

Муниципальное бюджетное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа ЗАТО Звёздный

«Рассмотрено»  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_/Щелчкова Л.А./  
Протокол № 14 от  
«09» 06 2023г.

«Согласовано»  
На заседании  
методического совета  
от 14.06.23. № 8

«Утверждаю»  
Директор школы  
\_\_\_\_\_/Ларионова Г.И./  
Приказ № 195 - А  
«23» 06 2023 г.

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для обучающихся 10-11 классы  
на 2023-2024 учебный год**

Рабочая программа учебного предмета физическая культура (10-11 класс)  
составлена на основе Федерального государственного общеобразовательного  
стандарта:

- примерной программы по физической культуре;
- авторской программы В. И. Лях, А. А. Зданевич.

2023-2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе нормативно-правовых документов для 10-11 классов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (в ред. От 11.12.2020) (далее – ФГОС ООО)

3. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»(далее - СанПиН 2.4.3648-20);

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254 «Об утверждении [федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность](#)»

5. Учебный план на текущий год.

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА

**Главной целью школьного образования** является развитие ребёнка как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определённой суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями. Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

- *развитие* физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- *воспитание* бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- *овладение* технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- *освоение* системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- *приобретение* компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта и Международного стандарта качества в содержании рабочей программы предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания обучающихся 10-11 классов:**

- *Содействовать* гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- *Формировать* общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- *Расширять* двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и формировать умения применять их в различных по сложности условиях.
- *Дальнейшее развитие* кондиционных и координационных способностей.
- *Формировать* знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии.
- *Закреплять* потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями в избранном виде спорта.
- *Формировать* адекватную самооценку личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.
- *Способствовать развитию* психических процессов и обучение основам психической регуляции.
- *Освоение компетенций:* учебно-познавательной, ценностно-смысловой, коммуникативной, личностного самосовершенствования.

### **Принципы и подходы к формированию основной образовательной программы среднего общего образования**

**Компетентностный** подход определяет следующие особенности содержания образования: оно представлено в виде трёх тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций: основы знаний по физической культуре;

совершенствование умений и навыков двигательной деятельности учащихся; способы и умения самостоятельно организовывать физкультурно-оздоровительную деятельность в практической жизни и развитие учебно-познавательной и рефлексивной компетенций.

Принципы отбора содержания связаны с преемственностью целей образования на различных ступенях и уровнях обучения, логикой внутрипредметных связей, а также с возрастными особенностями развития учащихся.

**Личностная ориентация** образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать приобщению школьников к ценностям физической культуры.

**Деятельностный подход** отражает стратегию современной образовательной политики. Система уроков сориентирована не только на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации.

**Основой целеполагания** является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» к межпредметным и интегрированным результатам. Такие результаты представляют собой обобщённые способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности**, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса «Физическая культура».

Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе

Большую значимость на этой ступени образования сохраняет **информационно-коммуникативная деятельность учащихся**, в рамках которой развиваются умения и навыки поиска нужной информации по заданной теме в источниках различного типа, извлечение необходимой информации из источников.

С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности**, особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать

свою учебную деятельность, оценивать её результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на воспитание школьника - гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

## 1.2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трём основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно – процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операционный компонент деятельности).

В программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: *физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой*. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

**Первая содержательная линия программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через своё предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека.

Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений.

В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приёмы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

**Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой»** соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и её связи со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» даётся учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углублённую подготовку по одному из базовых видов спорта. Принимая решение об углублённом освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 30%) , который формируется за счёт его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой».

В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические

умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил “от известного – к неизвестному” и “от простого – к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

***Основной формой организации учебного процесса является классно-урочная система.***

Формы работы:

- Урок (вводный урок, урок ознакомления с новым материалом, учетный урок, урок совершенствования).
- Тренировочное занятие (круговая тренировка, узконаправленная тренировка, индивидуальное тренировочное занятие).
- Внеклассные мероприятия (спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования, спортивно-оздоровительные мероприятия)

Методы работы:

- Фронтальный.
- Поточный.
- Групповой.
- Индивидуальный.

### 1.3. МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» в 10-11 классах в объеме 102 часа, 3 урока в неделю.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*.

Базовая часть включает те же разделы, что и «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы» - основы знаний, практический материал (формирование умений и навыков, развитие двигательных способностей) по разделам (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры). Однако изменены их объём и содержание.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

В нашей школе наличие бассейна и нескольких спортивных залов позволяет проводить уроки плавания и уроки спортивных игр в большем объёме.

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

#### ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;



- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **1.3. Планируемые результаты**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

- 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.

### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

- чувство причастности к историко-культурной общности российского 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);
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

### **Личностные результаты 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;
- 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;
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

- 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;
- ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

**Личностные результаты 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), идеализация традиционных семейных ценностей.

**Личностные результаты 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;

**Личностные результаты 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.

***Учащиеся должны знать/понимать:***

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

- **Учащиеся должны уметь:**
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (юноши) и до 15 мин (девушки); после быстрого разбега с 13—15 шагов совершать прыжок в длину способом «прогнувшись»; выполнять с 9-11 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть дистанцию 50 м;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать мяч 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м; метать гранату 500 г (700 г – юноши) на дальность с места, с колена и полного разбега в коридор 10 м;
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять вис углом, опорные прыжки углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой через гимнастического коня в ширину; выполнять 2 самостоятельно составленные акробатические комбинации из ранее изученных элементов с самооценкой и взаимооценкой при их выполнении. Составлять и выполнять комплекс индивидуальной аэробики и ритмической гимнастики.
  - в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре волейбол и баскетбол основные технико-тактические действия.
- **Физическая подготовленность** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учётом индивидуальных возможностей учащихся.
- **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических процессов.
- **Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по спортивным президентским состязаниям и играм; легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.
- **Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД): регулятивные, познавательные и коммуникативные.

### **Регулятивные УУД**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.

### **Познавательные УУД**

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

### **Коммуникативные УУД**

- 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 позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

***В области нравственной культуры:***

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

### ***В области коммуникативной культуры:***

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

### ***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

На уровне среднего общего образования в соответствии с ФГОС СОО, помимо традиционных двух групп результатов «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться», что ранее делалось в структуре ПООП начального и основного общего образования, появляются еще две группы результатов: результаты базового и углубленного уровней.

Логика представления результатов четырех видов: «Выпускник научится – базовый уровень», «Выпускник получит возможность научиться – базовый уровень», «Выпускник научится – углубленный уровень», «Выпускник получит возможность научиться – углубленный уровень» – определяется следующей методологией.

