

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»
г. Печора

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Э.Н.Копыльцова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
предметная область: физическая культура и ОБЖ
среднее общее образование
срок реализации программы- 2 года

2022 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «физическая культура» разработана для обучения учащихся 10-11 классов в соответствии с:

ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 (в ред. приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645; от 31.12.2015 № 1578; от 29.06.2017 № 613).

На основе:

- Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования (ФГОС) МОУ «СОШ №3» г. Печора; с учетом программ, включенных в ее структуру.

С учетом: примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16); с учетом авторской программы «Физическая культура. 5-9 классы» (авторы В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014)

- Рабочей программы к линии УМК «Физическая культура» /В.И.Лях. — М.: Просвещение, 2013г. —, [256] с.

В соответствии с требованиями ФГОС СОО общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» в средней школе направлена на решение следующих **задач:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
 - обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Физическое воспитание в основной школе обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В соответствии с требованиями ФГОС СОО целями изучения курса для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является:

- владение основными доступными методами научного познания, используемыми в предмете физическая культура: наблюдение, описание, измерение, эксперимент; умение обрабатывать результаты измерений, обнаруживать зависимость между упражнениями и изменениями в организме человека, объяснять полученные результаты и делать выводы;

- владение доступными методами самостоятельного планирования и проведения экспериментов, описания и анализа полученной измерительной информации, определения достоверности полученного результата;

В программу включено основное содержание курса, представленное в примерной ООП СОО. Расширение объема содержания осуществляется посредством включения актуального для достижения планируемых результатов содержания, определяемого выбранным комплектом учебников и этнокультурным компонентом образования.

Структурирование учебного материала и последовательность его изучения определяется учебником авторов: «Физическая культура 10-11 классы»: учебник для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях. А.А. Зданевич; под ред В.И.Ляха. -8-е изд — М.: Просвещение, 2013г.

При организации развития УУД учащихся реализуются подходы, изложенные в Программе развития УУД ООП СОО.

Развитие УУД обеспечивается посредством реализации типовых задач развития УУД, которые представлены в тематическом плане в разделе «основные виды учебной деятельности учащихся».

Для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, от 11 июня 2014 г. № 540, введено «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО»,необходимого для подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО.

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО определяет структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО.

Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО:

Целью внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса ГТО:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе в соответствии с решением педагогического совета школы.

Оценка уровня знаний и умений Комплекса ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- ✓ влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- ✓ гигиена занятий физической культурой;
- ✓ основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- ✓ основы методики самостоятельных занятий;
- ✓ основы истории развития физической культуры и спорта;
- ✓ овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

V ступень: 10 - 11 классы (16 - 17 лет);

VI ступень: 18 - 29 лет; и т. д.

Комплекс состоит из следующих частей:

- первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;
- вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;
- нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на обязательные и по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:

испытания (тесты) на развитие быстроты;

испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;

испытания (тесты) на определение развития выносливости;

испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;

испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;

испытания (тесты) на развитие гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями:

испытания (тесты) на развитие координационных способностей;

испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всерос-

сийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса ГТО.

Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями.

Спортивная часть Комплекса ГТО включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО.

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса ГТО, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

В целях организации проектной деятельности учащихся в рамках разделов курса выделены примерные темы учебных проектов:

Вид проекта	10 класс	11 класс
Информационный	«Системы закаливания организма»	«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
Исследовательский	Сердце и физическая работоспособность	«Адаптивная физическая культура при нарушении опорно-двигательного аппарата»
Творческий	Кто самый здоровый в классе?	ЗОЖ – это модно!
Социальный	«Хоккейный клуб «Строитель»	Что должен знать юный спортсмен о допинге?

Программа разработана с учетом актуальных задач воспитания, обучения и развития обучающихся, определяемых программами ООП СОО; возрастными особенностями учащихся и ориентирована на достижение наряду с предметными, личностных и метапредметных результатов.

Учебным планом ООП СОО определено следующее распределение часов по годам обучения:

10 класс – 68 учебных часов в год, 2 учебных часа в неделю;

11 класс – 68 учебных часа в год, 2 учебных часа в неделю;

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Рабочая программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

10 класс

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

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к 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):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии;
- коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

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;

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

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

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

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;

- понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов;

- умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии;

- приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

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), интериоризация 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 к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

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.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках; находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого;
- спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения; менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные.

- 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 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;
- знать о основных средств и методов обучения технике способов плавания; знание прикладного значения плавания; о правилах поведения и требования безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах.
- знания о применении основных способов спасения пострадавшего на воде; основных и подручных средств спасения на воде; способов плавания в экстремальных ситуациях;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):
 - самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
 - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
 - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
 - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
 - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).*

11 класс

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

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

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

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности 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);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором националь-

ного самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

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

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

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о

передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира;

- понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов;

- умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии;

- приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

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), интериоризация традиционных

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социальноэкономических 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 видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

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.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого;
- спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения; менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные.

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;
- знать о использовании основных средств и методов обучения технике способов плавания; знание прикладного значения плавания;
- уметь выполнять комплексы упражнений по плаванию, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования.
- составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания.
- 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);

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура».

10 класс.

Теоретический раздел.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Использование основных средств и методов обучения технике способов плавания; знание прикладного значения плавания.

Правила поведения и требования безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах.

Знание и применение основных способов спасения пострадавшего на воде; основных и подручных средств спасения на воде; способов плавания в экстремальных ситуациях.

Углубленное изучение техники стартов и поворотов.

Углубленное изучение техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине, брасс).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств

Практический раздел.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль 1. Спортивные игры

Футбол.

Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета.

Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы.

Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы.

Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты).

Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом.

Вбрасывание мяча.

Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении.

Освоение тактических действий.

Индивидуальная, групповая и командная тактика.

Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Баскетбол.

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника.

Нападение. Атака корзины. Защита.

Игровые взаимодействия на одно и два кольца.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.

Волейбол.

Перемещения, передвижения волейболиста.

Передачи над собой. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Боковая подача. Верхняя подача.

Совершенствование передачи мяча сверху с шагом.

Совершенствование отбивания мяча в прыжке через сетку кулаком. Разучивание приема мяча в падении.

Двухсторонняя игра.

Гандбол.

Индивидуальные технические и тактические действия в игре.

Учебная игра в гандбол.

Модуль 2. Гимнастика.

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы.

Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косога разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня.

Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.

Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Модуль 3. Легкая атлетика

Совершенствование техники спортивной ходьбы.

Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени.

Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём - передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»).

Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

Модуль 4. Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности).

Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями.

Скользкий шаг.

Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным).

Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход.

Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов.

Модуль 5. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (Коми национальные подвижные игры)

«метание тынзея на хорей», «пражки через нарты», «ловля оленей», «чиж», «невод»,

Поэтапное изучение технических элементов: передвижение на лыжах, метание, беговые задания, точность броска.

Тактические действия в личной и командной игре. Учебные игры, спортивные и подвижные игры, эстафеты.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура».

11 класс

Теоретический раздел.

Физическая культура как область знаний

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств

Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Использование основных средств и методов обучения технике способов плавания; знание прикладного значения плавания.

Выполнение комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования.

Составление и демонстрация комплексов упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Практический раздел.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль 1. Спортивные игры

Футбол.

Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы.

Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками.

Обманные движения (финты).

Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом.

Вбрасывание мяча.

Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении.

Отбивание мяча одной и двумя руками.

Удар по мячу одним или двумя кулаками.

Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками.

Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика.

Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Баскетбол.

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника.

Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Нападение. Атака корзины. Защита.

Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца.

Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.

Волейбол.

Перемещения, передвижения волейболиста.

Передачи над собой. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Боковая подача. Верхняя подача.

Совершенствование передачи мяча сверху с шагом.

Совершенствование отбивания мяча в прыжке через сетку кулаком. Разучивание приема мяча в падении.

Двухсторонняя игра.

Гандбол.

Индивидуальные технические и тактические действия в игре.

Учебная игра в гандбол.

Модуль 2. Гимнастика.

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы.

Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня.

Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.

Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Л

азанье по канату с помощью (без помощи) ног.

Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине.

Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.

Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Модуль 3. Легкая атлетика

Совершенствование техники спортивной ходьбы.

Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени.

Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём - передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»).

Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты.

Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции.

Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега.

Совершенствование техники метания снаряда (на результат).

Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

Модуль 4. Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности).

Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг.

Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным).

Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход.

Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов.

Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

Повороты на месте и в движении.

Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания.

Модуль 5. Плавание (теория)

Общая физическая подготовка на воде включает упражнения идентичные предыдущим этапам подготовки включая элементы водного поло, спортивных и подвижных игр.

Углубленное изучение техники стартов и поворотов.

Углубленное изучение техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс).

Разучивание техники плавания - баттерфляй.

Углубленное изучение прикладных способов плавания и транспортировки утопающего.

Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (Коми национальные подвижные игры)

«метание тынзея на хорей», «пражки через нарты», «ловля оленей», «чиж», «невод»

Поэтапное изучение технических элементов: передвижение на лыжах, метание, беговые задания, точность броска.

Тактические действия в личной и командной игре.

Учебные игры, спортивные и подвижные игры, эстафеты.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего образования

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки;

- упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса;

- упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку;

- упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки);

- корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей;

- стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха).

Дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным.

Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью.

Спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать её в процессе занятия.

Календарно-тематический план.

