

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение «Лицей №4»

<b>«Рассмотрено»</b>	<b>«Согласовано»</b>	<b>«Принято»</b>	<b>«Утверждено»</b>
на заседании МО			
учителей физкультуры	Научно-методический совет	Педагогический совет	Приказ № 478 от 28.08.2020 г
Протокол № 1 от 25 . 08. 2020 г	Протокол №1 от 28. 08. 2020 г	Протокол № 10 от 28 . 08. 2020 г	И.о.директор МОАУ«Лицей № 4» Саморядова Н.А.

**Рабочая программа по физической культуре среднего общего образования (10-11 класс).**

Год составления программы: август 2020 года.

Разработчики программы:

Баштан Т. П. – учитель физической культуры, ВП. ВК.

Журавлёва С.Г. - учитель физической культуры, ВП. ВК.

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

### **I.2.Планируемые личностные результаты:**

- 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.
- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоянию
- 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.
- 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;

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

## **I.2. Планируемые метапредметные результаты.**

### **1. 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.

### **2. 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.

### **3. 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.

### **I.2.3. Планируемые предметные результаты.**

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

**Выпускник на базовом уровне научится:**

#### **10 класс**

- 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 основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- 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;
- 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).

#### **11 класс**

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

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

#### **10 класс**

- *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;*

#### **11 класс**

- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

#### **Форма оценки**

складывается из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности возраста, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность учащихся, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты.

## **II. Содержание учебного предмета.**

### **10 класс**

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.



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

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.*

## **11 класс**

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

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

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

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.*

### III. Тематическое планирование

10 класс

№ урока	Дата проведения	Раздел	Количество часов	Тема урока
1.		Легкая атлетика (11 ч).	1	Формы организации занятий физической культурой Обеспечение безопасности на уроке физкультуры. Оздоровительная ходьба. Бег на короткие дистанции.
2.			1	Бег на короткие дистанции.
3.			1	Входная диагностика: сдача нормативов. Бег на средние дистанции.
4.			1	Бег на короткие дистанции.
5.			1	Метание гранаты. Бег на длинные дистанции. Современное состояние физической культуры и спорта в России.
6.			1	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Метание гранаты. Бег на длинные дистанции
7.			1	Метание гранаты. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции.
8.			1	Метание гранаты. Кросс по пересеченной местности.
9.			1	Прыжок в длину с разбега (совершенствование техники упражнений). Правила организации и проведения соревнований.
10.			1	Правила организации и проведения соревнований. Кросс по пересеченной местности.
11.			1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Кросс по пересеченной местности.

12.		<b>Прикладная физическая подготовка (15ч).</b>	1	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Прыжок в длину.
13.			1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Атлетическая гимнастика.
14.			1	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
15.			1	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры.
16.			1	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры
17.			<b>Спортивные игры. Волейбол (11 ч).</b>	1
18.		1		Технические приемы и командно-тактические

				действия в командных (игровых) видах. Правила организации и проведения соревнований.
19.			1	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах
20.			1	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Правила организации и проведения соревнований.
21.			1	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ.
22.			1	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах
23.			1	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах
24.			1	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах
25.			1	Правила организации и проведения соревнований. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
26.			1	Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.
27.			1	Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

28.	<b>Гимнастика с основами акробатики (18 ч).</b>	1	Обеспечение безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Акробатические комбинации.
29.		1	Акробатические комбинации.
30.		1	Акробатические и гимнастические комбинации.
31.		1	Акробатические и гимнастические комбинации.
32.		1	Совершенствование техники упражнений в акробатических комбинациях.
33.		1	Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство по гимнастике. Акробатические комбинации.
34.		1	Акробатическая комбинация. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий
35.		1	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.
36.		1	Современные фитнес -программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Оздоровительные системы физического воспитания.
37.		1	Гимнастические комбинации. Оздоровительные системы физического воспитания.
38.		1	Гимнастические комбинации. Оздоровительные системы физического воспитания.
39.		1	Гимнастические комбинации. Прикладная физическая подготовка. Оздоровительные системы физического воспитания.
40.		1	Гимнастические комбинации. Прикладная физическая подготовка. Оздоровительные системы физического воспитания.

41.			1	Гимнастические комбинации. Прикладная физическая подготовка. Оздоровительные системы физического воспитания.
42.			1	Гимнастические и акробатические комбинации. Гимнастика при умственной и физической деятельности. Оздоровительные системы физического воспитания.
43.			1	Оздоровительные системы физического воспитания. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
44.			1	Оздоровительные системы физического воспитания. Акробатические комбинации.
45.			1	Акробатические комбинации. Оздоровительные системы физического воспитания.
46.		<b>Прикладная физическая подготовка (3 ч).</b>	1	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.
47.			1	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.
48.			1	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.
49.		<b>Спортивные игры. Баскетбол (7 ч).</b>	1	Правила техники безопасности на уроке спортивных игр. Совершенствование техники упражнений.
50.			1	Особенности соревновательной деятельности в баскетболе; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности. Технические приемы и командно-тактические действия.
51.			1	Технические приемы и командно-тактические действия.
52.			1	Технические приемы и командно-тактические действия.
53.			1	Технические приемы и командно-тактические действия.