Как и в основном общем образовании, группа результатов «Выпускник научится» представляет собой результаты, достижение которых обеспечивается учителем в отношении всех обучающихся, выбравших данный уровень обучения. Группа результатов «Выпускник получит возможность научиться» обеспечивается учителем в отношении части наиболее мотивированных и способных обучающихся, выбравших данный уровень обучения. При контроле качества образования группа заданий, ориентированных на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», может включаться в материалы блока «Выпускник научится». Это позволит предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение качественно иным уровнем достижений и выявлять динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

Принципиальным отличием результатов базового уровня от результатов углубленного уровня является их целевая направленность. Результаты базового уровня ориентированы на общую функциональную грамотность, получение компетентностей для повседневной жизни и общего развития. Эта группа результатов предполагает:

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

Результаты **углубленного** уровня ориентированы на получение компетентностей для последующей профессиональной деятельности как в рамках данной предметной области, так и в смежных с ней областях. Эта группа результатов предполагает:

- овладение ключевыми понятиями и закономерностями, на которых строится данная предметная область, распознавание соответствующих им признаков и взаимосвязей, способность демонстрировать различные подходы к изучению явлений, характерных для изучаемой предметной области;
- умение решать как некоторые практические, так и основные теоретические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;
- наличие представлений о данной предметной области как целостной теории (совокупности теорий), об основных связях с иными смежными областями знаний.



Примерные программы учебных предметов построены таким образом, что предметные результаты базового уровня, относящиеся к разделу «Выпускник получит возможность научиться», соответствуют предметным результатам раздела «Выпускник научится» на углубленном уровне. Предметные результаты раздела «Выпускник получит возможность научиться» не выносятся на итоговую аттестацию, но при этом возможность их достижения должна быть предоставлена каждому обучающемуся.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения
  - вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств,
  - оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб,
  - определять индивидуальные режимы физической нагрузки,
  - контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих

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

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в

зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования**

***Выпускник на базовом уровне научится:***

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

***Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:***

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в школе является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения: физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Вся система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Содержание учебного предмета «физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая

образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в году.

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник: *Лях В.И., Зданевич А.А.* Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В.И.Ляха. М.: Просвещение, 2011.

**Учебный предмет «физическая культура» содержит три основных раздела:**

- 1) знания о физической культуре;
- 2) способы двигательной (физкультурной) деятельности;
- 3) физическое совершенствование .

### **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

#### **История физической культуры»**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

#### **Физическая культура (основные понятия).**

- Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Программный материал по данному разделу изучается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

### **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

#### **1.1. Социокультурные основы.**

*10 классы.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

*11 классы.* Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

#### **1.2. Психолого-педагогические основы.**

*10 классы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

*11 классы.* Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

### **1.3. Медико-биологические основы.**

*10 классы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

*11 классы.* Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### **1.4. Приёмы саморегуляции.**

*10-11 классы.* Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **1.5. Баскетбол.**

*10-11 классы.* Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **1.6. Волейбол.**

*10-11 классы.* Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

### **1.7. Гимнастика с элементами акробатики.**

*10-11 классы.* Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях



гимнастикой. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

### **1.8. Лёгкая атлетика.**

*10-11 классы.* Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

### **1.9. Лыжная подготовка.**

*10-11 классы.* Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Правила соревнований, применение лыжных мазей и подготовка инвентаря к соревнованиям. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Первая помощь при обморожениях и травмах.

## **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

- Подготовка к занятиям физической культурой.
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).
- Планирование занятий физической подготовкой.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

- Самонаблюдение и самоконтроль.
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот

раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

- Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.
- Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
- Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

### **1). 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 здоровьесберегающих технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.
- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

### **2). Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

- *Гимнастика с основами акробатики.*
- *Лёгкая атлетика.*
- *Лыжные гонки.*
- *Плавание.*
- *Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)*

### **3). Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

### **4). Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.**

- *Гимнастика с основами акробатики.*

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

– **Лёгкая атлетика.**

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

– **Лыжная подготовка (лыжные гонки).**

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

– **Баскетбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

– **Футбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником В.И.Ляха «Физическая культура. 10-11 классы» для общеобразовательных учреждений (М.: Просвещение, 2011).

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10 – 11 классы)

Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
	10 класс	11 класс
<b>Базовая часть</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
1. Основы знаний о физической культуре	2	2
2. Легкая атлетика	20	20
3. Гимнастика	14	14
4. Спортивные игры	20	20
5. Лыжная подготовка	10	10
6. Контрольные испытания	6	6
<b>Вариативная часть</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
1. Атлетическая гимнастика	6	6
2. Волейбол	24	24
<b>Всего занятий</b>	<b>102 занятия</b>	<b>102 занятия</b>

#### 4. Оценочный модуль

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни. Это способствует приобщению каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

**Контроль и учёт достижений учащихся** ведётся по пятибалльной отметочной системе и направлен на диагностирование образовательного результата освоения программы полной школы.

Используемые формы контроля и учёта:

- аттестация по итогам обучения за триместр;
- аттестация по итогам года;
- аттестация по мониторинговой системе;
- формы учёта достижений обучающихся (урочная деятельность – анализ текущей успеваемости; внеурочная деятельность – участие в олимпиадах, соревнованиях)

### **Оценка физкультурных знаний**

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

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

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

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

### **Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)**

**Оценка «5»** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

### **Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

**Оценка «5»** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Оценка «3»** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

### **Система оценивания результатов обучающихся,**

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

#### **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 занятия физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности.

- 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 культуры.

- Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности.

- Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

- Личной гигиены и закаливания организма.

- Организации и проведения 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 самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно - корригирующей 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.
- Приемы массажа и самомассажа.
- Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов.
- Судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.
- Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности.
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность.
- Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 30 м (с)	5,0	5,4
	Бег 100 м (с)	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10	--
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	--	14
	Прыжок в длину с места	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км.	13,50	--
	Кроссовый бег на 2 км.	--	10,00

## **Рекомендуемый набор контрольных упражнений для оценки выполнения технических элементов.**

### **Гимнастика**

*Выполнение акробатической комбинации на качество техники.*

- Выполнение элементов без ошибок – 5
- Выполнение элементов с незначительными ошибками – 4
- Выполнение элементов со значительными ошибками – 3
- Выполнение элементов с грубейшими ошибками либо не выполнение совсем – 2

*Самостоятельное составление и выполнение акробатической комбинации не менее 7 элементов на качество техники.*

- Выполнение элементов без ошибок – 5
- Выполнение элементов с незначительными ошибками – 4
- Выполнение элементов со значительными ошибками – 3
- Выполнение элемента с грубейшими ошибками либо не выполнение совсем – 2

### **Баскетбол**

#### **1. Зачет на уровень владения техникой отдельных (основных) элементов.**

##### **1.1. Броски с точек (из десяти бросков)**

Оценка	Юноши		Девушки	
	10 класс	11 класс	10 класс	11 класс
5	6 раз	7 раз	4 раз	5 раз
4	5 раз	6 раз	3 раз	4 раз
3	3 раза	4 раза	2 раза	3 раза
2	2 и менее	3 и менее	1 и менее	2 и менее

##### **1.2. Комплексное выполнение основных элементов баскетбола на время (ведение (варианты), бросок (варианты), передача (точность))**

Оценка	Юноши		Девушки	
	10 класс	11 класс	10 класс	11 класс
5	20 с.	18 с.	18 с.	15 с.
4	25 с.	23 с.	23 с.	20 с.
3	30 с.	28 с.	28 с.	25 с.
2	31 с. и более	29 с. и более	29 с. и более	26 с. и более

##### **1.3. Штрафной бросок:**

Количество бросков – 10

оценивается - навык выполнения броска с места

методические указания: при выполнении броска игроку нельзя наступать на линию штрафного броска

юноши – 6-5-4 попаданий

девушки – 5-4-3- попаданий

##### **1.4. Челночное ведение мяча, описывая «восьмерку» вокруг 3-х препятствий, поставленных в линию на расстоянии 3 м друг от друга (вперед и обратно считается – один раз):**

Продолжительность – 30 сек.

