

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный компонент государственного утвержденного приказом Министерства Федерации от 05.03.2004 № 1089
- Приказ Министерства образования и науки России от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004 №1312»
- Федеральный базисный учебный план, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного плана и примерных учебных планов образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (с изменениями и дополнениями)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.01.2012 № 69 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего и среднего (полного) общего образования», утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
- Авторская программа: «Физическая культура» для 10-11 классов (автор В.И. Лях) М.: «Просвещение», 2019

В соответствии с учебным планом на преподавание предмета физическая культура отводится **102** часа в 10 и 102 часов в 11 классах в год.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Цель изучения учебного предмета «Физическая культура» на базовом уровне среднего общего образования является формирование у школьников 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.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

- 1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
- 2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;
- 3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

Планируемые результаты изучения предмета физическая культура

ФГОС устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы среднего общего образования:

- личностным результатам;
- метапредметным результатам;
- предметным результатам.

При изучении курса Физическая культура на базовом уровне в соответствии с требованиями ФГОС формируются следующие **личностные результаты**:

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

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 отношение 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.

При изучении курса Физическая культура на базовом уровне в соответствии с требованиями ФГОС формируются следующие **метапредметные результаты**:

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

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получают возможность научиться:

- 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).
- *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, курса

№ п/п	Основные разделы курса	Всего часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Гимнастика с элементами акробатики	24
3	Легкая атлетика	25
4	Лыжная подготовка	22
5	Спортивные и подвижные игры	31
Всего		102

Раздел 1: Основы знаний о физической культуре

1.1. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.

Понятия: физической благополучие, здоровье. Виды благополучия. Составляющие основы здоровья. Основные средства физического воспитания. Физические упражнения для здоровья.

1.2. Основы организации двигательного режима.

Естественная биологическая потребность человека. Объем суточной двигательной активности. Двигательный режим школьников. Нормы суточной двигательной активности школьников разных возрастов. Примерные схемы режима дня школьника.

1.3. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

Ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, слайд-аэробика, велоаэробика, аквааэробика, тренажеры и тренажерные устройства. Основа ритмической гимнастики. Влияние спортивно-оздоровительных систем на организм занимающихся. Тренажеры и тренажерные устройства, применяющиеся в оздоровительной физической культуре.

1.4. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Знать понятие «олимпийское движение». История Олимпийских игр в Древней Греции. Международный Олимпийский Комитет в древности и в настоящее время. Олимпийское движение России.

1.5. Физическая культура личности.

Понятие «физическая культура», «личность», «физическая культура личности». Характеристика физической культуры личности. Нравственные и эстетические качества при занятиях физическими упражнениями.

Раздел 2: Спортивные и подвижные игры: техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу и волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.

Баскетбол. Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Бросок одной и двумя руками в прыжке, броски после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Вырывание и выбивание. Командное нападение, взаимодействие с заслоном. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Волейбол: правила техники безопасности. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом. Блокирование, индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.

Гандбол: передача и ловля мяча в тройках. Передача и ловля мяча с отскоком от площадки. Ведение мяча с низким отскоком. Бросок с места. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке. Бросок в падении. Блокирование. Выбивание и отбор мяча. Индивидуальная и коллективная тактика нападения. Индивидуальные тактические действия защитника. Зонная защита. Совершенствование командных защитных действий.

Футбол: совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Резаные удары. Удар по мячу серединой лба. Удар боковой частью лба. Удар по мячу серединой лба в прыжке. Остановка катящегося и летящего мяча. Остановка мяча грудью. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча подкатом. Обманные движения (финты). Тактические действия в защите, в нападении.

Раздел 3: Гимнастика с элементами акробатики.

Правила техники безопасности. Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок ноги врозь, прыжок углом. Освоение и совершенствование акробатических упражнений: кувырки, стойка на руках. Развитие физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и силовых. Упражнения для мышц брюшного пресса, для развития силы основных мышечных групп, для развития координационных способностей, для развития подвижности в различных суставах.

Раздел 4: Легкая атлетика: правила техники безопасности перед началом занятий, во время занятий и после окончания занятий. Техника эстафетного бега: передача палочки правой и левой рукой на месте, то же в ходьбе, то же в медленном беге. Бег по этапам. Передача в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» и «прогнувшись». Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Совершенствование техники метания в цель и на дальность: метания в горизонтальные и вертикальные цели. Метание различных снарядов на дальность с разбега. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей, скоростных способностей, координационных и развития выносливости.

