

Краснодарский край,  
Каневской район, станица Челбасская,  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 26  
имени Заслуженного учителя школы РФ А.Е.Дашутина  
муниципального образования Каневской район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 30.08 2022 года протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ Е.Г.Бузан  
подпись руководителя ОУ \_\_\_\_\_ Ф.И.О.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования: среднее общее образование 10-11 класс

Количество часов 10 КЛАСС – 102ч., 11 класс – 102 ч.

Группа учителей: Бузан Елена Григорьевна учитель МБОУ СОШ№26, Чернявский  
Дмитрий Всеволодович учитель МБОУ СОШ№26

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 10-11 классов

составлена в соответствии с ФГОС СОО

с учетом примерной рабочей программой Физического воспитания учащихся, 10-11 классы  
В.И. Ляха, А.А, Москва, «Просвещение», 2020 г.

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015г № 1578**) данная рабочая программа для 10 -11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты** отражают:

- 1.Гражданское воспитание. Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2.Патриотическое воспитание. Гражданскую позицию как 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;
- 3.Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей. 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; ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.
- 4.Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание). Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности 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; эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
5. Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания). Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности.
- 7.Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; принятие и реализацию 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 умений оказывать первую помощь; осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- 8.Экологическое воспитание. Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике.

К метапредметным результатам относятся такие способности и умения как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

**Метапредметные результаты** проявляются в следующих умениях, навыках, способностях:

– 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** отражаются:

- в умениях использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- во владении современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний;

- во владении способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических способностей.

**Изучение предмета "Физическая культура" должно создать предпосылки для овладения учащимися физическими упражнениями разной направленности с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности.**

**Одно из самых серьезных требований в ходе изучения предмета - научение учащихся владению технико-тактическими приемами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.**

**На основании полученных знаний во время урочных занятий и посредством изучения материала учебника учащиеся должны уметь 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 контроль за их эффективностью;

- особенности организации и проведения 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, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

#### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и 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 подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- 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.

**Блок «Выпускник научится»,** включает круг учебных задач, для успешного обучения и социализации, освоенные всеми обучающимися. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня.

Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

**В блоке «Выпускник получит возможность научиться»** приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала.

**Блок «Выпускник получит возможность научиться» в тексте выделен курсивом.**

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

<b>Выпускник на базовом уровне научится</b>	<b><i>Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться</i></b>
<b>Знания о физической культуре</b>	
– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	– <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i>
– 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;	
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	
– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;	– <i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i>
– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;	
составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;	– <i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i>

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;	
проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;	
<b>Физическое совершенствование</b>	
– практически использовать приемы защиты и самообороны;	– осуществлять судейство в избранном виде спорта;
– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

**Комплекс ГТО** нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание. Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

### Контрольные тесты и упражнения.

В первой половине сентября и первой половине мая проводится тестирование уровня физической подготовленности обучающихся, чтобы иметь объективные исходные оценки и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

### Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Физическое способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень				
				Юноши			Низкий	
				Низкий	Средний	Высокий		
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1–4,8 5,0–4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0–7,7 7,9–7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195–210 205–220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170
4	Выносливые	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300–1400	1500 и выше	900 и ниже	1000

	ливость		17	1100		1500	900	10
5	Гиб- кость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9–12 9–12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12 12
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8–9 9–10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13 13

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,
- умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты

**При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.**

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

#### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### **Контроль усвоения практической части.**

**«Отлично»**, выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

«Хорошо», выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

«Удовлетворительно», выставляется если ученик получает тогда, когда совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

«Неудовлетворительно» выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

#### ***Контроль усвоения теоретической части.***

«Отлично», если учащийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

«Хорошо», если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

«Удовлетворительно», если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;

«Неудовлетворительно» учащийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

#### **Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья<sup>1</sup>**

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрация перед аудиторией комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений перед аудиторией для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения спортивных игр.

## **2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю в 10 классе - 102 ч, и 3 часа в 11 классе - 102ч.

Рабочая программа рассчитана на 204 ч на два года обучения (по 3 ч в неделю).в 10 классе; (по 3 часа в неделю ) в 11 классе.

УМК \_В.И.Лях, Москва, «Просвещение», 2019\_ включены в действующий Федеральный перечень учебников и рекомендованы к использованию в 2020-2021 учебном году.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные

---

<sup>1</sup> Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"



изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Спортивные игры» и раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка».

