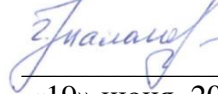


Приложение к ООП СОО,  
Утверждено приказом № 45 от 19.06.2021г.


**«Согласовано»**

Заместитель директора по УВР

 /Талагаева Г.В./  
«19» июня 2021 г.

**Рассмотрено и одобрено**

на заседании ШМО учителей-  
предметников

 /Казакова Е.Н./  
протокол №5 от 19.06.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета «Физическая культура»  
**10-11 классы**  
(базовый уровень)

**Уровень образования:** Среднее общее образование

**Разработчик программы:**  
учитель физической культуры  
Горбачев В.А.,

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета
3. Содержание учебного предмета
4. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
5. Календарно-тематическое планирование
6. Оценочно-измерительные материалы

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования 2014 г., на основе авторской программы Ляха В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2015г., в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 утверждено Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165–р утвержден План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### *Программа реализуется на основе учебно-методического комплекта*

1. В.И. Лях. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях – М.: Просвещение, 2019г.

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

В соответствии с учебным планом школы на 2020-2021 учебный год на изучение физической культуры в каждом классе средней школы отводится по 2 часа в неделю, всего 134 ч. Предмет изучается:

в 10 классе – 68 ч в год (2 ч в неделю, 34 учебные недели),

в 11 классе – 66 ч в год (2 ч в неделю, 33 учебные недели)

*Количество часов для проведения контрольных, тестов, практических работ, экскурсий, проектов, промежуточной аттестации и т.д.*

Форма контроля	10 класс	11 класс
Тест	5	5
Сдача контрольных нормативов (промежуточная аттестация)	1	1

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 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;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

#### **Предметные результаты**

<b>Выпускник научится</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться:</b>
- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,	- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную

<p>профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul> <p>характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> <li>- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</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> </ul>	<p>деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</li> </ul> <p>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</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> <li>- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</li> </ul>
--	---

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 класс	11 класс
<b>Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте</b>	
<i>Тема 1. Правовые основы физической культуры и спорта</i>	
Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Закон Российской Федерации «Об образовании».	
<i>Тема 2. Понятие о физической культуре личности</i>	
Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности.	
<i>Тема 3. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья</i>	
Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и	

<p>взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу.</p>
<p><i>Тема 4. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями</i></p>
<p>Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.</p>
<p><i>Тема 5. Основные формы и виды физических упражнений</i></p>
<p>Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей).</p>
<p><i>Тема 6. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями</i></p>
<p>Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье.</p>
<p><i>Тема 7. Адаптивная физическая культура</i></p>
<p>Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация.</p>
<p><i>Тема 8. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями</i></p>
<p>Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб.</p>
<p><i>Тема 9. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности</i></p>
<p>Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов).</p>
<p><i>Тема 10. Основы организации двигательного режима</i></p>
<p>Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом.</p>
<p><i>Тема 11. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований</i></p>
<p>Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования.</p>
<p><i>Тема 12. Понятие телосложения и характеристика его основных типов</i></p>
<p>Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения.</p>
<p><i>Тема 13. Способы регулирования массы тела человека</i></p>
<p>Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела</p>
<p><i>Тема 14. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры</i></p>

Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов.	
<i>Тема 15. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений</i>	
Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степаэробики, велоэробики, акваэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств.	
<i>Тема 16. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения</i>	
Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр.	
<b>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы</b>	
<b>Баскетбол</b>	
<i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек</i>	
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	
<i>Совершенствование ловли и передачи мяча</i>	
Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	
<i>Совершенствование техники ведения мяча</i>	
Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	
<i>Совершенствование техники бросков мяча</i>	
Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	
<i>Совершенствование техники защитных действий</i>	
Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	
<i>Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</i>	
Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	
<i>Совершенствование тактики игры</i>	
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>	
Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.	
<b>Волейбол</b>	
<i>Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек</i>	
Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	
<i>Совершенствование техники приёма и передачи мяча</i>	
Варианты техники приёма и передачи мяча	
<i>Совершенствование техники подачи мяча</i>	
Варианты подачи мяча.	
<i>Совершенствование техники нападающего удара</i>	
Варианты нападающего удара через сетку.	
<i>Совершенствование техники защитных действий</i>	
Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.	
<i>Совершенствование тактики игры</i>	
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>	
Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	
<i>Совершенствование строевых упражнений</i>	
<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	
<i>Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов</i>	
Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	
<i>Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами</i>	

Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), с эспандерами.	Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.
<i>Освоение и совершенствование опорных прыжков</i>	
Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.).	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).
<i>Освоение и совершенствование акробатических упражнений</i>	
Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.
<i>Развитие координационных способностей</i>	
Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	
<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i>	
Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения с гирей, гантелями, набивными мячами.	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.
<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	
Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.	
<i>Развитие гибкости</i>	
Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	
<i>Знания</i>	
Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	
<i>Самостоятельные занятия</i>	
Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	
<i>Овладение организаторскими умениями</i>	
Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.	
<b>Лёгкая атлетика</b>	
<i>Совершенствование техники спринтерского бега</i>	
Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег.	
<i>Совершенствование техники длительного бега</i>	
<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м.	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м.
<i>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</i>	
Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	
<i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность</i>	
Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с



шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2 2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.	места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданного расстояния. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.
<i>Развитие выносливости</i>	
Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.	Длительный бег до 20 мин
<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	
Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, набивных мячей, круговая тренировка.	
<i>Развитие скоростных способностей</i>	
Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	
<i>Развитие координационных способностей</i>	
Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.	
<i>Знания</i>	
Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	
<i>Самостоятельные занятия</i>	
Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.	
<i>Совершенствование организаторских умений</i>	
Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками.	
<b>Лыжная подготовка</b>	
<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	
<b>10 класс</b>	<b>11 класс</b>
Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девочки), и до 6 км (юноши).	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девочки) и до 8 км (юноши).
<i>Знания</i>	
Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	

<b>Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b>
<i>Как правильно тренироваться</i>
Правила проведения самостоятельных занятий (с учётом состояния здоровья)
<i>Утренняя гимнастика</i>
Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.
<i>Совершенствуйте координационные способности</i>
Требования современных условий жизни и производства к развитию КС. КС, которые следует развивать у учащихся 10—11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта.
<i>Оздоровительный бег</i>
История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ

10 класс

Тема раздела	Количество часов	Воспитательный компонент согласно РПВ
<b>Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>устанавливать доверительные отношения между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, активизации их познавательной деятельности;</li> <li>побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками);</li> <li>привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, организовывать работу детей с социально значимой информацией – обсуждать, высказывать мнение;</li> <li>использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;</li> <li>способствовать профессиональному самоопределению школьников</li> </ul>
1. Правовые основы физической культуры и спорта. 2. Понятие о физической культуре личности. 3. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. 4. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. 5. Основные формы и виды физических упражнений. 6. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. 7. Адаптивная физическая культура. 8. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. 9. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. 10. Основы организации двигательного режима. 11. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. 12. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. 13. Способы регулирования массы тела человека.	в процессе урока	

14. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. 15. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. 16. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• организация общения</li> <li>• формировать и развивать навыки, знания о здоровом образе жизни</li> </ul>
<b>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы</b>		
Баскетбол	12ч	
Волейбол	12ч	
Гимнастика с элементами акробатики	12ч	
Лёгкая атлетика	15ч	
Лыжная подготовка	16ч	
<b>Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b>		
<b>Сдача контрольных нормативов (промежуточная аттестация)</b>	1ч.	
<b>Итого</b>	<b>68 ч.</b>	

### 11 класс

Тема раздела	Количество часов	Воспитательный компонент согласно РПВ
<b>Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• устанавливать доверительные отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, активизации их познавательной деятельности;</li> <li>• побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками);</li> <li>• привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, организовывать работу детей с социально значимой информацией – обсуждать, высказывать мнение;</li> <li>• использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и</li> </ul>
1. Правовые основы физической культуры и спорта. 2. Понятие о физической культуре личности. 3. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. 4. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. 5. Основные формы и виды физических упражнений. 6. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. 7. Адаптивная физическая культура. 8. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. 9. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. 10. Основы организации двигательного режима. 11. Организация и проведение	в процессе урока	

спортивно-массовых соревнований. 12. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. 13. Способы регулирования массы тела человека. 14. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. 15. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. 16. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.		добросердечности;  <ul style="list-style-type: none"> <li>• способствовать профессиональному самоопределению школьников</li> <li>• организация общения</li> <li>• формировать и развивать навыки, знания о здоровом образе жизни</li> </ul>
<b>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы</b>		
Баскетбол	12ч	
Волейбол	12ч	
Гимнастика с элементами акробатики	12ч	
Лёгкая атлетика	13ч	
Лыжная подготовка	16ч	
<b>Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b>		
<b>Сдача контрольных нормативов (промежуточная аттестация)</b>	1ч.	
<b>Итого</b>	<b>66 ч.</b>	