оценивается – надежность навыка ведения мяча с изменениями направления

методические указания: при изменении направления мяча следует вести дальней рукой от препятствия 10-9-7 раз

##### **1.5. Передача мяча в стену 2 руками от груди**

*с расстояния 3 м – юноши, 2,5 – девушки.*

Юноши – 11 класс – передачи выполнения от плеча - левой (правой), продолжительность – 30 секунд,

оценивается – надежность навыка передач мяча.

методические рекомендации: при выполнении передач, игрок не должен наступать на линию

юноши – 24 – 22 – 20

девушки – 22 – 20 – 18

## **Волейбол**

### **1. Выполнение верхней передачи в парах (девушки), в тройках со сменой мест (юноши) на расстоянии 6-8 м.**

Девушки 25-20-10      Юноши 30-20-15

### **2. Выполнение нападающего удара из зон 2 и 4 с передачи партнёра (из 5 попыток).**

Девушки 3-2-1      Юноши 4-3-2

### **3. Зачет на уровень владения техникой отдельных (основных) элементов.**

а. Верхняя прямая передача

Выполнение элемента без ошибок – 5

Выполнение элемента с незначительными ошибками – 4

Выполнение элемента со значительными ошибками – 3

Выполнение элемента с грубейшими ошибками либо не выполнение совсем – 2

Нижняя передача

Выполнение элемента без ошибок – 5

Выполнение элемента с незначительными ошибками – 4

Выполнение элемента со значительными ошибками – 3

Выполнение элемента с грубейшими ошибками либо не выполнение совсем – 2

**Примечание:** при выставлении оценки учитывается правильное выполнение техники элемента:

## **Лыжная подготовка**

### **Задания с повторением лыжных ходов и основ горнолыжной техники**

Выполнение заданий без ошибок – 5

Выполнение заданий с незначительными ошибками – 4

Выполнение заданий со значительными ошибками – 3

### **Преодоление дистанций (по учебным нормативам и выполнение норм комплекса ГТО)**

## **Лёгкая атлетика**

### **Совершенствование техники упражнений**

Выполнение заданий без ошибок – 5

Выполнение заданий с незначительными ошибками – 4

Выполнение заданий со значительными ошибками – 3

### **Преодоление дистанций и легкоатлетических упражнений (по учебным нормативам и выполнение норм комплекса ГТО)**

## **ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:** проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения в соответствии с контрольными нормативами, утверждёнными директором школы (приложение №1).

**ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (приложение №2)

В школе введена система домашних заданий. Проверка домашних заданий проводится в конце каждой четверти с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся



на разных этапах обучения в соответствии с нормативами домашних заданий, утверждёнными директором школы (приложение №3).

## Приложение 1.

### Учебные нормативы 10 класса по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ТЕСТЫ	ПОКАЗАТЕЛИ					
		МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		5	4	3	5	4	3
	1. Челночный бег, 4 х 9м	9.3	9.7	10.2	9.7	10.1	10.8
	2. Бег, 30м.	4.5	4.7	5.2	5.0	5.4	5.8
	3. Бег, 1000м.	3.35	4.00	4.30	4.20	4.50	5.20
	4. Прыжки в длину с места (см).	220	210	190	185	175	160
	5. Метание набивного мяча, 1кг.	800	700	600	550	500	400
	6. Подтягивание на высокой перекладине.	12	10	7	-	-	-
	7. Подъем туловища за 1ми (раз)	52	47	42	40	35	30
	8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	45	40	32	25	20	15
	9. Наклоны вперед из положения сидя	+14	+12	+7	+22	+18	+13
УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ	10. Бег, 100 м.	14.4	14.8	15.5	16.5	17.2	18.2
	11. Бег, 2000 м.	-	-	-	9.50	11.00	12.00
	Бег, 3000 м.	12.40	13.30	14.30	-	-	-
	12. Прыжки в длину с разбега	430	400	360	365	330	300
	13. Прыжки в высоту	130	125	110	120	110	95
	14. Метание гранаты 700г (м) метание мяча 150 г (м)	32	27	22	- 30	- 25	- 20
	15. Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой.	100	80	50	100	50	40
	16. Бег на лыжах 1 км	4.40	5.00	5.30	6.00	6.30	7.10
	2 км	10.30	10.50	11.20	12.15	13.00	13.40
	3 км	14.40	15.10	16.00	18.30	19.30	21.00
	5 км	26.00	27.00	29.00			
	17. Бег на лыжах 10 км.	без учета времени					
18. Плавание	50м. 47с.	50м. б/в	25м б/в	50м 66с	50м б/в	25м. б/в	
19. Поднимание ног на 90° из виса на гимнастической стенке	-	-	-	15	13	10	
20. Угол в упоре на брусьях (сек.)	6.0	2.0	1.0	-	-	-	
21. Прыжки на скакалке, 30 сек.	65	60	50	75	70	60	

### Учебные нормативы 11 класса по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ТЕСТЫ	ПОКАЗАТЕЛИ					
		МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		5	4	3	5	4	3
	1. Челночный бег, 4 х 9м	9.3	9.7	10.2	9.7	10.1	10.8
	2. Бег, 30м.	4.5	4.7	5.2	5.0	5.4	5.8
	3. Бег, 1000м.	3.35	4.00	4.30	4.20	4.50	5.20
	4. Прыжки в длину с места (см).	220	210	190	185	175	160
	5. Метание набивного мяча, 1кг.	800	700	600	550	500	400

<b>УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ</b>	6. Подтягивание на высокой перекладине.	12	10	7	-	-	-
	7. Подъем туловища за 1ми (раз)	52	47	42	40	35	30
	8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	45	40	32	25	20	15
	9. Наклоны вперед из положения сидя	+14	+12	+7	+22	+18	+13
	10. Бег, 100 м.	14.4	14.8	15.5	16.5	17.2	18.2
	11. Бег, 2000 м. Бег, 3000 м.	- 12.40	- 13.30	- 14.30	9.50 -	11.00 -	12.00 -
	12. Прыжки в длину с разбега	430	400	360	365	330	300
	13. Прыжки в высоту	130	125	110	120	110	95
	14. Метание гранаты 700г (м) метание мяча 150 г (м)	32	27	22	- 30	- 25	- 20
	15. Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой.	100	80	50	100	50	40
	16. Бег на лыжах 1 км 2 км 3 км 5 км	4.40 10.30 14.40 26.00	5.00 10.50 15.10 27.00	5.30 11.20 16.00 29.00	6.00 12.15 18.30	6.30 13.00 19.30	7.10 13.40 21.00
	17. Бег на лыжах 10 км.						
	18. Плавание	50м. 47с.	50м. б/в	25м б/в	50м 66с	50м б/в	25м. б/в
	19. Поднимание ног на 90° из вися на гимнастической стенке	-	-	-	15	13	10
	20. Угол в упоре на брусьях (сек.)	6.0	2.0	1.0	-	-	-
	21. Прыжки на скакалке, 30 сек.	65	60	50	75	70	60