При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания темы «Спортивные единоборства». Данный раздел программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей.

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется проводить занятия на местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий.

Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, полоса препятствий). В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального компонента государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного среднего общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**Приказе Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N164,**

**Приказе Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643**

**Приказе Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609**

**Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО»)** (постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540).

**В соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО), утвержденного распоряжением Правительства РФ от 30.06.2014г. № 1165-р внесены изменения в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. №1089 в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609.**

**Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643 введен абзац - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.**

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья<sup>2</sup>, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 12% от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Обязательный минимум представлен в двух форматах. Прямым шрифтом выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников. Прописными буквами выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, представляет возможность разноуровневого обучения.

**Обязательный минимум не устанавливает порядок (последовательность) изучения предметных тем (дидактических единиц) в рамках ступеней общего образования и не определяет нормативы учебного времени, отводимые на изучение данной дидактической единицы в рамках учебной программы (Приказ Минобрнауки РФ от 05.03.2004 N1089 (ред.от 31.01.2012))**

## **Базовый уровень**

### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности:

- гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

---

<sup>2</sup>Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А» Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии:

- гимнастика при умственной и физической деятельности;
- комплексы упражнений адаптивной физической культуры;
- оздоровительная ходьба и бег.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:

- акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах);
- бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- прыжки в длину и высоту с разбега;
- метание гранаты;

Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол

Спортивные единоборства:

- технико-тактические действия самообороны;
- приемы страховки и самостраховки.

##### **Прикладная физическая подготовка:**

- полосы препятствий;
- *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.*

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья<sup>3</sup>, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

**Направления проектной деятельности обучающихся** (информационное, творческое, социальное, вкладное, инновационное,

---

<sup>3</sup>Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А» Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

конструкторское, инженерное, исследовательское, игровое и т.п.)

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре  
в 10-11 классах**

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	
		Примерная или авторская программа	И пр
<b>I</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>180</b>	
<b>1.1</b>	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	<b>14</b>	
<b>1.2</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		
1.2.1	Оздоровительные системы физического воспитания		
1.2.2	Современные фитнес-программы		
1.2.3	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии		
<b>1.3</b>	<b>Физическое совершенство</b>		
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац от абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):		
1.3.1	Спортивные игры (баскетбол,волейбол)	40	
1.3.2	Гимнастика с элементами акробатики	36	
1.3.3	Легкая атлетика	40	
1.3.4	Спортивные единоборства	16	
<b>1.4</b>	<b>Прикладная физическая подготовка</b>		
1.4.1	Полосы препятствий <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i>		
<b>II.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>30</b>	
2.1.	Региональный компонент (гандбол)		
2.2.	По выбору учителя (футбол)		
<b>Итого</b>		<b>210</b>	

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**10-11 классы. 3ч. В неделю 10 классы, 3 ч. в неделю -11 классы. Всего 204.**

Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне ДДУ)
<b>Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных В физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):</b>		
<b>1.1 Физическая культура и основы здорового образа жизни</b>		
<b>1.1.1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здоровья, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и поддержании репродуктивной функции. -1 час.</b>		
Значение современных оздоровительных систем для физического воспитания. Традиционные и современные оздоровительные системы	1	<b>Личностные:</b> формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; <b>Познавательные:</b> раскрывают значение современных оздоровительных систем физического воспитания; способность интересно и доступно воспринимать информацию о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия; <b>Регулятивные:</b> планировать последовательность действий с учетом поставленной задачи.
<b>1.3 Физическое совершенство. 1.3.1 Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
<b>1.3.2 Гимнастика с элементами акробатики -2 ч</b>		
<b>ВФСК «ГТО»</b> Висы и упоры <b>Тест- 1.</b>	1	<b>Познавательные:</b> - описывать технику висов и упоров, предупреждать ошибки и соблюдая правила безопасности. - уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах
<b>ВФСК «ГТО»</b> Висы и упоры <b>Тест 2-3.</b>	1	<b>Коммуникативные:</b> оказывать помощь сверстникам в освоении висов и упорах, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении; <b>Регулятивные:</b> демонстрировать упражнения в висах и упорах.
<b>1.3 Физическое совершенство. 1.3.1 Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
<b>1.3.3 Легкая атлетика - 9 часов</b>		
Высокий и низкий старт до 40 м Стартовый разгон ТБ на занятиях легкой атлетики. <b>Тест- 4.</b>	1	<b>Регулятивные:</b> демонстрировать вариативное выполнение стартовых разгонов и применять их для развития координационных, скоростно-силовых качеств. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в выполнении упражнений соблюдая правила безопасности. <b>Познавательные</b> - понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований.
Эстафетный бег. Прыжки в высоту с 9–11 шагов разбега	1	<b>Познавательные</b> - уметь описывать технику выполнения прыжков в высоту и эстафетного бега.
Прикладное значение легкоатлетических упражнений <b>Прыжок в высоту «перешагивание» на результат</b>	1	<b>Регулятивные</b> –демонстрировать вариативное выполнение прыжков в высоту для развития основных физических качеств. - уметь описывать технику выполнения прыжков в высоту и эстафетного бега.
<b>ВФСК «ГТО»</b> <b>Бег 100 метров на результат</b> Прыжки в длину с 9–11 шагов разбега	1	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). <b>Коммуникативные</b> - взаимодействовать со сверстниками в выполнении прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием	1	демонстрировать упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега		
<b>ВФСК «ГТО»</b> <b>Прыжок в длину с разбега на результат</b>	1	<b>Познавательные</b> - описывать технику метания гранаты и набивного мяча способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
Метание мяча весом 150 г с с полного разбега на дальность в коридор 10 м	1	<b>Регулятивные</b> –демонстрировать вариативное выполнение метания мяча.
<b>ВФСК «ГТО»</b> <b>Метание гранаты на результат</b> Полоса препятствий.	1	Применять упражнения в метании гранаты и набивного мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируемых ЧСС.
Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений		<b>Коммуникативные</b> - взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.
<b>1.2 Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 ч</b>		
<b>1.2.1 Оздоровительные системы физического воспитания. -1 час</b>		
Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем физическими упражнениями	1	<b>Регулятивные:</b> выполнять комплексы общеразвивающих, коррекционных упражнений, учитывающих индивидуальные особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности. <b>Познавательные:</b> демонстрировать знания об особенностях различного спортивного инвентаря и оборудования и правил использования комплексов современных фитнес-систем, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности. <b>Личностные:</b> формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
<b>1.2.3 Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии:</b> - гимнастика при умственной и физической деятельности; - комплексы упражнений адаптивной физической культуры; - оздоровительная ходьба и бег – 1ч		
Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями.	1	<b>Познавательные:</b> раскрывают роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. <b>Регулятивные:</b> готовят проекты на темы технологии при организации занятий физическими упражнениями и спортом; оздоровительная ходьба и бег
<b>1.4 Прикладная физическая подготовка</b>		
<b>1.4.1 Полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</b>		
Чередование бега с ходьбой. Круговая тренировка.	1	<b>Познавательные:</b> уметь описывать технику выполнения бега и ходьбы, осваивать её самостоятельно, усваивать правила соревнований, выявлять и устранять характерные ошибки. <b>Регулятивные</b> – демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальные способы контроля ЧСС.
Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1	<b>Коммуникативные:</b> Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. <b>Личностные</b> – развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
Бег с препятствиями, с гандикапом, в парах, группой.	1	
<i>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i>	1	
<b>ВФСК «ГТО»</b> Кросс 3000 м(юноши), кросс 2000 м(девушки) – на результат	1	
<b>2.1 Региональный компонент Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах спорта</b>		
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	<b>Познавательные</b> -описывать технику игровых действий и приемов, осваивать её самостоятельно.