№ п/п	наименование раздела	количество часов	контрольные, лабораторные, практические работы	сроки
10 класс				
1	основы «знания физической культуры».	в процессе урока		
2	развитие двигательных качеств	в процессе урока		
3	спортивные игры	30	13	ноябрь — апрель
4	гимнастика	10	5	ноябрь — декабрь
5	лыжная подготовка	10	4	февраль-март
6	лёгкая атлетика	14	8	сентябрь, май
7	плавание	4	1	апрель
	итог	68	31	
11 класс				
1	основы «Знания физической культуры».	в процессе урока		
2	развитие двигательных качеств	в процессе урока		
3	спортивные игры	27	15	ноябрь — апрель
4	гимнастика	12	7	ноябрь — декабрь
5	лыжная подготовка	10	5	февраль – март
6	лёгкая атлетика	15	9	сентябрь –май
7	плавание	4	1	апрель
	итог	68	29	

**Содержание учебного материала.
10 класс.**

№ п/п	наименование разделов и тем	количество часов	сроки (месяц)	практическая часть
	гимнастика	10		5
1	строевые упражнения	в процессе урока	ноябрь — декабрь	
2	О.Р.У. без предметов	в процессе урока		
3	О.Р.У. с предметами	в процессе урока		
4	висы и упоры	3		комбинация на перекладине и бревне – 1 вис на согнутых руках – 1 подтягивания в висе и в висе лежа
5	опорный прыжок	4		техника опорного прыжка – 1
6	акробатические упражнения	3		акробатическая связка – 1
7	развитие координационных способностей	в процессе урока		
8	развитие скоростно-силовых способностей	в процессе урока		упражнение на пресс – 1
9	развитие гибкости	в процессе урока		наклон вперёд из положения сидя – 1
10	многоборье ГТО	в процессе урока		
	лёгкая атлетика	14		8
1	спринтерский бег	в процессе урока	сентябрь, май	бег 100 м. – 1 бег 60 м. – 1 бег 30 м. – 1
2	техника длительного бега	в процессе урока		бег 1000 м. – 1 бег 2000, 3000 м. –
3	прыжковые упражнения	8		прыжок в длину с места – 2 прыжки через скакалку – 2
4	метание на дальность и точность	8		метание на дальность – 1 метание на точность – 1
5	развитие выносливости	в процессе урока		6 минутный бег

6	развитие скоростно-силовых способностей	в процессе урока		сгибание разгибание рук в упоре лёжа – 1
7	развитие скоростных способностей	в процессе урока		
8	развитие координационных способностей	в процессе урока		
9	многоборье ГТО	в процессе урока		
	спортивные игры	30		19
1	<i>баскетбол</i> техника передвижений, остановок, поворотов, стоек	10 в процессе урока	ноябрь — апрель	передачи в тройках – 1 передачи в парах - 1
2	ловля, передачи мяча	2		ведение на скорость – 1 ведение с изменением направления - 1
3	ведение мяча	2		техника штрафного броска – 1; точковые броски – 1; ведение два шага бросок – 1
4	броски мяча в кольцо	2		техника вырывания и выбивания – 1
5	техника действий в защите	2		
6	тактика игры	2		
7	<i>волейбол</i> техника передвижений, остановок, стоек	15 в процессе урока		
8	приёмы мяча сверху и снизу	4		техника приёма мяча сверху – 1 техника приёма мяча снизу – 1
9	подача мяча	4		техника блокирования - 1 техник приёма подачи – 1 техника нападающего удара – 1

10	нападающий удар	3		
11	техника действий в защите	2		
12	тактика игры	2		
13	развитие координационных способностей	в процессе урока		комбинированное задание - 1 прыжок вверх – 1 бег 20 м. – 1 челночный бег 3 X 10 м – 1 челночный бег 10 X 10 м. – 1 упражнение на пресс – 1
14	развитие выносливости	в процессе урока		
15	развитие скоростных, скоростно-силовых способностей	в процессе урока		
16	<i>футбол</i> Основные приёмы игры в футбол.	5		
17	<i>гандбол</i>	2		
	Лыжная подготовка	10		5
1	развитие выносливости	в процессе урока		бег на лыжах 2 км – 1
2	развитие скоростных способностей	в процессе урока		
3	скользящий шаг	в процессе урока		
4	классические лыжные ходы	5		техника попеременных классических ходов – 1 техника одновременных классических ходов -1
5	коньковый ход	3		техника двухшажного конькового хода –1
6	спуски и подъемы на склонах	1		техника спусков и подъемов – 1
	повороты и торможения	1		
	Плавание (теория)	4		1
1	История возрождения и развития плавания.	2	апрель	Стили плавания – 1
2	стили плавания, техника прыжков в воду, повороты	2		

**Содержание учебного материала.
11 класс.**

№ п/п	наименование разделов и тем	количество часов	сроки (месяц)	практическая часть
	гимнастика	12		8
1	строевые упражнения	в процессе урока	октябрь — ноябрь	
2	О.Р.У. без предметов	в процессе урока		
3	О.Р.У. с предметами	в процессе урока		
4	висы и упоры	3		комбинация на перекладине и бревне – 1 вис на согнутых руках – 1 подтягивания в висе и в висе лежа
5	опорный прыжок	4		техника опорного прыжка – 1
6	акробатические упражнения	5		акробатическая связка – 1
7	развитие координационных способностей	в процессе урока		
8	развитие скоростно-силовых способностей	в процессе урока		упражнение на пресс – 1
9	развитие гибкости	в процессе урока		наклон вперёд из положения сидя – 1
10	многоборье ГТО	в процессе урока		
	лёгкая атлетика	16		11
1	спринтерский бег	в процессе урока	сентябрь, май	бег 100 м. – 1 бег 60 м. – 1 бег 30 м. – 1
2	техника длительного бега	в процессе урока		бег 1000 м. – 1 бег 2000, 3000 м. –
3	прыжковые упражнения	9		прыжок в длину с места – 1 прыжки через скакалку – 1
4	метание на дальность и точность	7		метание на дальность – 1 метание на точность – 1
5	развитие выносливости	в процессе урока		6 минутный бег –

6	развитие скоростно-силовых способностей	в процессе урока		сгибание разгибание рук в упоре лёжа – 1
7	развитие скоростных способностей	в процессе урока		
8	развитие координационных способностей	в процессе урока		
9	многоборье ГТО	в процессе урока		
	спортивные игры	27		17
1	<i>баскетбол</i> техника передвижений, остановок, поворотов, стоек	10 в процессе урока	ноябрь — апрель	передачи в тройках – 1 передачи в парах - 1
2	ловля, передачи мяча	3		ведение на скорость – 1 ведение с изменением направления - 1
3	ведение мяча	1		техника штрафного броска – 1; точковые броски – 1; ведение лва шага
4	броски мяча в кольцо	2		
5	техника действий в защите	2		
6	тактика игры	2		
7	<i>Волейбол</i> техника передвижений, остановок, стоек	10 в процессе урока		техника приёма мяча сверху – 1 техника приёма мяча снизу – 1
8	приёмы мяча сверху и снизу	3		техника нападающего дара – 1
9	подача мяча	3		техника блокирования - техник приёма подачи – 1
10	нападающий удар	2		
11	техника действий в защите	1		

12	тактика игры	1		
13	развитие координационных способностей	в процессе урока		комбинированное задание - 1 прыжок вверх – 1 бег 20 м. – 1 челночный бег 3 X 10 м – 1 челночный бег 10 X 10 м. – 1 упражнение на пресс – 1
14	развитие выносливости	в процессе урока		
15	развитие скоростных, скоростно-силовых способностей	в процессе урока		
	<i>гандбол</i>	2		
16	<i>футбол</i> Основные приёмы игры в футбол.	5	1	
	Лыжная подготовка	10		4
1	развитие выносливости	в процессе урока		бег на лыжах 2 км – 1
2	развитие скоростных способностей	в процессе урока		
3	скользящий шаг	в процессе урока		
4	классические лыжные ходы	6		техника попеременных классических ходов – 1
5	коньковый ход	4		техника двухшажного конькового хода – 1
6	спуски и подъемы на склонах	в процессе урока		техника спусков и подъемов – 1
7	повороты и торможения	в процессе урока		
	Плавание (теория)	4		1
1	стили плавания	2	апрель	кроль на груди кроль на спине батерфляй брасс комплексное плавание техника старта и поворотов проныривание
2	история возрождения и развития плавания.	2		

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .
10 класс (2 часа в неделю, всего 70 часов)

№	Темы, раскрывающие данный раздел программы	Количество часов			Основные виды деятельности учащихся (Отдельно все личностные, метапредметные и предметные)	
		всего	В том числе проверочных и контрольных	Практические работы (количество работ) считать часы отдельно		
Раздел «Легкая атлетика». 10 часов						
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование низкого старта, стартовый разгон. Специальные беговые упражнения.	1			Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.	Р: рациональное планирование учебной деятельности;
2	Правила соревнований по легкой атлетике (далее л/а). Совершенствование низкого старта и бег на короткие дистанции	1			Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.	К: ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
3	Контроль низкого старта и бег 100 м. Разучивание метания гранаты.	1	1		Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма Раскрывают историю возникновения и	П: обретение знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами, проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физкультурой; Р: активное использование занятий физкультурой для профи-