## Приложение 2.

### Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№п /п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	возраст	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и	5,1-4,8	4,4 и	6,1 и	5,9-5,3	4,8 и
			17	ниже 5,1	5,0-4,7	выше 4,3	ниже 6,1	5,9-5,3	выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	16	8,2 и	8,0-7,7	7,3 и	9,7 и	9,3-8,7	8,4 и
			17	ниже 8,1	7,9-7,5	выше 7,2	ниже 9,6	9,3-8,7	выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	16	180 и	195-210	230 и	160 и	170-	210 и
			17	ниже 190	205-220	выше 240	ниже 160	190 170- 190	выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и	1300-1400	1500 и	900 и	1050-	1300 и
			17	ниже 1100	1300-1400	выше 1500	ниже 900	1200 1050- 1200	выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и	9-12	15 и	7 и	12-14	20 и
			17	ниже 5	9-12	выше 15	ниже 7	12-14	выше 20
6	Силовые	Подтягивани	16	4 и	8-9	11 и	6 и	13-15	18 и

	е: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лёжа, кол-во раз (девушки)	17	ниже 5	9-10	выше 12	ниже 6	13-15	выше 18
--	---	----	--------	------	---------	--------	-------	---------

Приложение 3.

Домашние задания для 11 класса

Упражнения	оценка	юноши				девушки			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV
<i>Прыжки со скакалкой за 30 сек.</i>	«3»	66	68	70	72	76	78	80	82
	«4»	68	70	72	74	78	80	82	84
	«5»	70	72	74	76	80	82	84	86
<i>Подтягивание в висе (юноши)</i>	«3»	11	12	13	14	-	-	-	-
	«4»	12	13	14	15	-	-	-	-
	«5»	13	14	15	16	-	-	--	--
<i>Подтягивание в висе лёжа (девушки)</i>	«3»	-	-	-	-	11	12	13	14
	«4»	-	-	-	-	12	13	14	15
	«5»	-	-	-	-	13	14	15	16
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре (пола - юноши, от опоры – девушки)</i>	«3»	28	30	32	34	15	16	17	18
	«4»	30	32	34	36	16	17	18	19
	«5»	32	34	36	38	17	18	19	20
<i>Прыжки в длину с места</i>	«3»	190	195	200	205	170	175	180	185
	«4»	195	200	205	210	175	180	185	190
	«5»	200	205	210	220	180	185	190	195
<i>Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.</i>	«3»	20	22	24	26	18	20	22	24
	«4»	22	24	26	28	20	22	24	26
	«5»	24	26	28	30	22	24	26	28

## Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 10-11 классы

(102 урока в неделю)

Кол-во часов	Тема раздела	Цели и задачи	Методы	Оборудование	Виды деятельности учащихся	Контроль	Домашнее задание
2	Теоретические сведения	1. Сообщить новые сведения. 2. Проверить теоретические знания.	Словесный Диалоговый	Наглядные пособия - таблицы - видеозаписи - книга «История Олимпийских Игр»	Групповая работа, Самостоятельная работа, Поисковая, Индивидуальная работа.	Устный опрос, тестирование	Написание рефератов. Нахождение информации в интернете.
20	Лёгкая атлетика	1. Совершенствовать технику бега на длинные и средние дистанции. 2. Совершенствовать специальные упражнения легкоатлета (бегуна, прыгуна, метателя). 3. Упражнять учащихся в выполнении эстафет. 4. Развивать двигательные качества методом круговой тренировки.	Словесный Практический Диалоговый Контроль	- свисток - секундомер - стартовые колодки - рулетка - теннисные мячи - эстафетные палочки - стойки для прыжка в высоту, планка - прыжковая яма - эспандеры - гантели	1. Специальные упражнения легкоатлета (бегуна, прыгуна, метателя). 2. Повторная и попеременная работа на отрезках, в упражнениях с отягощениями. 3. Многоскоки. Тройной прыжок. 4. Круговые тренировки. 5. Эстафеты и старты из различных положений. 6. Техника метания гранаты. 7. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	Бег 30 метров Бег 30 метров. Спринт: 100м, 200м, 400м. Эстафетный бег. Бег 2000 метров (девушки) 3000 метров (юноши) Метание гранаты на дальность. Прыжки в высоту	1. Равномерный бег. 2. Ускорения на 60-100 м. 3. Беговые и прыжковые упражнения. 4. Силовые упражнения.
14	Гимнастика	1. Упражнения с отягощениями. 2. Разучить зачётные комбинации на перекладине, брусьях, комбинации акробатики. 3. Способствовать развитию силовых качеств.	Словесный Практический Проблемный Групповой Дифференцированный Личностно-ориентированный Контроль	- гимнастические маты, конь, козёл - гимнастический мостик - брусья - перекладина - гимнастические палки - скакалки - гантели, штанга - шведская стенка - магнитофон - карточки	1. Строевые упражнения и перестроения. 2. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. 3. Гимнастические упражнения и комбинации на снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, стойки, соскоки). 4. Опорные прыжки. 5. Атлетическая гимнастика. 6. Скипинг. 7. Акробатика.	Зачётные комбинации на снарядах: - на перекладине - на брусьях - акробатическая комбинация. Опорные прыжки: согнув ноги через козла и коня в длину (юноши) и прыжок боком через коня (девушки). Прыжки на скакалке за 30и 60 с Подтягивание	Наклоны вперёд из положения лёжа. Прыжки на скакалке. Комплексы утренней гимнастики. Атлетическая гимнастика. Подтягивание
20	Спортивные игры: Баскетбол футбол	1. Совершенствовать технику владения мяча (передачи, броски в кольцо, ведение мяча без зрительного контроля), финты с мячом. 2. Учить техническим приёмам игры: обыгрывание защитника во время ведения. 3. Отрабатывать индивидуальные защитные действия. 4. Разучить зонную защиту, постановку	Словесный Практический Групповой Индивидуальный Контроль	- баскетбольные мячи на каждого занимающегося - набивные мячи на каждого ученика - свисток - магнитная доска - скакалки - длинная скакалка - конусы - секундомер	1. Ведение мяча на максимальной скорости, без зрительного контроля. 2. Передачи мяча одной и двумя руками в тройках со сменой мест. 3. Передачи мяча в прыжке, ловля высоко летящего мяча. 4. Приёмы обыгрывания защитника во время ведения. 5. Броски по кольцу в прыжке, «крюком». 6. Броски с дальней дистанции двумя руками от груди	1. Передачи мяча в парах от груди двумя руками. 2. Броски по кольцу после ведения мяча. 3. Штрафной бросок. 4. Правила игры. 5. Двусторонние игры. 6. Судейство игр.	1. Силовые упражнения: - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа  подтягивание упражнения с отягощениями и -пресс на шведской стенке; 2. Пистолетик и. 3. Двойные