		<p><b>Регулятивные</b> - выявлять <b>технические</b> приёмы игры в условиях деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять простейшим правилам.</p> <p><b>Коммуникативные</b> -организовывать и проводить совместные занятия в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Личностные</b> –формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	
Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	
Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1	
Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника)	1	
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите - <b>зачет</b>	1	
Игра по упрощенным и по правилам ручного мяча.	1	
<b>1.1 Физическая культура и основы здорового образа жизни</b> <b>1.1.2 Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности - гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью -1 час</b>		
Влияние занятий физкультуры и спорта на умственное развитие. Использование физических упражнений как средства активного отдыха.	1	<p><b>Познавательные:</b> знать о влиянии занятий физкультуры и спорта на развитие и взаимосвязи мышечной активности и умственной деятельности.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> использовать физические упражнения как средство активного отдыха.</p> <p><b>Познавательные:</b> знать лечебные свойства банных процедур</p> <p><b>Коммуникативные:</b> использовать лечебные свойства бань для формирования навыков ЗОЖ</p>
<b>1.1 Физическая культура и основы здорового образа жизни</b> <b>1.1.3 Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации, контроль и оценка эффективности занятий- 1час</b>		
Планирование самостоятельного занятия физическими упражнениями тренировочной и оздоровительной направленности.	1	<p><b>Познавательные:</b> раскрывают методику проведения простейших самостоятельных занятий тренировочной направленности</p> <p><b>Коммуникативные:</b> использовать простейшие самостоятельные занятия тренировочной направленности для формирования навыков ЗОЖ</p>
<b>1.3 Физическое совершенство. 1.3.1 Спортивно-оздоровительная деятельность</b> <b>1.3.1.1 Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (баскетбол)</b>		
Правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.	1	<p><b>Познавательные</b> -описывать технику игровых действий и умений самостоятельно.</p>

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	<b>Регулятивные</b> –выявлять технические приёмы игры в условиях деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять простейшим правилам. Проявлять активность и творчество при решении возникающих игровых задач. <b>Коммуникативные</b> –проводить совместно со сверстниками игры в условиях активности. Соблюдать правила безопасности. <b>Личностные</b> –формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Техника броска мяча в кольцо- <b>зачет</b> .	1	
Технические приемы и командно-тактические действия. Техника ведения мяча - <b>зачет</b> .	1	
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	
<b>1.3 Физическое совершенство. 1.3.1 Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
<b>1.3.1.1 Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (ТБ)</b>		
ТБ по волейболу. Стойка игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	<b>Познавательные</b> -описывать технику игровых действий и действий самостоятельно. <b>Регулятивные</b> - выявлять <b>технические</b> приёмы игры в условиях деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять простейшим правилам. Составляют комбинации из освоенных приемов приема и передач мяча; оценивают технику их выполнения; владеют способами их устранения; Проявлять активность и самостоятельность в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. <b>Коммуникативные</b> - взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности. <b>Личностные</b> –формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача.	1	
Варианты техники приема и передач мяча Передача мяча сверху – <b>зачет</b> .	1	
Варианты нападающего удара через сетку Блокирование нападающего удара. Прямой нападающий удар- <b>зачет</b> .	1	
Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	1	
<b>1.2 Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		
<b>1.2.2 Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков</b>		
Современные фитнес-системы: ритмическая гимнастика	1	<b>Познавательные:</b> дают характеристику современных спортивных систем физическими упражнениями по формированию культуры телосложения: ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, аквааэробика, бодибилдинг (атлетическая гимнастика) <b>Регулятивные:</b> сравнивают достоинства и ограничения в применении спортивно-оздоровительных систем физических упражнений и готовят доклады
<b>1.4 Прикладная физическая подготовка</b>		
<b>1.4.1 Полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</b>		
ТБ по кроссовому бегу. Кросс до 20 минут. Эстафеты.	1	<b>Познавательные:</b> уметь описывать технику выполнения беговых упражнений самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге и устранять характерные ошибки. <b>Регулятивные:</b> демонстрировать <b>вариативное</b> выполнение упражнений и применять их для развития координационных способностей. Выбирать темп бега, контролировать его по ЧСС. Уметь использовать тактику бега на средних дистанциях, кроссовом беге и эстафете. <b>Коммуникативные:</b> Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений совместно.
Бег с препятствиями, с гандикапом, в парах, группой.	1	
<i>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i>	1	
Преодоление горизонтальных и	1	