4	Совершенствование метания гранаты. Бег 800 м без учета времени.	1	1		формирования физической культуры. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	лактики психического и физического утомления;
5	Совершенствование метания гранаты. Бег 3000 м (2000 м) без учета времени.	1	1		Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	П: формирование понимания физкультуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.
6	Совершенствование метания гранаты. Спортивные игры – футбол.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	К: обсуждение содержания и результатов совместной деятельности. Добросовестное выполнение учебных заданий;
7	Л/а полоса препятствий. Контроль метания гранаты.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Р: организация места занятий и обеспечение их безопасности; формулировать и удерживать учебную задачу. контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат;
8	Контроль бег 800м. ВФСК ГТО	1	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	коррекция -вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений
9	Совершенствование специальных беговых упражнений. Медленный бег 12 мин без учета времени.	1			Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	П: осуществление судейства соревнований;
10	Контроль бег 3000м (2000 м) на время . Техника барьерного бега.	1	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	К: взаимодействие -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания управление своими эмоциями; проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности
					Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности. Применяют разученные упражнения для	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

				<p>развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований. Используют название упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил самоконтроля, гигиены и соревнований. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правил соревнований.</p>	<p>П: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча. К: соблюдать правила безопасности. проявление уважительно-го отношения к окружающим, Р: преодоление трудностей, выполнение учебных заданий по технической и физической подготовке в полном объеме; П: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и метания мяча К: проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности: постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью Р: формулировать учебную задачу. П: определять, где применяются действия с мячом К: задавать вопросы, управление коммуникацией координировать и принимать различные позиции во взаимодействии постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью Р: включать беговые упражне-</p>
--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

						<p>ния в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П: аргументированное ведение диалога по основам организации и проведению подвижных игр;</p> <p>К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции, управление своими эмоциями;</p> <p>Р: определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат</p> <p>П: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности.</p> <p>К: формулировать свои затруднения управление своими эмоциями; описывать технику бега на выносливость осваивать самостоятельно.</p>
--	--	--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Раздел «Баскетбол» 10 часов

1	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. ОРУ со скакалкой. Совершенствование ведения мяча, передач, перехват мяча.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П: моделировать технику игровых действий и приемов.
2	Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра. Спорт и спортивная подготовка	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий,
3	Разучивание индивидуальных	1	1			

	действий в защите. Совершенствование ранее изученного. Учебная Игра.				Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
4	Разучивание индивидуальных действий в нападении. Совершенствование ранее изученного. Учебная Игра.	1	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.
5	Разучивание накрывания мяча. Совершенствование индивидуальных действий в защите, нападении. Учебная игра. Комплекс АФК.	1	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	П: моделировать технику игровых действий и приемов.
6	Совершенствование финта на ведение. Разучивание групповых действий в нападении. Учебная игра.	1	1		Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий проявление ответственного отношения к порученному делу, осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности; вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью Осваивать технику игровых действий и приемов
7	Контроль накрывания мяча. Совершенствование групповых действий в нападении, защите. Учебная игра.	1	1		Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	Р: выполнять учебные действия
8	Правила соревнований. Тактика игры. Совершенствование нападения. Учебная игра.	1	1		Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель
9	Правила соревнований. Стритбол. Учебная игра.	1	1		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.	К: соблюдение правил игры и соревнований проявление инициативы и творчества при орга-
10	Первенство класса по 3 -х очковым, штрафным броскам. Стритбол.	1	1		Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	

						<p>низации совместных занятий 1 физкультурой самостоятельно.</p> <p>Р: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном</p> <p>П: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения</p> <p>К: обращаться за помощью проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;</p> <p>Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p>П: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий проявление ответственного отношения к порученному делу</p> <p>Р: контроль и анализ эффективности занятий по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств</p> <p>П: полное и точное формулирование цели и задач совместных с другими обучающимися</p> <p>К: проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной де-</p>
--	--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

						<p>тельности; проявление инициативы и творчества при организации совместных занятий физкультурой</p> <p>Р: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>П: добывать новые знания: находить ответы на вопросы,</p>
Раздел «Гимнастика» 10 часов						
1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Комплекс упражнений на гибкость. Круговая тренировка развития физических качеств.	1			<p>Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<p>П: осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>Р: корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.</p>
2	ОРУ со скакалкой. Комплекс упражнений на гибкость. Комплексы оздоровительных форм ФК	1			<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<p>К: уметь слушать и вступать в диалог проявление активности, стремление к получению новых знаний</p>
3	Совершенствование кувырков, стойка на голове (м), сед с наклоном, сед углом (д).	1			<p>Описывают технику подъема переворотом в упор силой.</p>	<p>К: договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;</p>
4	Опорный прыжок. Совершенствование акробатической комбинации.	1			<p>Определяют и выполняют подготовительные упражнения для освоения подъема переворотом в упор силой.</p>	<p>П: определение основной и второстепенной информации; Р: оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>
5	Контроль стойки на голове (м). Совершенствование акробатической комбинации, опорный прыжок.	1	1		<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<p>Р: оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>
6	Лазание по канату на скорость (м). Совершенствование акро-	1	1		<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.</p>	<p>Интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p>

	батической комбинации. Прыжки через большую скакалку.				Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	<p>Р: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>П: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p>К: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность</p> <p>К: договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;</p>
7	Контроль акробатической комбинации (м, д). Совершенствование опорного прыжка.	1	1	1	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости.	
8	Разучивание подъёма силой в упор на перекладине (м). Разучивание элементов комбинаций на бревне (д). Комплекс аэробики.	1			Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	
9	Совершенствование изученных элементов уч. комбинаций. Контроль опорного прыжка.	1	1		Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	
10	Гимнастическая полоса препятствий. Контроль учебных комбинаций на бревне (д), перекладине(м).	1	1		Владеют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	
					Осуществляют самоконтроль за физиче-	

				<p>ской нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения.</p> <p>Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.</p> <p>Соблюдают правила соревнований.</p>	<p>П: определение основной и второстепенной информации;</p> <p>Р: оценивать правильность выполнения двигательных действий, интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>П: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p>К: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.</p>
--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Раздел «Лыжная подготовка (10ч) и волейбол (10ч)». 20 часов

1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, форма одежды. История участников олимпийских игр РК.	1		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p>Р: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.</p> <p>П: моделировать технику действий и приемов волейболиста.</p>
2	Совершенствование попеременного - двушажного, одновременного – одношажного, одновременного бесшажного ходов.	1		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают</p>	<p>К: соблюдать правила безопасности. Организовывать совмест-</p>

3	ОРУ с волейбольными (далее в/б) мячами. Перемещения, передвижения волейболиста. Разучивание передачи мяча сверху с шагом	1			правила безопасности Организируют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	ные занятия волейболом со сверстниками. Р: уважительно относиться к партнеру.
4	Контроль попеременного - двухшажного, одновременного – одношажного ходов. Совершенствование одновременногоодношажного хода, одновременногодвухшажного коньковых ходов	1	1		Выполняют правила игры, учатся, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.	П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
5	Контроль одновременного - бесшажного хода. Совершенствование одновременных коньковых ходов.	1	1		Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	Р: выполнять правила игры.
6	Совершенствование передачи мяча сверху с шагом, прием мяча снизу. Учебная игра в в/б	1	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.
7	Совершенствование коньковых ходов. Равномерная тренировка.	1			Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.	К: соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
8	Контроль одновременного- одношажного хода, одновременного-двухшажного коньковых ходов.	1	1		Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	Р: уважительно относиться к партнеру.
9	Круговая тренировка волейболиста. Учебная игра.	1	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технической действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
10	Учебная игра в волейбол.	1			Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в за-	Р: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
11	Спуск со склона с поворотами. Лыжная гонка 2 км.		1			
12	Совершенствование передачи мяча сверху с шагом, прием мяча снизу. Учебная игра в в/б.	1	1			
13	Спуск со склона с поворотами. Переменная тренировка.	1		1		
14	Совершенствование спуска со склона с торможением. Лыжная гонка 3 км.	1	1			
15	Круговая тренировка волейболиста. Учебная игра.	1	1			

16	Учебная игра в волейбол.	1			<p>висимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляет самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>	<p>П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Осуществлять судейство игры.</p> <p>Р: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.</p> <p>П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К: соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p>
17	Совершенствование ранее изученного в в/б. Учебная игра.	1	1			
18	Лыжная гонка 5 км	1				
19	Коньковый ход.	1	1			
20	Учебная игра в волейбол. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.	1				

Раздел Плавание (4ч)», «Волейбол (5ч) - 9 часов

1	Плавание. Использование основных средств и методов обучения технике способов плавания; знание прикладного значения плавания.	1			<p>Обосновывают положительное влияние занятий плаванием для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма</p> <p>Раскрывают историю возникновения плавания в формировании физической культуры.</p>	<p>Р: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.</p> <p>П: моделировать технику действий и приемов волейболиста.</p> <p>К: соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со</p>
2	Правила поведения и требования безопасности при организации занятий плаванием в	1				

	плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах.				Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	сверстниками. Р: уважительно относиться к партнеру. П: моделировать технику игровых действий и приемов.
3	Знание и применение основных способов спасения пострадавшего на воде; основных и подручных средств спасения на воде; способов плавания в экстремальных ситуациях.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
4	Плавание: Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Толкание и буксировка плавучего предмета (имитация упр).	1	1		Выполняют правила игры, учатся, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Р: выполнять правила игры. П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.
5	Волейбол. Совершенствование отбивания мяча в прыжке через сетку кулаком. Разучивание приема мяча в падении. Учебная игра.	1	1		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.	К: соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
6	Совершенствование отбивания мяча в прыжке через сетку кулаком. Разучивание приема мяча в падении. Разучивание взаимодействия игроков передней линии. Учебная игра	1			Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	Р: уважительно относиться к партнеру. П: моделировать технику игровых действий и приемов.
7	ОРУ в парах с сопротивлением. Контроль отбивания мяча в прыжке через сетку кулаком. Совершенствование взаимодействия игроков передней линии, прием в падении. Учебная игра.	1	1		Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Р: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
8	Контроль приема в падении. Совершенствование взаимодействия игроков передней ли-	1	1			П: моделировать технику игровых действий и приемов, варь-