		заслона.			(девушки). 7. Быстрое нападение. 8. Индивидуальная и командная защита. 9. Судейство игр.		прыжки на скакалке.
10	Лыжная подготовка	1. Совершенствовать технику классических и коньковых лыжных ходов при прохождении дистанции 5-10 км, переходы с одного хода на другой. 2. Совершенствовать горнолыжную подготовку. 3. Развивать выносливость. 4. Совершенствовать коньковые ходы.	Словесный Практический Проблемный Групповой Индивидуальный контроль	1. На каждого учащегося: - лыжи, ботинки, палки 2. Секундомер 3. Медицинская аптечка. 4. Флажки.	1. Классические лыжные ходы: - попеременный двухшажный - одновременный одношажный 2. Коньковые ходы. 3. Переходы с попеременных ходов на одновременные и наоборот. 4. Прохождение дистанции 5-10 км. 5. Основы горнолыжной техники (спуски, подъёмы, торможения в зоне, повороты). 6. Развитие двигательных качеств – выносливости.	1. Переходы с попеременных ходов на одновременные и наоборот. 2. 3000 м на время 3. Коньковые ходы.	1. Катание на лыжах в равномерном темпе 4-5 км. 2. Силовые упражнения: - отжимания - подтягивание - упражнения с отягощениями
6	Контрольные испытания				Бег 30 м, 60 м, 100 м. Бег 1000 м; Прыжок в длину с места, подтягивание (юн); Сгибание разгибание рук в упоре лежа; Наклон вперед из положения сидя; Пресс.	Тесты	
<b>30</b>	<b>Вариативная часть учебной программы</b>						
24	Спортивные игры: волейбол	1. Продолжить обучение постановки блока. 2. Продолжить обучение верхней прямой подачи мяча по зонам и прямому нападающему удару из зон 2 и 4. 3. Отрабатывать действия игроков в нападении и в защите на задней линии. 4. Упражнять в выполнении передач и приёма мяча сверху и снизу двумя на точность и в сочетании с перемещениями, передачи назад за голову. 5. Совершенствовать в выполнении обманных действий над сеткой.	Словесный Практический Групповой Индивидуальный контроль	- волейбольные мячи на каждого занимающегося - набивные мячи на каждого ученика - свисток - магнитная доска - скакалки - длинная скакалка - секундомер - волейбольная сетка	1. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. 2. Совершенствование техники приёма и передач мяча. 3. Совершенствование техники подач мяча. 4. Совершенствование техники нападающего удара. 5. Совершенствование техники защитных действий. 6. Совершенствование тактики игры. 7. Овладение игрой. 8. Изучение правил игры. 9. Судейство. 10. Учебная игра по правилам.	1. Передача и приём мяча сверху и снизу двумя на точность и расстояние 5 – 7 м в сочетании с различными перемещениями. 2. Игра в нападении. 3. Верхняя подача мяча в зоны 2, 4, 6. 4. Игра в 3 паса. 5. Судейство игр.	1. Силовые упражнения: - отжимания - подтягивание - упражнения с отягощениями и 2. Упражнения с отягощениями и.. 3. Прыжки на скакалке. 4. Многоскоки.
6	Атлетическая гимнастика	Способствовать развитию силовых качеств, гибкости, ловкости.	Словесный Практический Диалоговый Контроль	Тренажёрный зал - гантели, штанга - скакалки на каждого - гири 16 и 32 кг	1. Работа на снарядах 2. Прыжковая работа. 3. Силовые комплексы. 4. Подтягивание.	1. Угол в упоре на брусьях. 2. Поднимание ног до 90 град. из вися на гимнастической стенке. 3. Прыжки на скакалке.	Силовые комплексы

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ  
В 10-11 КЛАССАХ**

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 К У	11	12	13	14	15	16	17 18	19 К У	20 К У	
1	Техника бега на короткие и длинные дистанции	+	+	+	+								+	+	+						
2	Бег с ускорением от 30 до 60 м.		+	+	К										+	+					
3	Бег 100 метров			+	+	+		К			К									К	
4	Техника низкого старта по команде.		+	+	+	+															
5	Специальные упражнения бегуна, прыгуна, метателя.	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+			
6	Равномерный бег до 3,5 км.	+	+	+	+	+		+	+	+					+		+	+			
7	Бег: 1000м 2000 м, 3000м						К				К						К			К	
8	Эстафеты.	+			+	+									+	+	+				
9	Метание малого мяча (150г) на дальность. Метание гранаты						+	+	+	+						+	+	К			
10	Техника прыжка в длину.					+	+	+	+	К											
11	Круговая тренировка.											Т	+	+							Т
12	Тройной прыжок.	+	+	+	+								+	+							
13	Упражнения с отягощениями в прыжках.												+	+							
14	Силовые упражнения	+	+	+	+	+		+	+	+		Т	+	+			+	+			Т

**Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность**

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цели (1\*1м) с расстояния: юноши – до 18 м, девушки – 12– 14 м. Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с двух – четырёх шагов вперёд-вверх.

**Метание гранаты на дальность**

**Развитие выносливости**

Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей**

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.

**Развитие скоростных способностей**

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Дистанции 30м, 100м.