вертикальных препятствий.		безопасности. <b>Личностные</b> – развитие навыков сотрудничества взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
<b>ВФСК «ГТО»</b> Кросс 3000 м(юноши), кросс 2000 м(девушки) – <b>на результат</b>	1	
<b>1.1 Физическая культура и основы здорового образа жизни</b> <b>1.1.4 Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований по безопасности, судейство - 1 час</b>		
Правила техники безопасности на уроках физической культурой.	1	<b>Познавательные:</b> анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования, правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализа мероприятий и санитарно-гигиенические требования при выполнении упражнениями <b>Регулятивные:</b> составляют положение о соревнованиях: цели, условия проведения; руководство; время и место проведения; условия проведения и зачет; порядок награждения лучших результатов; форма заявки и сроки ее предоставления. <b>Личностные:</b> на основе публикаций журнала "Физическая культура" готовят доклады на тему "Спортивно-массовые соревнования"
<b>3 четверть</b>		
<b>1.1 Физическая культура и основы здорового образа жизни</b> <b>1.1.5 Формы организации занятий физической культурой. -1 час</b>		
Урочные и внеурочные формы организации занятий	1	<b>Познавательные:</b> знать оздоровительные формы занятий в соответствии с рекомендациями Положением ВФСК «ГТО»; комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО» <b>Регулятивные:</b> планировать недельный двигательный режим, выбирать формы двигательной активности <b>Личностные:</b> характеризовать, классифицировать и выполнять упражнения, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»
<b>1.3 Физическое совершенство. 1.3.1 Спортивно-оздоровительная деятельность</b> <b>1.3.2 Гимнастика с элементами акробатики -13 часов</b>		
Техника безопасности. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	1	<b>Познавательные:</b> - описывать технику на гимнастических упражнениях, выявлять появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Устанавливать связи между развитием физических качеств и органами чувств; - описывать и осваивать технику упражнений на гимнастических снарядах, гимнастической скамейке, в лазанье и перелазании, в висах, прыжках, соблюдая правила безопасности; - уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах <b>Коммуникативные:</b> оказывать помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений, выявлять технические ошибки и помогать их исправить
<u>Висы и упоры</u> <u>Юноши</u> Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад <u>Девушки</u> Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.	1	<b>Регулятивные:</b> -составлять комбинации из числа разученных упражнений, демонстрировать в условиях учебной деятельности; - предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности; - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования интересов и учета мнения
<u>Висы и упоры</u> <u>Юноши</u> Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад <u>Девушки</u> Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок	1	

		<b>Личностные:</b> - развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания другим людям; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
<u>Опорный прыжок.</u> <u>Юноши</u> Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–120 см (10 кл.) и 120–125 см (11 кл.) <u>Девушки</u> Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1	
<u>Опорный прыжок.</u> <u>Юноши</u> Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–120 см (10 кл.) и 120–125 см (11 кл.) <u>Девушки</u> Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1	
<u>Акробатика</u> <u>Юноши</u> Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. <u>Девушки</u> Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	1	
<u>Акробатика</u> <u>Юноши</u> Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150–180 см. <u>Девушки</u> Комбинации из ранее освоенных элементов	1	
Лазанье по двум канатам без помощи ног	1	
Лазанье по одному канату с помощью ног на скорость <b>на результат</b>	1	
Эстафеты, игры с использованием гимнастического инвентаря и упражнений	1	
Полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	1	
Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне	1	
Техника упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях - <b>зачет</b>	1	
<b>1.3 Физическое совершенство. 1.3.1 Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
<b>1.3.4 Спортивные единоборства - 9 часов</b>		
ТБ на занятиях единоборствами. Страховка.	1	<b>Познавательные:</b> Описывать технику упражнений в захват

Приемы самостраховки.		<p>комбинации из выученных элементов. Описывают технику единоборства, осваивают ее самостоятельно, выявляют и у ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Личностные:</b> развитие самостоятельности и личной ответственности, поступки на основе представлений о нравственных нормах, справедливости</p> <p><b>Регулятивные:</b> Применяют упражнения в единоборствах для соответствующих физических способностей. <b>Коммуникативные:</b> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения единоборства; соблюдают правила техники безопасности</p>
Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1	
Силовые упражнения в единоборствах. Подвижная игра «Борьба всадников».	1	
Правила соревнований в единоборствах. - <b>зачет.</b> Гигиена борца.	1	
Самостоятельная разминка перед поединком. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств	1	
Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка - <b>зачет.</b>	1	
Силовые упражнения и единоборства в парах	1	
Подвижные игры: «Сила и ловкость», «Борьба всадников»	1	
Подвижные игры: «Борьба двое против двоих», «Захват соперника»	1	
<b>2.2. По выбору учителя (технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых))</b>		
Инструктаж ТБ по футболу. Варианты ведения мяча с сопротивлением игрока и без- <b>зачет</b>	1	<p><b>Регулятивные:</b> определять общую цель и пути ее достижения; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности</p> <p><b>Познавательные:</b> выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулировать свои затруднения, определять свою задачу; оперативно принимать решения.</p> <p><b>Личностные</b> – развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> <p><b>Регулятивные:</b> составляют комбинации из освоенных элементов техники игровых действий по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; владеют способами их устранения;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий; соблюдают правила безопасности освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от возникающих в процессе игровой деятельности ситуаций</p> <p><b>Личностные</b> - организуют совместные занятия футболом с одноклассниками; осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважают соперника и управляют своими эмоциями.</p>
Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью	1	
Технические приемы и командно-тактические действия.	1	
Варианты ведения мяча с сопротивлением игрока и без.	1	
Варианты остановок мяча ногой, грудью	1	
Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)	1	
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	
Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1	
Игра по правилам футбола – <b>на результат</b>	1	