	нии. Учебная игра.				<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляет самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>	<p>ровать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Осуществлять судейство игры.</p> <p>Р: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.</p> <p>П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К: соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p>
Раздел «Лёгкая атлетика (6ч), «Футбол» (5ч) - 11 часов						
1	Совершенствование прыжка в высоту способ перешагиванием. Контроль и наблюдение за	1			<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные</p>	<p>Р: активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физиче-</p>

	состоянием здоровья, физ. развитием, подготовленностью.				ошибки.	ского утомления;
2	ОРУ со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	П: формирование понимания физкультуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.
3	Контроль прыжка в высоту способ перешагиванием. Челночный бег 3*10 м.	1			Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	К: обсуждение содержания и результатов совместной деятельности, добросовестное выполнение учебных заданий;
4	Интервальная тренировка. Контроль бег 100 м с низкого старта. ВФСК ГТО	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
5	Футбол: передвижения, остановки, повороты, стойки. Передача мяча. Ведение мяча.	1			Моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	П: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча.
6	Футбол: обыгрыш сближающихся противников. Использование корпуса. Совершенствование прыжка в длину с разбега, метание гранаты 700 г (500 г).	1	1		Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	К: соблюдать правила безопасности. Проявление уважительного отношения к окружающим,
7	Футбол: Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).	1			Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Р: организация места занятий и обеспечение их безопасности;
8	Футбол: вбрасывание мяча из за боковой линии с места и с шагом. Финты.	1			Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют во время действия футбола для комплексного развития физических способностей.	формулировать и удерживать учебную задачу. контроль и самоконтроль - отличать способ действия и его результат; коррекция -вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений
9	Контроль прыжка в длину с разбега, совершенствование метания гранаты. Метание гранаты в цель	1	1		Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха	П: осуществление судейства соревнований;
10	Футбол: Правила соревнований по футболу. Игра по правилам	1				К: взаимодействие -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания
11	Контроль метание гранаты 700	1	1			управление своими эмоциями; проявление уважительного от-

	г (500 г). Бег на выносливость 3000 м (2000м).					ношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности .
--	------------------------------------------------	--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Проекты
10 класс**

Раздел	Название проекта
Информационный	«Системы закаливания организма»
Исследовательский	Сердце и физическая работоспособность
Творческий	Кто самый здоровый в классе?
Социальный	Хоккейный клуб «Строитель»

«

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .

Тематическое планирование.
11 класс (2 часа в неделю, всего 68 часов)

№	Темы, раскрывающие данный раздел программы	Количество часов			Основные виды деятельности учащихся (Отдельно все личностные, метапредметные и предметные)	
		всего	В том числе проведённых и контрольных	Практические работы (количество работ) считать часы отдельно		
Раздел «Легкая атлетика». 10 часов						
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1			<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p> <p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают</p>	<p>Р: рациональное планирование учебной деятельности; К: ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; П: обретение знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами, проявление культуры общения и взаимодействия в процессе заня-</p>
2	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Современные Олимпийские игры	1				
3	Бег на короткие дистанции. Низкий старт.	1	1			
4	Совершенствование метания гранаты 700 г (500 г), бег на короткие дистанции.	1				

5	Контроль бег 100 м, совершенствование метания гранаты 700 г (500 г). Бег на выносливость 1000м.	1			связь между развитием физических способностей и основных систем организма Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.	тий физкультурой; Р: активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления;
6	Совершенствование метания гранаты 700 г (500 г). Подготовка к занятиям ФК	1			Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	П: формирование понимания физкультуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.
7	Совершенствование метания гранаты 700 г (500 г). Бег на выносливость 3000м без учета времени.	1	1		Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	К: обсуждение содержания и результатов совместной деятельности. Добросовестное выполнение учебных заданий;
8	Контроль метания гранаты 700 г (500 г). Организация и проведение пеших туристических походов. Требования безопасности и бережного отношения к природе.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Р: организация места занятий и обеспечение их безопасности; формулировать и удерживать учебную задачу. контроль и самоконтроль - сличать способ действия и его результат;
9	Легкоатлетическая круговая эстафета. Футбол.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	коррекция -вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений
10	Бег на выносливость 1000м. Л/а полоса препятствий.	1	1		Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	П: осуществление судейства соревнований;

				<p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований.</p> <p>Используют название упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Раскрывают понятия техники выполне-</p>	<p>К: взаимодействие -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания управление своими эмоциями; проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности</p> <p>Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания мяча.</p> <p>К: соблюдать правила безопасности. проявление уважительного отношения к окружающим,</p> <p>Р: преодоление трудностей, выполнение учебных заданий по технической и физической подготовке в полном объеме;</p> <p>П: продемонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и метания мяча</p> <p>К: проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности: постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью</p>
--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				<p>ния легкоатлетических упражнений и правил самоконтроля, гигиены и соревнований.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> <p>Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Соблюдают правил соревнований.</p>	<p>Р: формулировать учебную задачу.</p> <p>П: определять, где применяются действия с мячом</p> <p>К: задавать вопросы, управление коммуникацией координировать и принимать различные позиции во взаимодействии постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью</p> <p>Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П: аргументированное ведение диалога по основам организации и проведению подвижных игр;</p> <p>К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции, управление своими эмоциями;</p> <p>Р: определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат</p> <p>П: выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности.</p> <p>К: формулировать свои затруднения управление своими эмоциями; описывать технику бега на выносливость осваивать самостоятельно.</p>
--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Раздел «Баскетбол» 10 часов, «Гандбол» 2 часа

1	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование ловли высоко летящих мячей.	1			<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	<p>Р: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.</p> <p>П: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий, проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p> <p>Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p>П: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий проявление ответственного отношения к порученному делу, осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности; вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и</p>
2	Совершенствование ведения мяча в различных игровых ситуациях. Учебная игра. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1			<p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют</p>	<p>осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности; вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и</p>
3	Совершенствование ловли высоко летящих мячей, броска	1	1			

	после отскока от щита. Учебная игра.				<p>своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. Используют терминологию и правила игры в гандбол.</p>	<p>формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью. Осваивать технику игровых действий и приемов Р: выполнять учебные действия П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель К: соблюдение правил игры и соревнований проявление инициативы и творчества при организации совместных занятий физкультурой самостоятельно. Р: вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном П: ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения К: обращаться за помощью проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; Р: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П: моделировать технику игро-</p>
4	Совершенствование броска после ведения. Комбинации из изученных элементов. Учебная игра.	1				
5	Контроль комбинации из изученных элементов (баскетбольная полоса препятствий). Разучивание «зонной защиты». Учебная игра	1	1			
6	Совершенствование «личной», «зонной» защиты. Разучивание «быстрого прорыва». Учебная игра.	1	1			
7	Совершенствование «личной», «зонной» защиты, «быстрого прорыва». Учебная игра	1	1			
8	Стритбол. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием, физической подготовленностью	1	1			
9	Учебная игра в баскетбол 5*5	1				
10	Учебная игра в баскетбол 5*5	1	1			
11	Гандбол. Освоение элементов игры, тактика игры	1				
12	Гандбол. учебная игра	1				

						<p>вых действий и приемов.</p> <p>К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий проявление ответственного отношения к порученному делу</p> <p>Р: контроль и анализ эффективности занятий по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств</p> <p>П: полное и точное формулирование цели и задач совместных с другими обучающимися</p> <p>К: проявление дисциплинованности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности; проявление инициативы и творчества при организации совместных занятий физкультурой</p> <p>Р: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>П: добывать новые знания: находить ответы на вопросы</p>
Раздел «Гимнастика» 12 часов						
1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование кувырков, стойка на голове	1			<p>Различают строевые команды.</p> <p>Чётко выполняют строевые приёмы.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих</p>	<p>П: осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>Р: корректировать выполнение</p>

	(м), сед с наклоном, сед углом (д). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.				упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику подъема переворотом в упор силой. Определяют и выполняют подготовительные упражнения для освоения подъема переворотом в упор силой. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.	задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. К: уметь слушать и вступать в диалог проявление активности, стремление к получению новых знаний К: договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; П: определение основной и второстепенной информации; Р: оценивать правильность выполнения двигательных действий. Интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
2	Совершенствование стойки на голове. Разучивание переворота в сторону. Разучивание акробатической комбинации.	1			Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Р: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. П: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. К: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность
3	Опорный прыжок. Совершенствование акробатической комбинации	1			Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	
4	Контроль стойки на голове (м). Совершенствование акробатической комбинации, опорный прыжок.	1			Владеют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют разученные упражнения в	
5	Лазание по канату на скорость (м). Совершенствование акробатической комбинации	1				
6	Контроль акробатической комбинации (м, д). Совершенствование опорного прыжка	1				
7	Разучивание подъема силой в упор на перекладине (м). Разучивание перемахов на р/в брусьях (д). Оценка техники осваиваемых упр, способы выявления и устранения технических ошибок.	1	1	1		
8	Совершенствование подъема силой в упор на перекладине (м). Совершенствование элементов учебной комбинации на р/в брусьях (д).	1	1			
9	Совершенствование учебной комбинации на р/в брусьях (д), на перекладине (м). Разучива-	1				