**Развитие координационных способностей**

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

## Поурочное планирование по легкой атлетике для 10-11 классов

Дата проведения	№ урока	Содержание уроков ФК в 10 - 11 классах	Дом. задание
	Урок № 1.	<b>Лёгкая атлетика.</b> Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях по лёгкой атлетике. Техника прыжка в длину с разбега, специальные упражнения бегуна, бег 30м и 60м с высокого старта., передача эстафетной палочки.	Силовые упражнения
	Урок № 2.	<b>Лёгкая атлетика</b> техника низкого и высокого стартов, бег ускорениями по 30 – 60 м. специальных упражнений бегуна и прыгуна. Равномерный бег до 2 км с выполнением задания.	Равномерный бег до 2 км
	Урок № 3.	<b>Лёгкая атлетика.</b> Техника бега с высокого и низкого стартов на дистанции 60 - 100м..техника бега по дистанции 800 – 1000 м.(равномерно), специальных беговых упражнений. Силовые упражнения на снарядах.	Равномерный бег до 2 км
	Урок № 4.	<b>Лёгкая атлетика.</b> Повторный бег с низкого старта на дистанции 30 м. и 60 м., старты из различных положений (эстафеты), прыжок в длину с разбега техника приземления в прыжковую яму. Равномерный бег на дистанции 1000 – 1200 м. <b>Оценить</b> результат бега на дистанции 30м.	Силовые упражнения
	Урок № 5.	<b>Лёгкая атлетика.</b> Прыжка в длину с разбега, проверить умения выполнять передачу эстафетной палочки: 4x80м, 4x100м., бег на выносливость (с заданиями).	Комплекс силовых упражнений
	Урок № 6.	<b>Лёгкая атлетика.</b> прыжка в длину с разбега: приземление, отталкивание от доски, метания мяча на дальность с места и с 4-5 шагов, разбега; переменный бег по дистанции 1000м.	Бег 1000м (переменно)
	Урок № 7.	<b>Лёгкая атлетика.</b> техника метания малого мяча с 4 шагов, подбор шагов разбега в выполнении прыжка в длину с разбега. Силовые упражнения: комплекс (30с пресс + 30с отжимание), бег на 1000м с низкого старта. <b>Оценить</b> результат бега на дистанции 100м	Не задано
	Урок № 8	<b>Лёгкая атлетика.</b> Метание гранаты (юноши) и малого мяча (девушки) с 5 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега: разбег, отталкивание, приземление. Бег на дистанции 2-3 км.(переменно).	Силовые упражнения
	Урок № 9.	<b>Лёгкая атлетика.</b> метании гранаты (юноши) и малого мяча (девушки) с 4 шагов. Бег 2-3 км. (равномерно). <b>Оценить</b> результат выполнения прыжка в длину с разбега.	Силовые упражнения
	Урок № 10 КУ	<b>Лёгкая атлетика</b> <b>КУ: бег 100м, 1000м</b>	Равномерный бег до 2 км
	Урок 88 (№11)	<b>Лёгкая атлетика.</b> <b>КУ:</b> прыжки в длину с места, силовые упражнения (подтягивание на высокой перекладине - юноши, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – девушки), пресс за 30 с.	Равномерный бег до 2 км
	Урок № 88-89 (12-13)	упражнения легкоатлета, Упражнения для развития силовых качеств методом круговой тренировки (упражнения с отягощениями).	Равномерный бег до 3 км
	Урок № 90,91 (14-15)	<b>Лёгкая атлетика.</b> Техника бега на короткие дистанции, специальные упражнения легкоатлета. Метание гранаты и мяча (шаги разбега), техника передачи эстафетной палочки (подготовка к соревнованиям). <b>Оценить</b> технику бега по дистанции с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.	Равномерный бег до 3 км
	Урок № 92 (16)	<b>Лёгкая атлетика.</b> Специально - беговые упражнения. Равномерный бег до 3,5 км. Бег 1000 м., 2000 м., 3000 м., выполнить на оценку. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты.	Равномерный бег до 3 км
	Урок № 93-94 (17-18)	<b>Лёгкая атлетика.</b> Бег 30м., 100 м., с низкого и высокого стартов, специальные упражнения легкоатлета, метание малого мяча на дальность(на оценку). Бег на 2000м и 3000м. Способствовать развитию силовых качеств методом круговой тренировки (упражнения с отягощениями).	Равномерный бег до 3 км
	Урок № 95-96 (19)	<b>Лёгкая атлетика</b> <b>КУ: бег 100м, 1000м</b>	Не задано
	Урок № 97 (20)	<b>Лёгкая атлетика</b> <b>КУ:</b> прыжки в длину с места, силовые упражнения (подтягивание на высокой перекладине - юноши, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – девушки), пресс за 30 с.	

**КУ – контрольные упражнения**





**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО БАСКЕТБОЛУ В 10 – 11 КЛАССАХ**

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2	Совершенствование ловли и передач мяча: – высоко летящего мяча, – передача мяча в прыжке. – варианты без сопротивления и – с сопротивлением защитника – передачи мяча произвольным способом в тройках со сменой мест.	+	+	+	+	+	+				
3	Совершенствование техники ведения мяча: без сопротивления и с сопротивлением защитника – с изменением высоты отскока мяча <i>и направления</i> , – с изменением скорости передвижения, – обводка противника, – без зрительного контроля.	+	+	+	+	+	+			+	
4	Совершенствование техники бросков мяча.	+	+	+	+	+	+	К			
5	Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват).				+	+	+	+			
6	Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей. Обманные действия (на ведение, на бросок, на проход).					+	+	+	+	К	+
7	<i>Приёмы обыгрывания защитника во время ведения</i> (перевод мяча перед собой, поворот).	+	+	+	+	+	+				
8	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.								+	+	+
9	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам баскетбола.										

**Поурочное планирование по баскетболу для 10-11 классов**

Дата проведения	№ урока	Содержание уроков ФК в 10 - 11 классах	Домашнее задание
	Урок № 1.	<b>Баскетбол.</b> Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на занятиях спортивными играми. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек. Передачи и ловлю мяча. двумя руками от груди и одной рукой от плеча, передачи мяча с ударом в пол, ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Игра «Баскетбол».	Прыжки через скакалку
	Урок № 2.	<b>Баскетбол</b> Повторить передачи мяча произвольным способом в тройках со сменой мест, перемещение и остановка прыжком в игровых условиях, штрафной бросок. Развитие ловкости / ведение мяча без зрительного контроля, ведение мяча на максимальной скорости/. Игра «Баскетбол», используя приёмы обыгрывания защитника.	Прыжки через скакалку

Урок № 3	<b>Баскетбол.</b> Передача мяча в прыжке, броски мяча по кольцу в прыжке, ловля высоко летящего мяча, передача мяча произвольным способом в тройках со сменой мест. Развитие ловкости / ведение мяча без зрительного контроля, ведение мяча на максимальной скорости/. Игра «Баскетбол», используя приёмы обыгрывания защитника.	Прыжки через скакалку
Урок № 4	<b>Баскетбол.</b> Передача мяча в прыжке, броски мяча по кольцу в прыжке, ловля высоко летящего мяча, техника защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват), штрафной бросок. Двусторонние игры с обводкой соперника	Прыжки через скакалку
Урок № 5-6.	<b>Баскетбол.</b> Бросок в кольцо (в прыжке, «крюком»), передачи мяча произвольным способом в тройках со сменой мест, передачи мяча в прыжке, приёмы обыгрывания защитника во время ведения (перевод мяча перед собой, поворот).	Бег на месте 3 мин.
Урок № 7 )	<b>Баскетбол.</b> Приёмы обыгрывания защитника во время ведения (перевод мяча перед собой, поворот), техника перемещение, владение мячом и развитие координационных способностей. (Обманные действия ведение, бросок, проход). <b>Оценить</b> технику бросков по кольцу (в прыжке, «крюком») в игровых ситуациях.	Бег на месте 3 мин.
Урок № 8.	<b>Баскетбол.</b> Перемещение, владение мячом и развитие координационных способностей. Обманные действия (ведение, бросок, проход), командных тактических действий в нападении.	Бег на месте 4 мин.
Урок № 9.	<b>Баскетбол.</b> Ведение мяча с изменением направления и скорости с сопротивлением защитника. Тактика игры. Применение командных тактических действий в нападении. <b>Оценить</b> применение обманных действий учащихся (на ведение, на бросок, на проход).	Бег на месте 4 мин.
Урок № 10.	<b>Баскетбол.</b> Передача мяча в прыжке, бросок мяча одной и двумя руками сверху в прыжке (юноши), бросок с дальней дистанции двумя руками от груди (девушки). Использование приёмов обыгрывания защитника во время ведения (перевод мяча перед собой, поворот) в игровых ситуациях.	Бег на месте 4 мин.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ГИМНАСТИКЕ 10 – 11 КЛАССАХ**