Раздел 5: Лыжная подготовка: правила техники безопасности перед началом, во время и после окончания занятий. Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой. Преодоление подъемов и препятствий: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону, перелазание верхом, сидя и боком, пролезанием, подползанием. Подъемы средней протяженности, длинные подъемы.

Особенность рабочей программы – подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне» (дополнение от 23.12.2014 года к приказу № 373 от 06.10.2009 года «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО»).

Приложения № 1

Требования к уровню подготовки обучающихся 10-11 классов

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.

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

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
 - биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
 - физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические Упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 110 м с высокого старта с опорой на руку, с	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	— 14

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	215	170
	Прыжок в длину с места, см		
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	—	10 мин 00 с
	Кроссовый бег 3 км	13 мин 30 с	—

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 трехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (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 освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти 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 (табл. 16), 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 само регуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществить 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.

10 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	Показатели					
		Учащиеся		Мальчики			Девочки
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 3*10 м, сек	7.3	8.0	8.2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4.4	5.1	5.2	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000м.мин.	3,35	4,00	4,30			
10	Бег 500м. мин				2,10	2,25	3.00
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
10	Прыжки в длину с места	230	190	180	185	170	160
10	Подтягивание на перекладине	11	9	4	18	13	6
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	22+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,1
10	Метание гранаты (ю)-700 гр. (д)- 500 гр. на дальность м.	28	23	18	23	18	15
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

11 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	Показатели					
		Учащиеся		Мальчики			Девочки
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.9	8.1	8.4	9.3	9.6
11	Бег 30 м, секунд	4.3	5.0	5.1	4.8	5.9	6.1

11	Бег 1000м.мин.	3,30	3,50	4,20			
11	Бег 500м. мин				2,10	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 3000 м.(ю);2000 м,(д) мин	12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20
11	Прыжки в длину с места	240	205	190	210	170	160
11	Подтягивание на перекладине	12	9	5	18	13	6
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	20+	12	7-
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	Метание гранаты (ю) -700 гр. (д) – 500 гр. на дальность м.	30	25	20	25	20	16
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

Тематическое планирование

Предмет: Физическая культура

Класс: 10

Количество часов в неделю: базовый уровень - 3 часов, углубленный уровень – 0 часов

Количество часов в год: базовый уровень - 102 часа, углубленный уровень - 0 часов.

№ п/п	Сроки	Содержание материала (название раздела, темы урока)	Количество часов		КЭС
			Базовый уровень	Углубленный уровень	
<i>I полугодие</i>					
Легкая атлетика					
1	Сентябрь	ТБ на уроках.	1	0	
2	Сентябрь	Техника низкого старта	1	0	
3	Сентябрь	Техника спринтерского бега.	1	0	
4	Сентябрь	Техники бега на длинные дистанции	1	0	
5	Сентябрь	Тестирование бега на 1000 с высокого старта	1	0	
6	Сентябрь	Техника бега на короткие дистанции	1	0	
7	Сентябрь	Тестирование бега на 100 м с низкого старта	1	0	
Спортивные и подвижные игры (футбол)					
1	Сентябрь	Совершенствование техники передвижений и остановок	1	0	
2	Сентябрь	Совершенствование техники ударов по мячу	1	0	
Легкая атлетика					
1	Сентябрь	Тестирование бега на 30 м с низкого старта	1	0	
2	Сентябрь	Техника эстафетного бега	1	0	
3	Сентябрь	Передача палочки различными способами	1	0	
4	Сентябрь	Передача палочки в коридоре	1	0	
Подвижные и спортивные игры (волейбол)					
1	Сентябрь	Совершенствование техники приема и передач мяча	1	0	
2	Октябрь	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками	1	0	
3	Октябрь	Прием мяча одной рукой с последующим падением	1	0	
4	Октябрь	Прием мяча одной рукой в падении вперед	1	0	
5	Октябрь	Передача мяча сверху двумя руками	1	0	
6	Октябрь	Контрольный урок по передачам	1	0	
7	Октябрь	Совершенствование техники подачи мяча	1	0	
8	Октябрь	Верхняя прямая подача	1	0	
9	Октябрь	Верхняя прямая подача с вращением	1	0	
Гимнастика с элементами акробатики					
1	Октябрь	Совершенствование строевых упражнений	1	0	
2	Октябрь	Тестирование наклона вперед из положения сидя, см	1	0	