	ние элементов комбинаций на бревне (д), брусках (м).				<p>самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Выполняют обязанности командира отряда.</p> <p>Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.</p> <p>Соблюдают правила соревнований.</p>	<p>К: договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p>П: определение основной и второстепенной информации;</p> <p>Р: оценивать правильность выполнения двигательных действий, интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>П: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p>К: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.</p>
10	Разучивание учебных комбинаций на бревне (д), брусках (м). Контроль опорного прыжка.	1				
11	Контроль уч. комбинации на перекладине (м), р/в брусках (д). Совершенствование учебных комбинаций на бревне (д), брусках (м).					
12	Гимнастическая полоса препятствий. Контроль учебных комбинаций на бревне (д), брусках (м).	1	1			
Раздел «Лыжная подготовка (10ч), волейбол (10ч)» - 20 часов						
1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим занятий, форма	1			<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные</p> <p>Р: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.</p>	

	одежды				ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.	П: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К: соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Р: уважительно относиться к партнеру. П: моделировать технику игровых действий и приемов. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
2	Совершенствование попеременного - двухшажного хода, одновременного - одношажного хода. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1			Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	Р: выполнять правила игры. П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К: соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
3	ОРУ с волейбольными мячами совершенствование стоек, передвижений волейболиста.	1			Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.	Р: уважительно относиться к партнеру. П: моделировать технику игровых действий и приемов.
4	Совершенствование одновременного - бесшажного хода. Равномерная тренировка.				Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
5	Совершенствование передач мяча, прием. Совершенствование подачи по зонам. Учебная игра	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	
6	Контроль попеременного - двухшажного хода, одновременного - одношажного хода. Измерение резервов организма	1				
7	Совершенствование одновременного – двухшажного хода. Равномерная тренировка	1				
8	Совершенствование передач в парах, в тройках, подача по зонам. Учебная игра.	1				
9	Контроль одновременного - бесшажного хода. Совершенствование одновременного –	1				

	двухшажного хода.				ошибки.	<p>Р: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Осуществлять судейство игры.</p> <p>Р: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.</p> <p>П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К: соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p>
10	Контроль одновременного – двухшажного хода. Совершенствование одновременного – одношажного хода. Совершенствование спуска со склона с поворотами.	1			<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p>	
11	Совершенствование спуска со склона с торможением. Переменная тренировка.	1			<p>Объясняют правила и основы организации игры.</p>	
12	Совершенствование ранее изученного. Учебная игра в волейбол.	1			<p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p>	
13	Контроль одновременного – одношажного хода. Совершенствование спуска со склона с поворотами. Переменная тренировка.	1			<p>Осуществляет самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>	
14	Разучивание группового блокирования. Совершенствование подачи. Учебная игра.	1		1		
15	Совершенствование спуска со склона, с торможением, с поворотами.	1				
16	Коньковый ход.	1				
17	Лыжная гонка 3 км.	1				
18	Совершенствование подачи, нападающего удара. Учебная игра.	1				
19	Совершенствование нападающего удара, групповое блокирование. Учебная игра.	1				
20	Совершенствование изученного материала по волейболу. Учеб-	1				

	ная игра.					
Раздел «Плавание» - 4 часов						
1	Плавание: Использование основных средств и методов обучения технике способов плавания; знание прикладного значения плавания. Основные правила проведения соревнований по плаванию. ВФСК ГТО	1			Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.	Р: применять правила подбора одежды для занятий плаванием. П: моделировать технику действий и приемов в плавании. К: соблюдать правила безопасности. Р: организация места занятий и обеспечение их безопасности; формулировать и удерживать учебную задачу. контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений
2	Основные стили плавания. Виды стартовых прыжков, поворотов в воде.	1			Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену.	П: осуществление судейства соревнований; К: взаимодействие-вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания управление своими эмоциями; проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.
3	Выполнение комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования	1			Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	
4	Составление и демонстрация комплексов упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания	1				
Раздел «Лёгкая атлетика» (5ч), «Футбол» (5ч) – 10 часов						
1	Совершенствование прыжка в	1			Описывать технику выполнения беговых	Р: включать беговые упражне-

	высоту способом «перешагивание».				упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	ния в различные формы занятий физической культурой.
2	ОРУ с гимнастической скакалкой. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание».	1			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	П: применять беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств.
3	Специальные беговые, специальные прыжковые упражнения. Контроль прыжка в высоту способ перешагиванием.	1	1	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Проявление уважительного отношения к окружающим,
4	Совершенствование бег 100 м с низкого старта. Техника безопасности во время занятий футболом.	1			Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	П: демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и метания мяча
5	Футбол: передача мяча в парах. Игра головой. Технические действия без мяча. Бег на выносливость 3000м (2000м).	1	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	К: проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности: постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.
6	Контроль бег на 100 м с низкого старта. Круговая эстафета. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Выполнение нормативов ГТО.	1			Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.	
7	Футбол: ведение мяча. Использование корпуса. Выполнение нормативов ГТО. Бег на выносливость 3000м (2000м).	1			Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	
8	Футбол: финты. Учебная игра. Прыжок в длину с места. Зачет. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Совершенствование метания гранаты 700г (500 г).	1		1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно -силовых способностей.	
9	Футбол: технико – тактические действия и приемы игры в ми-	1	1		Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей	

	ни - футбол. Выполнение нормативов ГТО.				Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.
10	Футбол: Правила соревнований по футболу. Игра по правилам. Контроль метания гранаты 700г (500 г).	1			Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований. Используют название упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил самоконтроля, гигиены и соревнований. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.

5.ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

УМК ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

предмет	название учебной программы	используемые учебники (наименование, автор, год издания)	используемые пособия для учителя и для учащихся
Физическая культура 10 класс	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Под редакцией доктора педагогических наук В.И.Лях и кандидата педагогических наук А.А.Зданевич.	1. «Уроки лёгкой атлетики». Г.Ю.Фокин. 2. «Баскетбол в школе» Л.И.Дулин. Москва 1995год. 3. «Акробатика» В.Я.Дихтярёв, Н.П.Остапенко.	<p><u>Для учителя:</u></p> <p>1. «Теория и методика физической культуры». А.П.Матвеев 2. Журналы «Спорт в школе» 2011 – 2014 года. 3.Настольная книга учителя физической культуры, Г.И.Погадаев. Москва «Физкультура и спорт»2012г. 4. Плавание. Учебник. Под общей редакцией профессора Н.Ж. Булгаковой, «Физкультура и Спорт», Москва ,2001.</p> <p><u>Для учащихся:</u></p> <p>Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.</p>
Физическая культура 11 класс	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Под редакцией доктора педагогических наук В.И.Лях и кандидата педагогических наук А.А.Зданевич.	1. «Уроки лёгкой атлетики». Г.Ю.Фокин. 2. «Баскетбол в школе» Л.И.Дулин. Москва 1995год. 3. «Акробатика» В.Я.Дихтярёв, Н.П.Остапенко.	<p><u>Для учителя:</u></p> <p>1. «Теория и методика физической культуры». А.П.Матвеев. 3. Журналы «Спорт в школе» 2011 – 2014 года. 3.Настольная книга учителя физической культуры, Г.И.Погадаев. Москва «Физкультура и спорт»2012г. 4. Плавание. Учебник. Под общей редакцией профессора Н.Ж. Булгаковой, «Физкультура и Спорт», Москва ,2001.</p> <p><u>Для учащихся:</u></p> <p>Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: ба-</p>

Учебно-практическое оборудование:

Канат для лазания; мяч резиновый; обручи; велотренажёр; скамья для прессы; ворота футбольные; щит баскетбольный; бадминтон; корзина баскетбольная; бревно напольное; гантели; гири; конус; конь гимнастический; мат гимнастический; мяч набивной; сетка волейбольная; скакалка; мост гимнастический; стенка шведская; скамья гимнастическая; стойка волейбольная; кегли; манишки; форма баскетбольная; мяч баскетбольный; мяч волейбольный; мяч футбольный; мяч теннисный; козёл гимнастический; форма футбольная; ботинки лыжные; лыжи беговые пластиковые.

Спортивные залы:

Спортивный зал игровой с раздевалками для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

Кабинет учителя, включающий в себя рабочий стол, стулья, шкафы книжные, шкаф для одежды.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физкультура». Градация положительной оценки («2», «3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По технике владения двигательными действиями (умениями и 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 «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Оценка уровня знаний и умений Комплекса ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Требования к двигательной подготовленности учащихся (10 класс).