## 5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 класс

№ урока	Тема урока	Виды и средства контроля	Дата проведения	
			план.	факт.
<b>Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте (в процессе урока)</b>				
<b>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы (67ч)</b>				
<b>Лёгкая атлетика (8ч)</b>				
1.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.			
2.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Предварительный, тест		
3.	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Текущий, контрольный норматив		

4.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Текущий, показ упражнения		
5.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий, контрольный норматив		
6.	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.	Текущий, опрос по теории		
7.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Текущий, показ упражнения		
8.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Тематический, контрольное испытание		
<b>Баскетбол (12ч)</b>				
9.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Текущий, опрос по ТБ		
10.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств.	Текущий, опрос по теории		
11.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(2 × 3). Развитие скоростных качеств.	Текущий, показ упражнения		
12.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(2 × 3). Развитие скоростных качеств	Текущий, оценка техники передачи мяча		
13.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств.	Текущий, проверочная беседа		
14.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств.	Текущий, оценка техники ловли мяча		
15.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	Текущий, проверочная беседа		
16.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.	Текущий, оценка техники броска мяча		

17.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Текущий, проверочная беседа		
18.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска.	Текущий, оценка техники владения мячом		
19.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	Тематический, контрольное испытание		
20.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	Периодический, тест		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (12ч)</b>				
21.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Текущий, показ упражнений		
22.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.	Текущий, опрос по ТБ		
23.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Толчком двух ног вис углом.	Текущий, показ упражнений		
24.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	Текущий, опрос по теории		
25.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине.	Текущий, контрольный норматив		
26.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы.	Текущий, показ упражнения		
27.	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.	Текущий, оценка техники лазания по канату		
28.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами.	Текущий, показ упражнения		
29.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок	Текущий, показ упражнения		

	назад. ОРУ с обручами.			
30.	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня.(козла) Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий, показ упражнения		
31.	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий, оценка техники опорного прыжка		
32.	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	Тематический, контрольное испытание		
<b>Лыжная подготовка (16ч)</b>				
33.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	Периодический, тест		
34.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	Текущий, опрос по ТБ		
35.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.	Текущий, оценка техники лыжных ходов		
36.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой».	Текущий, показ упражнений		
37.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Текущий, показ упражнений		
38.	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции до 3 км. со сменой ходов. Повороты на месте.	Текущий, опрос по ТБ		
39.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «елочкой». Торможение «плугом» и «упором». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Повороты на месте.	Текущий, оценка техники лыжных ходов		
40.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Повороты на месте.	Текущий, наблюдение		
41.	Проведение комплекса ОРУ. Прохождение дистанции 3,5 км. со сменой ходов в средней скорости.	Текущий, наблюдение		
42.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Соревнования на дистанции 3	Текущий, контрольный норматив		

	км.			
43.	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции до 3 км. со сменой ходов. Повороты на месте.	Текущий, оценка техники спусков и подъемов		
44.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Текущий, показ техники лыжных ходов		
45.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «елочкой».	Текущий, наблюдение		
46.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Повороты на месте.	Текущий, контрольный норматив		
47.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Соревнования на дистанции 3 км.	Текущий, показ упражнений.		
48.	Проведение комплекса ОРУ. Прохождение дистанции 3,5 км. со сменой ходов в средней скорости.	Тематический, контрольное испытание		
<b>Волейбол (12ч)</b>				
49.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Инструктаж по ТБ.	Периодический, тест		
50.	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий, опрос по ТБ		
51.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	Текущий, показ упражнения		
52.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Текущий, оценка техники передач		
53.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	Текущий, оценка передвижений, стоек, поворотов		
54.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	Текущий, оценка техники подачи и приема мяча		
55.	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	Текущий, оценка техники		



	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	нападающего удара		
56.	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	Текущий, опрос по теории		
57.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	Текущий, оценка техники блокирования		
58.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	Текущий, проверочная беседа		
59.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.	Текущий, опрос по теории		
60.	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.	Тематический, контрольное испытание		
<b>Лёгкая атлетика (7ч)</b>				
61.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий, опрос по ТБ		
62.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Текущий, опрос по теории		
63.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Текущий, проверочная беседа		
64.	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	Текущий, опрос по теории		
65.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Итоговый, тест по теории		
66.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Тематический, контрольное испытание		
67.	Бег 60 – 100 м на результат. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по прямой. Техника финиширования. Подготовка места проведения занятий.	Текущий, контрольный норматив		
<b>Промежуточная аттестация</b>				
68.	Сдача контрольных нормативов			