3	Октябрь	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	0	
4	Октябрь	Подъем переворотом. Подъем разгибом в сед ноги врозь	1	0	
5	Ноябрь	Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади	1	0	
Спортивные и подвижные игры (волейбол)					
1	Ноябрь	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	
2	Ноябрь	Прямой нападающий удар	1	0	
3	Ноябрь	Нападающий удар с переводом	1	0	
4	Ноябрь	Контрольный урок по нападающему удару	1	0	
Гимнастика с элементами акробатики					
1	Ноябрь	Стойка на плечах из седа ноги врозь	1	0	
2	Ноябрь	Толчком двух ног вис углом. Тест подтягивание на перекладине	1	0	
3	Ноябрь	Соскок махом назад. Тестирование прыжка в длину с места	1	0	
4	Ноябрь	Контрольный урок по висам и упорам	1	0	
Спортивные и подвижные игры (волейбол)					
1	Ноябрь	Совершенствование техники защитных действий	1	0	
2	Декабрь	Блокирование	1	0	
3	Декабрь	Индивидуальное и групповое блокирование	1	0	
4	Декабрь	Контрольный урок по блокированию	1	0	
Гимнастика с элементами акробатики					
1	Декабрь	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1	0	
2	Декабрь	Прыжок ноги врозь. Тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	0	
3	Декабрь	Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой	1	0	
4	Декабрь	Контрольный урок по опорному прыжку	1	0	
Спортивные и подвижные игры (гандбол)					
1	Декабрь	Совершенствование техники ведения мяча	1	0	
2	Декабрь	Совершенствование техники бросков мяча	1	0	
3	Декабрь	Бросок из опорного положения с сопротивлением защитника	1	0	
II полугодие					
Лыжная подготовка					
1	Январь	ТБ на уроках. Подготовка лыжного инвентаря	1	0	
2	Январь	Попеременный четырехшажный	2	0	

		ход			
3	Январь	Попеременный четырехшажный ход	1	0	
4	Январь	Переход с попеременных ходов на одновременные	2	0	
Легкая атлетика					
1	Январь	Тестирование челночного бега 3x10 м, сек	1	0	
Лыжная подготовка					
1	Январь	Переход с попеременных ходов на одновременные	2	0	
2	Февраль	Тестирование бега на лыжах 1 км, мин	1	0	
3	Февраль	Подъем «полу ёлочкой»	2	0	
Гимнастика с элементами акробатики					
1	Февраль	Кувырки, стойка на лопатках	1	0	
Лыжная подготовка					
1	Февраль	Подъем «полу ёлочкой»	2	0	
Гимнастика с элементами акробатики					
1	Февраль	Лазание по канату в два приема	1	0	
Лыжная подготовка					
1	Февраль	Торможение «плугом»	2	0	
2	Февраль	Тестирование бега на лыжах 2 км, мин	1	0	
3	Февраль	Поворот «переступанием»	2	0	
4	Март	Лазание по канату в два приема	1	0	
5	Март	Поворот «переступанием»	2	0	
6	Март	Подвижные игры на лыжах	1	0	
Гимнастика с элементами акробатики					
1	Март	Броски набивного мяча из различных положений	1	0	
2	Март	Прыжковые упражнения	1	0	
3	Март	Опорный прыжок ноги врозь	1	0	
4	Март	Тестирование прыжка на скакалке 30 сек, раз	1	0	
5	Март	Тестирование подъема туловища за 1 мин. из положения лежа	1	0	
Спортивные и подвижные игры (волейбол)					
1	Март	Передача мяча в парах через сетку	1	0	
2	Март	Верхняя прямая подача	1	0	
3	Март	Контрольный урок по волейболу	1	0	
Легкая атлетика					
1	Март	Техника высокого старта	1	0	
2	Март	Техника высокого старта на оценку	1	0	
Гимнастика с элементами акробатики					
1	Апрель	Броски набивного мяча	1	0	
2	Апрель	Урок круговым методом	1	0	
3	Апрель	Комбинации из разученных элементов	1	0	
4	Апрель	Упражнения для развития силы	1	0	
Легкая атлетика					