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-11	12-13	14
1	Строевые упражнения: строевой шаг, повороты в движении «направо!», «налево», переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	+	+	+									
2	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении.	+	+	+									
3	Сочетание движений руками и ходьбой на месте и в движении, с маховым движением ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.				+	+	+						
4	Простые связки, ОРУ в парах.							+	+				
5	ОРУ с предметами.				+	+	+	+	+	+			
6	Гимнастические упражнения и комбинации на снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, стойки, соскоки). <b>М:</b> подъём переворотом в упор силой; перемах правой в упор верхом, выход на две, оборот назад в упоре, из размахивания в упоре на руках махом назад подъём в упор, силой согнувшись стойка на плечах; кувырок вперёд в сед ноги врозь	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К	К	+
7	Акробатика. М – длинный кувырок вперёд, кувырок назад, силой стойка на голове и руках, длинный кувырок с 3 шагов; стойка на руках (фиксация) и кувырок вперёд. Д – равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд и назад, «мост» из положения стоя, поворот в упор стоя на одном колене.	+	+	+	+	+	+	К	К	+	+	+	+
8	Скипинг.		+	+			К				+	+	+
9	Круговая тренировка				+	+				+			

## Поурочное планирование по гимнастике для 10-11 классов

Дата проведения	№ урока	Содержание уроков ФК в 10-11-х классах	Домашнее задание
	Урок № 1.	<b>Гимнастика.</b> Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроках гимнастики. Кувырк вперёд и назад, стойки на лопатках, «мост» из положения стоя.	Силовые упражнения.
	Урок № 2-3.	<b>Гимнастика.</b> Строевые упражнения: строевой шаг, повороты в движении «направо!», «налево», переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Комплекса упражнений прыжки со скакалкой. Упражнения на перекладине (юноши). Сочетание элементов в комбинации по акробатике.	Силовые упражнения
	Урок № 4-5.	<b>Гимнастика.</b> Сочетание движений руками и ходьбой на месте в движении, с маховым движением ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Круговая тренировка. Страховка и помощь выполнении упражнений. Упражнения на брусках.	Силовые упражнения
	Урок № 6.	<b>Гимнастика.</b> Разучить комбинацию на брусках и перекладине. Сочетание упражнений в комбинации по акробатике. <b>Оценить</b> прыжки на скакалке на время.	Силовые упражнения
	Урок № 7-8.	<b>Гимнастика.</b> Юноши. Комплекс упражнений на перекладине, на брусках (подъём переворотом, оборот назад, перемах правой (левой) ногой назад. Девушки. Из виса присев махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой на в/ж. <b>Оценить</b> зачётную комбинацию акробатики.	Силовые упражнения
	Урок № 9.	<b>Гимнастика.</b> Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с маховым движением ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Упражнения на брусках и перекладине: подъём переворотом, оборот верхом вперёд, перемах назад одной (ю), из виса присев махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой на в/ж (д). Сочетание элементов в комбинации по акробатике. Круговая тренировка.	Силовые упражнения
	Урок № 10-11.	<b>Гимнастика.</b> Сочетание элементов в комбинации по акробатике <b>Оценить</b> зачётную комбинацию на брусках и на перекладине. Прыжки через большую скакалку.	Прыжки через скакалку
	Урок № 12-13	<b>Гимнастика.</b> Сочетание элементов в комбинации по акробатике. Оценить выполнение силовых упражнений сгибание и разгибание рук упоре лежа (д) и подтягивание (юноши). зачётную Сочетание элементов в прыжках со скакалкой, прыжках через большую скакалку. Сочетание элементов в комбинации на перекладине (юноши).	Скипинг.
	Урок № 14	<b>Гимнастика.</b> Акробатика. М – длинный кувырок вперёд, кувырок назад, силой стойка на голове и руках, длинный кувырок с 3 шагов; Д – равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд и назад, «мост» из положения стоя, поворот в упор стоя на одном колене. Скипинг.	Скипинг.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ  
10-11 КЛАССАХ**

		1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 8	9 - 10
1	Теоретические сведения: — появление и первоначальное использование лыж; — гигиена одежды и обуви; — первая помощь при обморожении, приемы искусственного дыхания; — переноска и перевозка пострадавших; — применение лыжных мазей и парафинов.	+		+	+	+
2	Попеременный двухшажный ход.	+	+	+	+	+
3	Одновременные лыжные ходы: — одновременный бесшажный ход; — одновременный одношажный ход.	+	+ +	+ +	+ +	К
4	Сочетание ходов и переходов с одного хода на другой			+	+	+
5	Коньковые ходы: — одновременный двухшажный ход; — одновременный одношажный ход				+ + +	К
6	Подъем в гору: — скользящим шагом, — «ёлочкой», «лесенкой» — Коньковым ходом	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +
7	Основы горнолыжной техники (спуски, подъёмы, торможения, повороты).			+	+	К
8	Развитие двигательных качеств – выносливости. Прохождение дистанции 4-5 км.			+	+	+
9	Учебные нормативы 2, 3 и 5 км.				К	
10	Подвижные игры на равнине и на склоне: «гонки с преследованием», «гонки с выбыванием», «Карельская гонка», эстафеты.		+			+

**Поурочное планирование по лыжной подготовке для 10-11 классов**

Дата проведения	№ урока	Содержание уроков ФК в 10-11-х классах	Домашнее задание
	Теоретические сведения В процессе уроков	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыжного инвентаря. Самостоятельные занятия. Развитие лыжного спорта в России и в мире.	
	Урок № 1-2	<b>Лыжная подготовка.</b> Обучению переходов с попеременных ходов на одновременные. Техника попеременного двухшажного хода, одновременных ходов. Основы горнолыжной техники: спуски в низкой стойке и подъёмы в гору «ёлочкой», «полуёлочкой». Развитие выносливости - прохождение дистанции 2 км (д) и 5 км (ю).	Прохождение дистанции 3 и 5 км.
	Урок № 3-4	<b>Лыжная подготовка</b> Сообщить сведения о применении лыжных мазей и парафинов. Переход с попеременных ходов на одновременные и с одновременных на	Прохождение дистанции 3 и 5 км.

		попеременные. Прохождение дистанции 3 и 5 км. Основы горнолыжной техники (преодоление склона «змейкой». Торможение «плугом», «упором»..	
	Урок № 5-6	<b>Лыжная подготовка</b> Техника коньковых ходов на равнине. Основы горнолыжной техники: спуски в низкой стойке и подъём в гору «полуёлочкой», «лесенкой», торможения в зоне. Торможения «плугом», «упором». Оценить технику переходов с попеременных ходов на одновременные и с одновременных на попеременные. Способствовать развитию двигательных качеств – выносливости.	Прохождение дистанции 3 и 5 км.
	Урок № 7-8	<b>Лыжная подготовка</b> Техника коньковых ходов на пологом склоне.. Основы горнолыжной техники: повороты в движении переступанием, торможения в зоне. Торможения «плугом», «упором». Оценить выполнение подъёмов в гору при прохождении дистанции 3 км на время. Развитие координационных способностей. Игры на склоне.	Прохождение дистанции 3 и 5 км.
	Урок № 9-10	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствовать технику коньковых ходов на пологом подъёме.. Оценить выполнение спусков с горы «змейкой» с торможением в зоне. Прохождение дистанции на выносливость до 3 – 5 км	Прохождение дистанции 3 и 5 км.