упражнения	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	4,3	5	5,1	4,8	5,9	6,1
Бег 60 метров.	8,6	10	10,2	9,6	11,8	12,2
Бег 100 метров.	14,0	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
Бег 20 метров.	3,5	3,7	4	3,8	4,1	4,4
Бег, мин, с 800 м 5000 м (без уч. вр.)	2,37	2,47	3,00	-	-	-
Кросс 1000 метров.	3,00	3,30	4,00	4,00	4,30	6,00
Кросс 2000 метров.	8,20	9,00	10,30	8,40	9,20	10,00
Кросс 3000 метров.	12,00	13,00	13,50	без учёта времени		
Челночный бег 3x10 метров.	7,2	7,9	8,1	8,4	9,3	9,6
Челночный бег 10X10 метров.	27,2	29	31	30,5	31,7	33
6 минутный бег	1500	1300	1100	1300	1050	900
Подтягивания.	15	13	11	35	30	25
Вис на перекладине.	60	55	50	50	42	36
Сгибание и разгиб. рук в упоре лежа.	50	45	40	30	25	20
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4	-	-	-
Поднимание туловища (1 минута).	55	50	45	50	45	40
Поднимание туловища (30 сек.).	35	24	20	30	21	20
Метание в цель	5	4	3	4	3	2
Метание мяча.	45	40	31	28	23	18
Метание гранаты 500 г (дев.), 700г (юноши) м	32	26	22	18	13	11
Прыжок в длину с места.	230	225	215	185	175	165
Прыжок в длину, см	440	400	340	375	340	300
Прыжок в высоту, см	135	130	115	120	115	105
Прыжок вверх	65	62,5	60	47	46	45
Прыжки через скакалку (1 минута).	130	125	120	135	130	125
Прыжки через скакалку (2 минута).	240	220	200	240	220	200
Наклон вперед из положения сидя.	15	9	5	20	12	7
Удержание ног в положение угла, с	5	4	3	-	-	-
Бег на лыжах, мин, с 3 км 5 км (без учета вр.)	- 27,00	- 29,00	- 31,00	19,00 -	20,00 -	21,00 -

Требования к двигательной подготовленности учащихся (11 класс).

упражнения	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	4,3	5	5,1	4,8	5,9	6,1
Бег 60 метров.	8,6	10	10,2	9,6	11,8	12,2
Бег 100 метров.	13,1	13,7	14,3	15,2	16,2	17,5
Бег 20 метров.	3,5	3,7	4	3,8	4,1	4,4
Кросс 1000 метров.	3,00	3,30	4,00	4,00	4,30	6,00
Кросс 2000 метров.	8,20	9,00	10,30	8,40	9,20	10,00
Кросс 3000 метров.	12,00	13,00	13,50	без учёта времени		
Челночный бег 3x10 метров.	7,2	7,9	8,1	8,4	9,3	9,6
Челночный бег 10X10 метров.	27,2	29	31	30,5	31,7	33
6 минутный бег	1500	1300	1100	1300	1050	900
Подтягивания.	15	13	11	35	30	25
Вис на перекладине.	60	55	50	50	42	36
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	50	45	40	30	25	20
Поднимание туловища (1 минута).	55	50	45	50	45	40
Поднимание туловища (30 сек.).	35	24	20	30	21	20
Метание в цель	5	4	3	4	3	2
Метание мяча.	45	40	31	28	23	18
Прыжок в длину с места.	230	225	215	185	175	165
Прыжок вверх	65	62,5	60	47	46	45
Прыжки через скакалку (1 минута).	130	125	120	135	130	125
Прыжки через скакалку (2 минута).	240	220	200	240	220	200
Наклон вперед из положения сидя.	15	9	5	20	12	7

Общая характеристика промежуточной аттестационной работы по учебному предмету «Физическая культура» для 10 классов

1. Содержание промежуточной аттестационной работы

Содержание промежуточной аттестационной работы определяется основными результатами освоения содержания программы по разделам: «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лыжная подготовка», «Плавание».

Цель промежуточной аттестационной работы – определить степень сформированности знаний, основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по всем основным темам, изучаемым в 10 классе.

2. Структура промежуточной аттестационной работы и характеристика заданий.

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы. Работа состоит из 30 вопросов по учебному предмету «Физическая культура».

В работе предложены следующие разновидности заданий:

А – задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения; при выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов;

Б – задания, в которых учащимся нужно проставить порядок действий, или найти соответствие.

Теоретико-методическое испытание проводится во всех возрастных группах по тестовым вопросам и является обязательным испытанием.

Участники испытания обеспечиваются всем необходимым для выполнения задания: авто-ручкой, вопросником, бланком ответов.

3. Спецификатор по физической культуре для учащихся 10 классов.

Спецификация работы	
№ задания	Знание дат, работа с хронлогией
проверяемые умения	
1 – 3	знание дат и установление периодизации олимпийского движения
Знание фактов, работа с фактами	
проверяемые умения	
5; 7; 8; 12; 15; 16; 18; 23 – 24	знание спортивных фактов и персоналий и умение сопоставлять факты и события
Знание, понимание терминов, понятий	
проверяемые умения	
4: 6; 9; 10; 11; 3; 14; 17; 19 – 22; 25 - 30	умение называть понятия и термины, соответствующие заданному определению или предлагаемому контексту, умение группировать понятия для определения явления, события.

4. Кодификатор элементов содержания работы для проведения итоговой контрольной работы по физической культуре в 10 классе.

Кодификатор составлен на основе Обязательного минимума содержания основных образовательных программ и Требований к уровню подготовки выпускников основной и средней (полной) школы (Приказ МО РФ «Об утверждении федерального компонента Государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего (полного) образования» от 5 марта 2004 г. №1089.

Жирным шрифтом выделены крупные блоки содержания, которые разбиты на более мелкие блоки - темы (выделены курсивом) и вопросы содержания.

код блока содержания	код контролируемого содержания	содержание, проверяемое заданиями КИМ
		Основы знаний о физической культуре, умения и навыки
1		История физической культуры
	1.1	<i>Олимпийские игры древности.</i>
	1.2	<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>
	1.3	<i>Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</i>
	1.4	<i>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</i>
	1.5	<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>
	1.6	<i>Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.</i>
	1.7	<i>Спорт, каким он нужен миру.</i>
2		Легкая атлетика

	2.1	<i>Инструктаж технике безопасности по легкой атлетике.</i>
	2.2	<i>Влияние легко атлетических упражнений на основные системы организма. Контроль и самоконтроль.</i>
	2.3	<i>Физическая подготовленность</i>
	2.4	<i>Самостоятельные занятия физическими упражнениями.</i>
3		Баскетбол
	3.1	<i>Инструктаж техники безопасности по баскетболу. Формирование представления о частоте сердечного сокращения</i>
	3.2	<i>Контроль, за нагрузкой при выполнении физических упражнений</i>
	3.3	<i>Методика самостоятельной тренировки.</i>
	3.4	<i>Режим дня</i>
	3.5	<i>Термины техники передач, ведения, броска. Правила игры.</i>
4		Волейбол
	4.1	<i>Инструктаж техники безопасности по волейболу.</i>
	4.2	<i>Термины техники передачи, приемов, верхней и нижней подачи мяча. Правила игры. Воспитание чувства коллективизма.</i>
	4.3	<i>Правила и организация избранной игры.</i>
5		Лыжная подготовка.
	5.1	<i>Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки</i>
	5.2	<i>Подготовка лыжного инвентаря и гигиена одежды.</i>
	5.3	<i>Оказание помощи при обморожении и травмах. Обучение ритму движения.</i>
	5.4	<i>Виды лыжного спорта, применение лыжных мазей</i>
	5.6	<i>Значение занятий лыжным спортом для развития выносливости. Правила самостоятельного выполнения упражнений.</i>
	5.7	<i>Правила самостоятельного выполнения упражнений.</i>
6		Плавание
	6.1	<i>Инструкция по технике безопасности на уроках плавания.</i>
	6.2	<i>Влияние занятий плаванием на развитие выносливости</i>
	6.3	<i>Влияние на здоровье и здоровый образ жизни, занятий по плаванию.</i>
	6.4	<i>Стили плавания.</i>
7		Гимнастика.
	7.1	<i>Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики в спортивном зале и на снарядах.</i>
	7.2	<i>Значение, гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Страховка и самостраховка.</i>
	7.3	<i>Обеспечение техники безопасности</i>
	7.4	<i>Значение гимнастических упражнений на развитие силовых способностей и гибкости.</i>
	7.5	<i>Основы выполнения гимнастических упражнений</i>

5. Время и способы выполнения работы

Время для выполнения теоретико-методического этапа - 40 мин. Каждый ученик получает бланк с текстом работы и лист с печатью образовательного учреждения, на котором фиксируются ответы. По окончании указанного времени участники обязаны сдать бланки ответов.

6. Оценка выполнения заданий промежуточной аттестационной работы

Правильно выполненные задания оцениваются в 1 балл.

Оценка уровня и качества подготовки учащихся проводится по пятибалльной шкале с учетом количества баллов, набранных за правильные ответы, исходя из следующих критериев, которые даются в качестве рекомендации.

Отметка «неудовлетворительно» («2») выставляется в случае, если учащийся дал менее 25% правильных ответов и набрал 0-7 баллов.

Отметка «удовлетворительно» («3») выставляется в случае, если учащийся показал (представил) до 50% правильных ответов и набрал 8 - 15 баллов.

Отметка «хорошо» («4») выставляется в случае, если учащийся показал (представил) до 75% правильных ответов и набрал 16-22 балла.

Отметка «отлично» («5») выставляется, если учащийся показал (представил) более 75% правильных ответов и набрал 23—30 баллов.

Отметка за выполнение контрольной работы по физической культуре определяется на основании суммы баллов за правильно выполненные задания, используя шкалу перевода баллов.

**Шкала
перевода баллов в отметки за выполнение
контрольной работы по физической культуре.**

Балл	0 - 7	8 - 15	16-22	23-30
Отметка	2	3	4	5

**Промежуточная аттестационная работа для учащихся 10 классов по физической культуре
Демонстрационный вариант**

1. Занятия на свежем воздухе в основном обеспечивают:

- а) закаливание организма;
- б) повышение возможностей организма;
- в) улучшение развития организма;
- г) улучшение настроения.

2. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...

- а) физическими упражнениями;
- б) физическим трудом;
- в) физической культурой;
- г) физическим воспитанием.

3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- а) сохранение и восстановление здоровья;
- б) развитие резервных возможностей человека;
- в) физической подготовленности человека к жизни;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

4. Игровые часы в баскетболе включаются в случае (перечислите все позиции):

- а) когда мяч, после того как он достиг своей высшей точки во время спорного броска, отбит первым игроком;
- б) когда мяч касается игрок на площадке, если штрафной бросок неудачен и мяч должен остаться в игре;
- в) когда первый игрок касается мяча на площадке, после того как он был отбит во время спорного броска;
- г) когда мяч касается игрок на площадке, если игра возобновляется вбрасыванием из-за пределов площадки.

5. Цель современного олимпийского движения:

- а) международное сотрудничество, достижение взаимопонимания и дружбы между народами, а так же установления связей между спортивными организациями различных стран;
- б) воспитание молодёжи в духе лучшего взаимопонимания и дружбы, содействующее таким образом укреплению мира во всём мире; широкая пропаганда олимпийских принципов создания доброй воли между народами;
- в) объединение спортсменов всех континентов раз в четыре года на всемирном спортивном празднике – Олимпийских игр;
- г) претворение в жизнь прогрессивных олимпийских принципов, выражающих общедемократическую сущность олимпийского движения.

6. Система организационно – методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определённом виде спорта, называется...

- а) спортивным отбором;
- б) педагогическим тестированием;
- в) спортивной ориентацией;
- г) диагностикой предрасположенности.

7. ВФСК ГТО – это:

- а) всероссийская физическая спортивная культура готов к труду и обороне;
- б) всемирная федерация спортивной культуры готов к труду и обороне;
- в) высший физкультурно – совершенный комплекс готов к труду и обороне;
- г) всероссийский физкультурно – спортивный комплекс готов к труду и обороне.

8. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе урока (занятия) определяется с помощью...

- а) оперативного контроля;
- б) текущего контроля;
- в) итогового контроля;
- г) рубежного контроля.

9. Развитие организма человека называется...

- а) онтогенезом;
- б) филогенезом;
- в) социогенезом;
- г) антропогенезом.

10. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий...

- а) осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 градусов и приставляют левую ногу к правой;
- б) осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 градусов и приставляют правую ногу к левой;
- в) ожидается команда «марш»;
- г) поворот осуществляется в произвольном направлении.

11. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «ФэйрПлэй»...

- а) сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах;
- б) не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;
- в) сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;
- г) относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

12. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) слабость мышц;
- б) привычка к определённым позам;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля в одной руке.

13. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

14. Основопологающие принципы современного олимпизма изложены в...

- а) положении об Олимпийской солидарности;
- б) олимпийской клятве;
- в) олимпийской хартии;
- г) официальных разъяснениях МОК.

15. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии называется...

- а) колонной;
- б) шеренгой;
- в) двухшеренговый строй;
- г) линейным строем.

16. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях...

- а) физическая рекреация;
- б) физическое воспитание;
- в) спорт;
- г) физическая реабилитация.

17. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...

- а) скоростным индексом;
- б) абсолютным запасом скорости;
- в) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- г) скоростной выносливостью.

18. Универсальным источником энергии во всех живых организмах является...

- а) аденозинтрифосфорная кислота;
- б) молочная кислота;
- в) аденозиндифосфорная кислота;
- г) аденозинмонофосфорная кислота.

19. Кто из жителей Республики Коми (Коми АССР) первым завоевал золотую Олимпийскую медаль ...

- а) Раиса Сметанина.
- б) Василий Рочев (старший).
- в) Николай Бажуков.
- г) Александр Сухоруков.

20. Спорт, в котором соревнования и спортивный результат имеют место, но в большей степени это средство физического воспитания, физической рекреации и двигательной реабилитации ...

- а) профессиональный спорт.
- б) спорт высших достижений.
- в) экстремальный спорт.
- г) массовый спорт.

21. Под закаливанием понимается...

- а) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой.
- б) хождение босиком и купание в холодной воде.
- в) приспособление организма к воздействиям внешней среды.
- г) зимнее плавание.

22. Основоположником научной теории физического воспитания в России является...

- а) Пономарев Николай Иванович.
- б) Гориневский Владимир Васильевич.
- в) Лесгафт Петр Францевич
- г) Ушинский Константин Дмитриевич.

23. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:

- а) укрепление опорно-двигательного аппарата.
- б) повышение функциональных возможностей организма.
- в) быстрый рост абсолютной силы

г) увеличение физиологического поперечника мышц.

24. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует совершенствованию (отметьте все позиции):

- а) быстроты реакции.
- б) техники движений.
- в) скоростной силы.
- г) координации движений.

При выполнении заданий 25 – 30 установите соответствие.

25. Сопоставьте названия спортивных игр и название стран, которые являются их родиной.

вид спортивной игры, вида спорта	автор, сформулировавший правила
1. спортивное ориентирование	а) Япония
2. регби	б) Англия (Великобритания)
3. бейсбол	в) Норвегия
	г) Соединённые Штаты Америки (США)

26. Укажите целесообразную последовательность частей урока физкультуры.

вариант ответа	части урока физкультуры
1	а). Заключительная часть урока
2	б). Подготовительная часть урока
3	в). Основная часть урока

27. Укажите правильную последовательность выполнения упражнений в комплексе упражнений гигиенической гимнастики.

вариант ответа	упражнения
1	а). Упражнения для мышц туловища
2	б). Упражнения для мышц ног
3	в). Упражнения на расслабление и дыхание
4	г). Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
5	д). Упражнения типа подтягивания

28. Укажите целесообразную последовательность этапов обучения технике физических упражнений.

последовательность	этапы обучения технике физических упражнений
1	а). Совершенствование
2	б). Закрепление
3	в). Ознакомление
4	г). Разучивание

29. Установите соответствие между видами спорта и количеством таймов и их продолжительностью.

виды спорта	количество таймов и их продолжительность
а) гандбол	1. 2 X 45 минут
б) футбол	2. 2 X 30 минут
в) баскетбол	3. 4 X 10 минут

30. Установите соответствие между физическими способностями и контрольными упражнениями, используемые для их оценки.

физические способности	контрольные упражнения
а) скоростные	1. 6-минутный бег
б) координационные	2. наклон вперед из положения сидя
в) выносливость	3. бег 30 метров
г) гибкость	4. челночный бег 3 X 10 метров

**Общая характеристика промежуточной аттестационной работы
по учебному предмету «Физическая культура»
для 11 классов**

1. Содержание промежуточной аттестационной работы

Содержание промежуточной аттестационной работы определяется основными результатами освоения содержания программы по разделам: «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лыжная подготовка», «Плавание».

Цель промежуточной аттестационной работы – определить степень сформированности знаний, основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по всем основным темам, изучаемым в 11 классе.

2. Структура промежуточной аттестационной работы и характеристика заданий.

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы. Работа состоит из 30 вопросов по учебному предмету «Физическая культура».

В работе предложены следующие разновидности заданий:

А – задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения; при выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов;

Б – задания, в которых учащимся нужно проставить порядок действий, или найти соответствие.

Теоретико-методическое испытание проводится во всех возрастных группах по тестовым вопросам и является обязательным испытанием.

Участники испытания обеспечиваются всем необходимым для выполнения задания: авторучкой, вопросником, бланком ответов.

3. Спецификатор по физической культуре для учащихся 11 классов.

Спецификация работы	
№ задания	Знание дат, работа с хронологией
	проверяемые умения
2, 3	знание дат и установление периодизации олимпийского движения
	Знание фактов, работа с фактами
	проверяемые умения
4 – 6; 10, 11, 15, 17, 18, 21	знание спортивных фактов и персоналий и умение сопоставлять факты и события
	Знание, понимание терминов, понятий
	проверяемые умения
1; 7 – 9; 12 – 14; 16; 19; 20; 22 – 30.	умение называть понятия и термины, соответствующие заданному определению или предлагаемому контексту, умение группировать понятия для определения явления, события.

4. Кодификатор элементов содержания работы для проведения итоговой контрольной работы по физической культуре в 11 классе.

Кодификатор составлен на основе Обязательного минимума содержания основных образовательных программ и Требований к уровню подготовки выпускников основной и средней (полной) школы (Приказ МО РФ «Об утверждении федерального компонента Государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего (полного) образования» от 5 марта 2004 г. №1089.

Жирным шрифтом выделены крупные блоки содержания, которые разбиты на более мелкие блоки - темы (выделены курсивом) и вопросы содержания.