1	Апрель	Техника метания гранаты	1	0	
2	Апрель	Метание мяча в горизонтальную цель	1	0	
3	Апрель	Тестирование метания гранаты	1	0	
Подвижные и спортивные игры					
1	Апрель	Игра в гандбол по упрощенным правилам	1	0	
2	Апрель	Футбольные упражнения	1	0	
3	Апрель	Спортивная игра «Футбол»	1	0	
4	Апрель	Спортивная игра в баскетбол	1	0	
5	Апрель	Подвижные игры для развития ловкости	1	0	
6	Апрель	Подвижные игры и эстафеты	1	0	
Легкая атлетика					
1	Май	Эстафетный бег	1	0	
2	Май	Передача палочки сверху - снизу	1	0	
3	Май	Контрольный урок по эстафетному бегу	1	0	
4	Май	Совершенствование техники низкого и высокого старта	1	0	
5	Май	Тестирование бега на 300 м, сек	1	0	
6	Май	Тестирование бега на 3000 (юн) и 2000 м (дев), сек	1	0	
7	Май	Совершенствование техники высокого старта	1	0	
8	Май	Подвижные игры и эстафеты	1	0	

Тематическое планирование

Предмет: Физическая культура

Класс: 11

Количество часов в неделю: базовый уровень - 3 часов, углубленный уровень – 0 часов

Количество часов в год: базовый уровень - 102 часа, углубленный уровень - 0 часов.

№ п/п	Сроки	Содержание материала (название раздела, темы урока)	Количество часов		КЭС
			Базовый уровень	Углубленный уровень	
<i>1 полугодие</i>					
Легкая атлетика					
1	Сентябрь	ТБ на уроках.	1	0	
2	Сентябрь	Техника низкого старта	1	0	
3	Сентябрь	Техника спринтерского бега.	1	0	
4	Сентябрь	Техники бега на длинные дистанции	1	0	
5	Сентябрь	Тестирование бега на 1000 с высокого старта	1	0	
6	Сентябрь	Техника бега на короткие дистанции	1	0	
7	Сентябрь	Тестирование бега на 100 м с низкого старта	1	0	
Спортивные и подвижные игры (футбол)					
1	Сентябрь	Совершенствование техники	1	0	

		передвижений и остановок			
2	Сентябрь	Совершенствование техники ударов по мячу	1	0	
Легкая атлетика					
1	Сентябрь	Тестирование бега на 30 м с низкого старта	1	0	
2	Сентябрь	Техника эстафетного бега	1	0	
3	Сентябрь	Передача палочки различными способами	1	0	
4	Сентябрь	Передача палочки в коридоре	1	0	
Подвижные и спортивные игры (волейбол)					
1	Сентябрь	Совершенствование техники приема и передач мяча	1	0	
2	Октябрь	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками	1	0	
3	Октябрь	Прием мяча одной рукой с последующим падением	1	0	
4	Октябрь	Прием мяча одной рукой в падении вперед	1	0	
5	Октябрь	Передача мяча сверху двумя руками	1	0	
6	Октябрь	Контрольный урок по передачам	1	0	
7	Октябрь	Совершенствование техники подач мяча	1	0	
8	Октябрь	Верхняя прямая подача	1	0	
9	Октябрь	Верхняя прямая подача с вращением	1	0	
Гимнастика с элементами акробатики					
1	Октябрь	Совершенствование строевых упражнений	1	0	
2	Октябрь	Тестирование наклона вперед из положения сидя, см	1	0	
3	Октябрь	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	0	
4	Октябрь	Подъем переворотом. Подъем разгибом в сед ноги врозь	1	0	
5	Ноябрь	Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади	1	0	
Спортивные и подвижные игры (волейбол)					
1	Ноябрь	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	
2	Ноябрь	Прямой нападающий удар	1	0	
3	Ноябрь	Нападающий удар с переводом	1	0	
4	Ноябрь	Контрольный урок по нападающему удару	1	0	
Гимнастика с элементами акробатики					
1	Ноябрь	Стойка на плечах из седа ноги врозь	1	0	
2	Ноябрь	Толчком двух ног вис углом. Тест подтягивание на перекладине	1	0	
3	Ноябрь	Соскок махом назад. Тестирование прыжка в длину с места	1	0	