## 1.1 Физическая культура и основы здорового образа жизни

### 1.1.6 Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО»	1	<p><b>Познавательные:</b> знать оздоровительные формы занятий в рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО»; комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</p> <p><b>Регулятивные:</b> планировать недельный двигательный режим форм двигательной активности</p> <p><b>Личностные:</b> характеризовать, классифицировать и выполнять упражнения, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</p>
--	---	--

**1.1 Физическая культура и основы здорового образа жизни  
1.1.7 Современное состояние физической культуры и спорта в России -1ч**

Закон о физической культуре и спорте Российской Федерации.	1	<p><b>Познавательные:</b> знать Закон о физической культуре и спорте Российской Федерации Раскрывают основные правовые нормы</p> <p><b>Личностные</b> –формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> <p><b>Регулятивные:</b> презентация результатов проектной работы на этапе реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> создание и реализация социальных проектов в масштабе и направленности, выходящих за рамки образовательного процесса</p>
--	---	--

**1.3 Физическое совершенство. 1.3.1 Спортивно-оздоровительная деятельность  
1.3.1.1 Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (баскетбол)**

Правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.	1	<p><b>Познавательные</b> -описывать технику игровых действий и умений самостоятельно.</p>
Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	<p><b>Регулятивные</b> –выявлять технические приёмы игры в условиях игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять действия по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество при решении возникающих игровых задач.</p>
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Техника броска мяча в кольцо- <b>зачет.</b>	1	<p><b>Коммуникативные</b> –проводить совместно со сверстниками игры в условиях активной деятельности. Соблюдать правила безопасности.</p>
Технические приемы и командно-тактические действия. Техника ведения мяча - <b>зачет.</b>	1	<p><b>Личностные</b> –формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	

**1.3 Физическое совершенство. 1.3.1 Спортивно-оздоровительная деятельность  
1.3.1.1 Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах (волейбол)**

ТБ по волейболу. Стойка игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	<p><b>Познавательные</b> -описывать технику игровых действий и умений самостоятельно.</p>
Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача.	1	<p><b>Регулятивные</b> - выявлять <b>технические</b> приёмы игры в условиях игровой деятельности и устранять типичные ошибки, осуществлять действия по простейшим правилам. Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передач мяча; оценивают технику их выполнения; владеют способами их устранения; Проявлять активность и инициативу в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p>
Варианты техники приема и передач мяча Передача мяча сверху – <b>зачет.</b>	1	<p><b>Коммуникативные</b> - взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.</p>
Варианты нападающего удара через сетку Блокирование нападающего удара. Прямой нападающий удар- <b>зачет.</b>	1	<p><b>Личностные</b> –формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите -зачет.	1	
<b>1.2 Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		
<b>1.2.2 Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков</b>		
Современные фитнес-системы: аэробика.	1	<b>Познавательные:</b> дают характеристику современных спортивных систем физическими упражнениями по формированию культуры телосложения: ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, бодибилдинг (атлетическая гимнастика) <b>Современные фитнес-системы:</b> ритмическая гимнастика, аэробика, гимнастика. <b>Регулятивные:</b> сравнивают достоинства и ограничения в программах спортивно-оздоровительных систем физических упражнений, готовят доклады
Современные фитнес-системы: атлетическая гимнастика.	1	
<b>1.3 Физическое совершенство. 1.3.1 Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
<b>1.3.3 Легкая атлетика - 9 ч</b>		
Высокий и низкий старт до 40 м Стартовый разгон ТБ на занятиях легкой атлетики. <b>Тест - 4.</b>	1	<b>Регулятивные:</b> демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений и применять их для развития координации, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальные нагрузки, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать со сверстниками в процессе прыжковых и метательных упражнений соблюдая правила безопасности. <b>Познавательные:</b> знать понятие о команде «Старт, финиш», правильно описывать разные виды ходьбы, уметь описывать технику выполнения упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения, знать простейшие правила соревнований по бегу и метаниям.
Эстафетный бег. Прыжки в высоту с 9–11 шагов разбега	1	
Прикладное значение легкоатлетических упражнений <b>Прыжок в высоту «перешагивание» на результат</b>	1	
<b>ВФСК «ГТО»</b> <b>Бег 100 метров на результат</b> Прыжки в длину с 9–11 шагов разбега	1	
Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега	1	
<b>ВФСК «ГТО»</b> <b>Прыжок в длину с разбега на результат</b>	1	
Метание мяча весом 150 г с с полного разбега на дальность в коридор 10 м	1	
<b>ВФСК «ГТО»</b> <b>Метание гранаты на результат</b> Полоса препятствий. <b>тест - 1</b>	1	
Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений <b>тест-2-3</b>	1	
<b>1.3 Физическое совершенство. 1.3.1 Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
<b>1.3.2 Гимнастика с элементами акробатики -1 ч</b>		