№ урока	Тема урока	Виды и средства контроля	Дата проведения	
			план.	факт.
<b>Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте (в процессе урока)</b>				
<b>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы (65ч)</b>				
<b>Лёгкая атлетика (8ч)</b>				
1.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Бег на результат (30м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.			
2.	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Предварительный, тест		
3.	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	Текущий, контрольный норматив		
4.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование при занятиях прыжковыми упражнениями.	Текущий, показ упражнения		
5.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий, контрольный норматив		
6.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Текущий, опрос по теории		
7.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Текущий, показ упражнения		
8.	Метание гранаты на дальность (500-700), (300-500). ОРУ.	Тематический, контрольное испытание		
<b>Баскетбол (12ч)</b>				
9.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 × 1).	Текущий, опрос по ТБ		
10.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 × 1).	Текущий, опрос по теории		
11.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2х 1х2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий, показ упражнения		
12.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в	Текущий,		

	движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (1х 3х1).	оценка техники передачи мяча		
13.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции.	Текущий, проверочная беседа		
14.	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий, оценка техники ловли мяча		
15.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий, проверочная беседа		
16.	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий, оценка техники броска мяча		
17.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).	Текущий, проверочная беседа		
18.	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).	Текущий, оценка техники владения мячом		
19.	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра.	Тематический, контрольное испытание		
20.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Периодический, тест		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (12ч)</b>				
21.	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Текущий, показ упражнений		
22.	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения	Текущий, опрос		

	на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	по ТБ		
23.	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Текущий, показ упражнений		
24.	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Текущий, опрос по теории		
25.	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	Текущий, контрольный норматив		
26.	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	Текущий, показ упражнения		
27.	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	Текущий, оценка техники лазания по канату		
28.	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	Текущий, показ упражнения		
29.	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	Текущий, показ упражнения		
30.	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	Текущий, показ упражнения		
31.	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	Текущий, оценка техники опорного прыжка		
32.	Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня	Тематический, контрольное испытание		
<b>Лыжная подготовка (16ч)</b>				
33.	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход ТБ на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции 1 км.	Периодический, тест		
34.	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход. Температурный режим. Бесшажный ход. Одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Текущий, опрос по ТБ		

35.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Переход с одного хода на другой.	Текущий, оценка техники лыжных ходов		
36.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо, влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	Текущий, показ упражнений		
37.	Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км со сменой ходов.	Текущий, показ упражнений		
38.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склонов 45 градусов. Прохождение дистанции 2 км с совершенствованием пройденных ходов.	Текущий, опрос по ТБ		
39.	Прохождение дистанции 5 км в среднем темпе с использованием лыжных ходов и рельефа местности.	Текущий, оценка техники лыжных ходов		
40.	Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км со сменой ходов.	Текущий, наблюдение		
41.	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двушажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км.	Текущий, наблюдение		
42.	Спуск с изменением стоек. Поворот переступанием в движении. Коньковый ход. Торможение «плугом» и «упором». Дистанция 3км.	Текущий, контрольный норматив		
43.	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	Текущий, оценка техники спусков и подъёмов		
44.	Поворот переступанием в движении. Коньковый ход. Спуск с изменением стоек. Торможение «плугом» и «упором».	Текущий, показ техники лыжных ходов		
45.	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2 км.	Текущий, наблюдение		
46.	Спуск с изменением стоек. Поворот переступанием в движении. Коньковый ход. Торможение «плугом» и «упором». Дистанция – 3км.	Текущий, контрольный норматив		
47.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо, влево. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе.	Текущий, показ упражнений.		
48.	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения.	Тематический, контрольное испытание		
<b>Волейбол (12ч)</b>				
49.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача	Периодический,		

	мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	тест		
50.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий, опрос по ТБ		
51.	Верхняя передача мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий, показ упражнения		
52.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	Текущий, оценка техники передач		
53.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Учебная игра.	Текущий, оценка передвижений, стоек, поворотов		
54.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	Текущий, оценка техники подачи и приема мяча		
55.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Текущий, оценка техники нападающего удара		
56.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	Текущий, опрос по теории		
57.	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Текущий, оценка техники блокирования		
58.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	Текущий, проверочная беседа		
59.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 4-й зоны.	Текущий, опрос по теории		

60.	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Тематический, контрольное испытание		
<b>Лёгкая атлетика (5ч)</b>				
61.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий, опрос по ТБ		
62.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Текущий, опрос по теории		
63.	Метание мяча 150г на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	Итоговый, тест по теории		
64.	Метание гранаты на дальность (500-700), (300-500). ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Тематический, контрольное испытание		
65.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий, контрольный норматив		
<b>Промежуточная аттестация</b>				
66.	Сдача контрольных нормативов			

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

"Физическая культура. 10-11 класс. Тестовый контроль. Для учителей общеобразовательных учреждений". В пособии представлены теория тестирования и двигательные тесты, характеризующие физическую подготовленность учащихся общеобразовательных учреждений 16-17 лет.

### Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и	5,1-4,8	4,4 и	6,1 и	5,9-5,3	4,8 и
			17	ниже 5,1	5,0-4,7	выше 4,3	ниже 6,1	5,9-5,3	выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,2 и	8,0-7,7	7,3 и	9,7 и	9,3-8,7	8,4 и
			17	ниже 8,1	7,9-7,5	выше 7,2	ниже 9,6	9,3-8,7	выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и	195-210	230 и	160 и	170-190	210 и
			17	ниже 190	205-220	выше 240	ниже 160	170-190	выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и	1300-	1500 и	900 и	1050-	1300 и
			17	ниже 1100	1400 1300-1400	выше 1500	ниже 900	1200 1050-1200	выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и	9-12	15 и	7 и	12-14	20 и
			17	ниже 5	9-12	выше 15	ниже 7	12-14	выше 20

<b>6</b>	<b>Силовые</b>	<b>Подтягивание:</b> на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	<b>16 17</b>	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18
----------	----------------	---	------------------	---------------	-------------	-----------------	---------------	----------------	-----------------

### **Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достичь следующего уровня развития физической культуры.

#### **Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

#### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и поведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.



**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

По окончании средней школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз - 215 см	- 14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с -	- 10 мин 00с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5×2,5 м. с 10-12м (девушки) и 15-20м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 с 10м (девушки) и с 15-20м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100м, прыжок в длину или в высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

### Контрольные нормативы для учащихся 10 классов

Учебный материал	Мальчики			Девочки		
	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Бег 30 метров, сек.	4,7	4,9	5,2	5,1	5,3	5,5
Бег 100 метров, сек.	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
Бег, кросс 3000 метров, мин	15,00	16,00	17,00	10,10	11,40	12,40
Штрафной бросок в кольцо (10 бросков)	6	4	2	5	4	3
Волейбольная подача (из 10)	-	-	-	7	5	3
Прыжок в длину с места	215	205	195	200	190	180
Метание гранаты 700 г/ 500 г	32	26	22	18	13	11
Подтягивание	11	9	8	-	-	-
Прыжки через скакалку, 1 минута	120	110	100	120	110	100
Отжимание от пола (1 мин)	50	40	25	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа, 30 сек	27	22	19	22	20	15
Прыжок в длину с разбега	440	400	340	375	320	300
Челночный бег 10x10метров,сек.	28,0	29,0	30,0	30,0	32,0	34,0
Лыжные гонки 2 км, мин	10,00	11,00	12,30	12,00	12,30	13,30
Лыжные гонки 3 км, мин	15,30	16,30	18,00			

### Контрольные нормативы для учащихся 11 классов

Учебный материал	Мальчики			Девочки		
	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Бег 30 метров, сек.	4,6	4,8	5,1	5,0	5,2	5,4
Бег 100 метров, сек.	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
Бег, кросс 3000 метров, мин	13,00	15,00	16,30	10,00	11,3	12,2
Штрафной бросок в кольцо (10 бросков)	6	5	4	6	5	3
Волейбольная подача (из 10)	-	-	-	8	6	5
Прыжок в длину с места	240	220	200	205	195	180
Метание гранаты 700 г/ 500 г	38	32	26	23	18	12
Подтягивание	12	10	8	-	-	-

Прыжки через скакалку, 1 минута	120	110	100	130	110	100
Отжимание от пола (1 мин)	50	40	30	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа, 30 сек	28	25	20	25	20	15
Прыжок в длину с разбега	460	420	370	380	340	310
Челночный бег 10х10метров, сек.	27,0	28,0	29,0	29	300	320
Лыжные гонки 2 км, мин	-	-	-	11,0	12,0	13,0
Лыжные гонки 3 км, мин	15,00	16,00	17,00	-	-	-
Лыжные гонки 5 км, мин	25,00	27,00	29,00	-	-	-