код блока содержания	код контролируемого содержания	содержание, проверяемое заданиями КИМ
		Основы знаний о физической культуре, умения и навыки
1		История физической культуры
	1.1	<i>Олимпийские игры древности.</i>
	1.2	<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>
	1.3	<i>Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</i>
	1.4	<i>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</i>
	1.5	<i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>
	1.6	<i>Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.</i>
	1.7	<i>Спорт, каким он нужен миру.</i>
2		Легкая атлетика
	2.1	<i>Инструктаж технике безопасности по легкой атлетике.</i>
	2.2	<i>Влияние легко атлетических упражнений на основные системы организма. Контроль и самоконтроль.</i>
	2.3	<i>Физическая подготовленность</i>
	2.4	<i>Самостоятельные занятия физическими упражнениями.</i>
3		Баскетбол
	3.1	<i>Инструктаж техники безопасности по баскетболу. Формирование представления о частоте сердечного сокращения</i>
	3.2	<i>Контроль, за нагрузкой при выполнении физических упражнений</i>
	3.3	<i>Методика самостоятельной тренировки.</i>
	3.4	<i>Режим дня</i>
	3.5	<i>Термины техники передач, ведения, броска. Правила игры.</i>
4		Волейбол
	4.1	<i>Инструктаж техники безопасности по волейболу.</i>
	4.2	<i>Термины техники передачи, приемов, верхней и нижней подачи мяча. Правила игры. Воспитание чувства коллективизма.</i>
	4.3	<i>Правила и организация избранной игры.</i>
5		Лыжная подготовка.
	5.1	<i>Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки</i>
	5.2	<i>Подготовка лыжного инвентаря и гигиена одежды.</i>
	5.3	<i>Оказание помощи при обморожении и травмах. Обучение ритму движения.</i>
	5.4	<i>Виды лыжного спорта, применение лыжных мазей</i>
	5.6	<i>Значение занятий лыжным спортом для развития выносливо-</i>

		<i>сти.</i> <i>Правила самостоятельного выполнения упражнений.</i>
	5.7	<i>Правила самостоятельного выполнения упражнений.</i>
6		Плавание
	6.1	<i>Инструкция по технике безопасности на уроках плавания.</i>
	6.2	<i>Влияние занятий плаванием на развитие выносливости</i>
	6.3	<i>Влияние на здоровье и здоровый образ жизни, занятий по плаванию.</i>
	6.4	<i>Стили плавания.</i>
7		Гимнастика.
	7.1	<i>Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики в спортивном зале и на снарядах.</i>
	7.2	<i>Значение, гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Страховка и самостраховка.</i>
	7.3	<i>Обеспечение техники безопасности</i>
	7.4	<i>Значение гимнастических упражнений на развитие силовых способностей и гибкости.</i>
	7.5	<i>Основы выполнения гимнастических упражнений</i>

5. Время и способы выполнения работы

Время для выполнения теоретико-методического этапа - 40 мин. Каждый ученик получает бланк с текстом работы и лист с печатью образовательного учреждения, на котором фиксируются ответы. По окончании указанного времени участники обязаны сдать бланки ответов.

6. Оценка выполнения заданий промежуточной аттестационной работы

Оценка уровня и качества подготовки учащихся проводится по пятибалльной шкале с учетом количества баллов, набранных за правильные ответы, исходя из следующих критериев, которые даются в качестве рекомендации.

Отметка «неудовлетворительно» («2») выставляется в случае, если учащийся дал менее 25% правильных ответов и набрал 0-7 баллов.

Отметка «удовлетворительно» («3») выставляется в случае, если учащийся показал (представил) до 50% правильных ответов и набрал 8 - 15 баллов.

Отметка «хорошо» («4») выставляется в случае, если учащийся показал (представил) до 75% правильных ответов и набрал 16-22 балла.

Отметка «отлично» («5») выставляется, если учащийся показал (представил) более 75% правильных ответов и набрал 23—30 баллов.

Отметка за выполнение контрольной работы по физической культуре определяется на основании суммы баллов за правильно выполненные задания, используя шкалу перевода баллов.

Шкала перевода баллов в отметки за выполнение контрольной работы по физической культуре.

Балл	0 - 7	8 - 15	16-22	23-30
Отметка	2	3	4	5

Промежуточная аттестационная работа для учащихся 11 классов по физической культуре Демонстрационный вариант

1. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...

- а) Римский император Феодосий I;
- б) Пьер де Фреды, барон де Кубертен;
- в) Философ – мыслитель древности Аристотель;
- г) Хуан Антонио Самаранч.

2. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...

- а) физическими упражнениями;
- б) физическим трудом;
- в) физической культурой;
- г) физическим воспитанием.

3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- а) сохранение и восстановление здоровья;
- б) развитие резервных возможностей человека;
- в) физической подготовленности человека к жизни;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

4. Укажите, в какой последовательности чередуются стили при преодолении дистанции «комплексного плавания»...

1. кроль на груди;

2. кроль на спине;

3. брасс;

4. дельфин.

- а) 1, 2, 3, 4;
- б) 4, 3, 2, 1;
- в) 1, 3, 2, 4;
- г) 4, 2, 3, 1.

5. Принципом, предусматривающим оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся, является...

- а) принцип сознательности и активности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип научности;
- г) принцип связи теории с практикой.

6. Система организационно – методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определённом виде спорта, называется...

- а) спортивным отбором;
- б) педагогическим тестированием;
- в) спортивной ориентацией;
- г) диагностикой предрасположенности.

7. В понятие «структура» включается...

- а) количество элементов;
- б) состав и строение;
- в) цели и задачи;
- г) средства и методы.

8. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе урока (занятия) определяется с помощью...

- а) оперативного контроля;
- б) текущего контроля;
- в) итогового контроля;
- г) рубежного контроля.

9. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется...

- а) физической нагрузкой;
- б) интенсивностью физической нагрузки;
- в) моторной плотностью урока;

г) общей плотностью урока.

10. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий...

а) осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 градусов и приставляют левую ногу к правой;

б) осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 градусов и приставляют правую ногу к левой;

в) ожидается команда «марш»;

г) поворот осуществляется в произвольном направлении.

11. Развивающий эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...

а) 160 ударов в минуту;

б) 120 ударов в минуту;

в) 140 ударов в минуту;

г) 160 и выше ударов в минуту.

12. Главной причиной нарушения осанки является...

а) слабость мышц;

б) привычка к определённым позам;

в) отсутствие движений во время школьных уроков;

г) ношение сумки, портфеля в одной руке.

13. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

а) развитие физических качеств людей;

б) поддержание высокой работоспособности;

в) сохранение и улучшение здоровья людей;

г) подготовку к профессиональной деятельности.

14. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...

а) положении об Олимпийской солидарности;

б) олимпийской клятве;

в) олимпийской хартии;

г) официальных разъяснениях МОК.

15. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии называется...

а) колонной;

б) шеренгой;

в) двухшеренговый строй;

г) линейным строем.

16. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях...

а) физическая рекреация;

б) физическое воспитание;

в) спорт;

г) физическая реабилитация.

17. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...

а) скоростным индексом;

б) абсолютным запасом скорости;

в) коэффициентом проявления скоростных способностей;

г) скоростной выносливостью.

18. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 году XXXI Игры Олимпиады выбрал...

а) Токио;

б) Чикаго;

в) Рио – де – Жанейро;

г) Мадрид.

19. Мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнения движения в одном направлении, обозначается как...

- а) антагонисты;
- б) синергисты;
- в) пронаторы;
- г) супинаторы.

20. Универсальным источником энергии во всех живых организмах является...

- а) аденозинтрифосфорная кислота;
- б) молочная кислота;
- в) аденозиндифосфорная кислота;
- г) аденозинмонофосфорная кислота.

21. Является ли спорт неотъемлемой частью физической культуры...

- а) да, является;
- б) нет, не является.

22. Спортивный термин «Эйфель» - обозначает...

- а) прыжок в фигурном катании;
- б) комбинацию в гимнастике;
- в) фигуру в синхронном плавании;
- г) приём защиты в шахматах.

23. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является...

- а) двигательный режим;
- б) рациональное питание;
- в) закаливание организма;
- г) личная и общественная гигиена.

24. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований является...

- а) календарь соревнований;
- б) правила соревнований;
- в) положение о соревнованиях;
- г) программа соревнований.

При выполнении заданий 25 – 30 установите соответствие.

25. Соответствие вида спорта и спортивного инвентаря.

вид спорта					
1. хоккей	2. биатлон	3. бадминтон	4. баскетбол	5. теннис	6. плавание
спортивный инвентарь					
а) волан;			г) мяч;		
б) спортивное ружьё;			д) клюшка;		
в) ласты;			е) ракетка.		

26. Соответствие между названиями частей урока и их основными задачами.

части урока	основные задачи
1. подготовительная	а) привести организм в оптимальное для последующей учебной деятельности состояние;
2. основная	б) обеспечить психологическую и морфофункциональную готовность учащихся к решению задач урока и достижению его целевой установки ⁴
3. заключительная	в) обеспечить активную учебную деятельность учащихся для получения конкретных знаний, двигательных умений и навыков.

27. Соответствие между медицинским оборудованием и измеряемыми показателями.

медицинское оборудование	показатели
а) динамометр	1. давление
б) спирометр	2. сила кисти
в) тонометр	3. ЖЕЛ

28. Соответствие между физическими способностями и контрольными упражнениями, используемые для их оценки.

физические способности	контрольные упражнения
а) скоростные	1. 6-минутный бег
б) координационные	2. наклон вперёд из положения сидя
в) выносливость	3. бег 30 метров
г) гибкость	4. челночный бег 3 X 10 метров

29. Соответствие между видами спорта и количеством таймов и их продолжительностью.

виды спорта	количество таймов и их продолжительность
а) гандбол	1. 2 X 45 минут
б) футбол	2. 2 X 30 минут
в) баскетбол	3. 4 X 10 минут

30. Укажите целесообразную последовательность частей урока физкультуры.

вариант ответа	части урока физкультуры
1	заключительная часть урока
2	подготовительная часть урока
3	основная часть урока