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ВОЛЕЙБОЛУ 10-11 КЛАССАХ

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Стойка волейболиста.	+	+	+	+	+	+																		
2	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд,	+	+	+	+	+	+	+	+																
3	Передача мяча сверху и снизу двумя над собой на высоту 1-3 м.	+	+	+	+	+																			
4	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.							+	+	+	+	+													
5	Отбивание мяча кулаком через сетку.											+	+	+	+	+	К								
6	Передача и прием мяча: - сверху и снизу двумя, изменяя длину и направление передач; - через сетку на месте и в сочетании различных способов перемещений; - во встречных колоннах со сменой мест; - сверху и снизу двумя у сетки (за голову, в прыжке)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К	+				+	+		+	К	+	+	+	+	
						+	+	+	+			+	+		+	+	+	+		+	+	+	+		



		силовых качеств (с гантелями).	
Урок №3		<b>Волейбол.</b> Нижняя прямая и боковая подача мяча мяча из-за лицевой линии. Точность передач двумя сверху в зоны 2 и 4 из зоны 3. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой на высоту 1-3 м., передача и приём мяча сверху и снизу двумя в парах. Способствовать развитию силовых качеств (работа с набивными мячами, гантелями).	Способствовать развитию силовых качеств
Урок №4		<b>Волейбол.</b> Нижняя прямая подача мяча и боковая подача мяча из-за лицевой линии, в точности передач двумя сверху в зоны 2 и 4 из зоны 3. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах на месте и после перемещения вперёд, передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой на высоту 1-3 м.	Способствовать развитию силовых качеств
Урок №5		<b>Волейбол.</b> Отбиванием мяча кулаком через сетку. Передача и приём мяча сверху и снизу двумя в тройках со сменой мест. Нижняя прямая и боковая подача мяча из-за лицевой линии, в точности передач двумя сверху в зоны 2 и 4 из зоны Приём подачи мяча снизу двумя (игра в защите на задней линии) в игре.	Способствовать развитию силовых качеств
Урок №6		<b>Волейбол.</b> Приём подачи мяча снизу двумя; передаче двумя сверху в зоны 2 и 4. Нижняя прямая и боковая подача мяча из-за лицевой линии. Оценить передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах (количество и качество передач).	Способствовать развитию силовых качеств
Урок №7-8		<b>Волейбол.</b> Нападающий удар. Приём подачи мяча снизу двумя и передача двумя сверху в зоны 2 и 4. Отбивание мяча кулаком через сетку в парах. Оценить выполнение нижней прямой подачи мяча и боковой подачи мяча в правую и левую часть площадки соперника (по заданию).	Способствовать развитию силовых качеств
Урок №9		<b>Волейбол.</b> Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку и в зоны 2 и 4 из зоны 3.	Способствовать развитию силовых качеств
Урок №10		<b>Волейбол.</b> Одиночное блокирование (работа в парах), верхняя прямая подача мяча. Передача мяча сверху и снизу двумя руками во встречных колоннах, нападающий удар и разыгрывание в 3 паса. Оценить выполнение учащимися передач мяча двумя сверху в зоны 2 и 4 из зоны 3,	Способствовать развитию силовых качеств
Урок №11		<b>Волейбол.</b> Обманные действия с мячом над сеткой – скидка мяча у сетки. Одиночное блокирование (работа в парах). Нападающий удар, при выполнении приёма подачи мяча снизу двумя и передаче двумя сверху в зоны 2 и 4. Передача мяча двумя сверху в зоны 2 и 4 из зоны 3,	Способствовать развитию силовых качеств
Урок №12		<b>Волейбол.</b> Обманные движения с мячом над сеткой – скидка мяча у сетки, в выполнении одиночного блокирования в игре. Прямой нападающий удар с 2 шагов разбега, выполнение верхней прямой подачи мяча. Приём подачи на задней линии (в защите) на игрока 3 выполнение передач мяча двумя сверху в зоны 2 и 4 в игре.	Способствовать развитию силовых качеств
Урок №13-14		<b>Волейбол.</b> Приём подачи на задней линии (в защите) на игрока 3 выполнение передач мяча двумя сверху в зоны 2 и 4 в игре. Прямой нападающий удар с 2 шагов разбега, выполнение верхней прямой подачи мяча. Обманные действия с мячом над сеткой в игровых ситуациях.	Способствовать развитию силовых качеств
Урок		<b>Волейбол.</b> Одиночное блокирование в игре. Обманные	



	№15	действия с мячом над сеткой – скидка мяча у сетки, в игре в 3 паса. Прямой нападающий удар с 2 шагов разбега, верхняя прямая подача мяча. Развивать ловкость и быстроту реакции. Игра «Снайпер»	
	Урок №16	<b>Волейбол.</b> Приём подачи снизу двумя в зону 3, передаче двумя сверху в зоны 2 и 4. Верхняя прямая подача мяча ( по заданию). Нападающий удар.	Способствовать развитию силовых качеств
	Урок №17-18	<b>Волейбол.</b> Передача мяча сверху и снизу двумя в прыжке во встречных колоннах. Техника приёмов игры (игра в 3 паса, блокирование нападающего удара). Оценить выполнение верхней прямой подачи мяча.	Прыжки через скакалку за 3 мин
	Урок №19	<b>Волейбол.</b> Передача мяча сверху и снизу двумя за голову (в тройках), через среднего. Техника приёмов игры (игра в 3 паса, блокирование нападающего удара, верхняя подача мяча) Развивать ловкость и быстроту реакции. Игра «Снайпер»	Прыжки через скакалку за 3 мин
	Урок №20	<b>Волейбол.</b> Передача мяча сверху и снизу двумя руками через сетку (в колоннах через среднего под сеткой). Техника приёмов игры (игра в 3 передачи, блокирование нападающего удара, верхняя подача мяча). Оценить действия игроков в защите.	Прыжки через скакалку за 3 мин
	Урок №21	<b>Волейбол.</b> Передача мяча сверху и снизу двумя за голову через сетку (в колоннах через среднего под сеткой). Оценить действия игрока №3 под сеткой (игра в 3 паса, выполнение одиночного блока, нападающего удара, применение обманных движений с мячом над сеткой). Верхняя прямая подача мяча («на слабого игрока»).	Прыжки через скакалку за 3 мин
	Урок №22	<b>Волейбол.</b> Упражнять учащихся в выполнении верхней прямой подачи мяча («на слабого игрока»). Оценить выполнение учащимися передач мяча сверху и снизу двумя за голову у сетки (в колоннах через игрока 3 под сеткой) <b>2 – 3 – 4 (девушки).</b> Оценить действия игрока №3 под сеткой: выполнение передач мяча сверху и снизу двумя за голову, через сетку, в прыжке (юноши).	Прыжки через скакалку за 3 мин
	Урок №23-24	<b>Волейбол.</b> Приём подачи двумя снизу, направить мяч в зоны 3 или 2. Двусторонние игры в волейбол.	Прыжки через скакалку за 3 мин
	Урок №25-28	Резерв часов. Проведение соревнований между классами-командами по волейболу.	