4	Ноябрь	Контрольный урок по висам и упорам	1	0	
Спортивные и подвижные игры (волейбол)					
1	Ноябрь	Совершенствование техники защитных действий	1	0	
2	Декабрь	Блокирование	1	0	
3	Декабрь	Индивидуальное и групповое блокирование	1	0	
4	Декабрь	Контрольный урок по блокированию	1	0	
Гимнастика с элементами акробатики					
1	Декабрь	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1	0	
2	Декабрь	Прыжок ноги врозь. Тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	0	
3	Декабрь	Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой	1	0	
4	Декабрь	Контрольный урок по опорному прыжку	1	0	
Спортивные и подвижные игры (гандбол)					
1	Декабрь	Совершенствование техники ведения мяча	1	0	
2	Декабрь	Совершенствование техники бросков мяча	1	0	
3	Декабрь	Бросок из опорного положения с сопротивлением защитника	1	0	
II полугодие					
Лыжная подготовка					
1	Январь	ТБ на уроках. Подготовка лыжного инвентаря	1	0	
2	Январь	Попеременный четырехшажный ход	2	0	
3	Январь	Попеременный четырехшажный ход	1	0	
4	Январь	Переход с попеременных ходов на одновременные	2	0	
Легкая атлетика					
1	Январь	Тестирование челночного бега 3x10 м, сек	1	0	
Лыжная подготовка					
1	Январь	Переход с попеременных ходов на одновременные	2	0	
2	Февраль	Тестирование бега на лыжах 1 км, мин	1	0	
3	Февраль	Подъем «полу ёлочкой»	2	0	
Гимнастика с элементами акробатики					
1	Февраль	Кувырки, стойка на лопатках	1	0	
Лыжная подготовка					
1	Февраль	Подъем «полу ёлочкой»	2	0	
Гимнастика с элементами акробатики					
1	Февраль	Лазание по канату в два приема	1	0	
Лыжная подготовка					
1	Февраль	Торможение «плугом»	2	0	

2	Февраль	Тестирование бега на лыжах 2 км, мин	1	0	
3	Февраль	Поворот «переступанием»	2	0	
4	Март	Лазание по канату в два приема	1	0	
5	Март	Поворот «переступанием»	2	0	
6	Март	Подвижные игры на лыжах	1	0	
Гимнастика с элементами акробатики					
1	Март	Броски набивного мяча из различных положений	1	0	
2	Март	Прыжковые упражнения	1	0	
3	Март	Опорный прыжок ноги врозь	1	0	
4	Март	Тестирование прыжка на скакалке 30 сек, раз	1	0	
5	Март	Тестирование подъема туловища за 1 мин. из положения лежа	1	0	
Спортивные и подвижные игры (волейбол)					
1	Март	Передача мяча в парах через сетку	1	0	
2	Март	Верхняя прямая подача	1	0	
3	Март	Контрольный урок по волейболу	1	0	
Легкая атлетика					
1	Март	Техника высокого старта	1	0	
2	Март	Техника высокого старта на оценку	1	0	
Гимнастика с элементами акробатики					
1	Апрель	Броски набивного мяча	1	0	
2	Апрель	Урок круговым методом	1	0	
3	Апрель	Комбинации из разученных элементов	1	0	
4	Апрель	Упражнения для развития силы	1	0	
Легкая атлетика					
1	Апрель	Техника метания гранаты	1	0	
2	Апрель	Метание мяча в горизонтальную цель	1	0	
3	Апрель	Тестирование метания гранаты	1	0	
Подвижные и спортивные игры					
1	Апрель	Игра в гандбол по упрощенным правилам	1	0	
2	Апрель	Футбольные упражнения	1	0	
3	Апрель	Спортивная игра «Футбол»	1	0	
4	Апрель	Спортивная игра в баскетбол	1	0	
5	Апрель	Подвижные игры для развития ловкости	1	0	
6	Апрель	Подвижные игры и эстафеты	1	0	
Легкая атлетика					
1	Май	Эстафетный бег	1	0	
2	Май	Передача палочки сверху - снизу	1	0	
3	Май	Контрольный урок по эстафетному бегу	1	0	
4	Май	Совершенствование техники низкого и высокого старта	1	0	
5	Май	Тестирование бега на 300 м, сек	1	0	
6	Май	Тестирование бега на 3000 (юн) и	1	0	

		2000 м (дев), сек			
7	Май	Совершенствование техники высокого старта	1	0	
8	Май	Подвижные игры и эстафеты	1	0	