<b>ВФСК «ГТО»</b> Висы и упоры тест - 4	1	<p><b>Познавательные:</b> - описывать технику в висах соблюдая пр</p> <p>- уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах</p> <p><b>Коммуникативные:</b> оказывать помощь сверстникам в осво</p> <p>висах и упорах, выявлять технические ошибки и помогать в</p> <p><b>Регулятивные:</b> -составлять комбинации из числа разученн</p> <p>демонстрировать в условиях учебной деятельности;</p> <p>умение работать индивидуально и в группе: находить обще</p> <p>конфликты на основе согласования позиций и учёта интере</p> <p><b>Личностные:</b> - развитие эстетических чувств, доброжелате</p> <p>эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и со</p> <p>других людей;</p> <p>- развитие самостоятельности и личной ответственности за</p> <p>основе представлений о нравственных нормах, социальной</p>
---	---	--

### 1.1 Физическая культура и основы здорового образа жизни

#### *1.1.8 Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма*

Правовое регулирование отношений в области Физической культуры и спорта - важная составляющая части культуры народа.	1	<p><b>Познавательные:</b> владеют знаниями правового регулирования отношений в области Физической</p> <p>важной составляющей части культуры народа, являющейся</p> <p>духовных и материальных ценностей, создаваемых, развива</p> <p>обществом в процессе физического воспитания в целях укр</p> <p>населения Российской Федерации</p> <p><b>Регулятивные:</b> Раскрывают основные законодательные но</p> <p><b>Личностные</b> –формирование установки на безопасный, здо</p> <p><b>Регулятивные:</b> презентация результатов проектной работы на р</p> <p>реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> создание и реализация социальных пр</p> <p>масштаба и направленности, выходящих за рамки образова</p>
--	---	---

**ИТОГО: 102 часа      28 практических работ (из них 8 тестов: 4 – сентябрь, 4 – май)**

**Тестирование:**

Тест 1 -бег 30м

Тест 2 – прыжок в длину с места

Тест 3 – сгибание и разгибание рук в упоре виса на высокой перекладине(юноши) и в висе лежа на низкойперекл

Тест 4 – бег 1000 м

**Сокращенные слова и терминология:**

**ВФСК «ГТО»** - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

**ТБ**- техника безопасности

**ФК** – физическая культура

**ФВ** – физическое воспитание

**ЗОЖ**- здоровый образ жизни

### Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п / п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень				
				Юноши			Низкий	
				Низкий	Средний	Высокий		
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1–4,8 5,0–4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9 5,9
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0–7,7 7,9–7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3 9,3
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195–210 205–220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170 170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300–1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1000 1000
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9–12 9–12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12 12
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8–9 9–10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13 13

Согласовано

Протокол заседания  
методического объединения

от \_\_\_\_\_ № 1

Руководитель МО ОУ

\_\_\_\_\_ Гафинец И.Н.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

Зам. директора по УМР

\_\_\_\_\_ Григорьева А.И.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.