54.			1	Технические приемы и командно-тактические действия.
55.			1	Технические приемы и командно-тактические действия. Правила организации и проведения соревнований.
56.		<b>Лыжная подготовка (18 ч).</b>	1	Обеспечение безопасности на уроке лыжной подготовки. Гимнастика при занятиях умственной работе и физической деятельностью.
57.			1	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Передвижение на лыжах.
58.			1	Передвижение на лыжах.
59.			1	Передвижение на лыжах.
60.			1	Передвижение на лыжах.
61.			1	Передвижение на лыжах.
62.			1	Передвижение на лыжах.
63.			1	Передвижение на лыжах.
64.			1	Передвижение на лыжах.
65.			1	Передвижение на лыжах.
66.			1	Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Передвижение на лыжах.
67.			1	Передвижение на лыжах. Обеспечение безопасности.
68.			1	Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Передвижение на лыжах.
69.			1	Передвижение на лыжах.
70.			1	Передвижение на лыжах.
71.			1	Передвижение на лыжах.
72.			1	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение

				безопасности, судейство.
73.			1	Судейство и участие в соревнованиях «Мини-биатлон».
74.		<b>Прикладная физическая подготовка (6 ч).</b>	1	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
75.			1	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
76.			1	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
77.			1	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
78.			1	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки
79.			1	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
80.			<b>Спортивные игры. Волейбол (5 ч). Футбол (6ч).</b>	1
81.		1		Технические приемы и командно-тактические действия.
82.		1		Технические приемы и командно-тактические действия.
83.		1		Технические приемы и командно-тактические действия.
84.		1		Технические приемы и командно-тактические действия.
85.		1		Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.

86.			1	Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.
87.			1	Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.
88.			1	Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.
89.			1	Технические приемы и командно-тактические действия в футболе. Особенности соревновательной деятельности в; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности.
90.			1	Совершенствование техники упражнений. Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.
91.		<b>Легкая атлетика (10ч).</b>	1	Обеспечение безопасности. на уроке лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции.
92.			1	Бег на короткие и средние дистанции. Оздоровительная ходьба и бег.
93.			1	Прыжок в высоту с разбега. Правила организации и проведения соревнований.
94.			1	Кросс по пересеченной местности.
95.			1	Бег на короткие дистанции.
96.			1	Правила организации и проведения соревнований, судейство. Бег на короткие дистанции.
97.			1	Метание гранаты. Совершенствование бега на средние и длинные дистанции.
98.			1	Метание гранаты. Совершенствование бега на средние и длинные дистанции.
99.			1	Метание гранаты. Совершенствование бега на средние и длинные дистанции. Правила соревнований.
100.			1	Совершенствование бега на средние и длинные дистанции. Правила соревнований.

101.		<b>Прикладная физическая подготовка (2 ч).</b>	1	Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.
102.			1	Сдача нормативов в рамках промежуточной аттестации

## 11 класс

№ урока	Дата проведения	Раздел	Количество часов	Тема урока
1.		Легкая атлетика (11 ч).	1	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Обеспечение безопасности на уроке физкультуры. Оздоровительная ходьба. Бег на короткие дистанции.
2.			1	Бег на короткие дистанции.
3.			1	Входная диагностика: сдача нормативов. Бег на средние дистанции
4.			1	Бег на короткие дистанции.
5.			1	Метание гранаты. Бег на длинные дистанции. Современное состояние физической культуры и спорта в России.
6.			1	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Метание гранаты. Бег на длинные дистанции
7.			1	Метание гранаты. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции.
8.			1	Метание гранаты. Кросс по пересеченной местности.
9.			1	Прыжок в длину с разбега (совершенствование техники упражнений). Правила организации и проведения соревнований.
10.			1	Правила организации и проведения соревнований. Кросс по пересеченной местности.

11.			1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Кросс по пересеченной местности.
12.		<b>Прикладная физическая подготовка (5 ч).</b>	1	Прыжок в длину.
13.			1	Современные оздоровительные системы. Атлетическая гимнастика.
14.			1	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
15.			1	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры.
16.			1	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры
17.		<b>Спортивные игры. Волейбол (11 ч).</b>	1	Обеспечение безопасности на уроке спортивных игр. Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.
18.			1	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Правила организации и проведения соревнований.
19.			1	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах
20.			1	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Правила организации и проведения

				соревнований.
21.			1	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ.
22.			1	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах
23.			1	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах
24.			1	Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах
25.			1	Правила организации и проведения соревнований. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
26.			1	Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.
27.			1	Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.
28.		<b>Гимнастика с основами акробатики (17 ч).</b>	1	Обеспечение безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Акробатические комбинации.
29.			1	Акробатические комбинации.
30.			1	Акробатические и гимнастические комбинации.
31.			1	Акробатические и гимнастические комбинации.
32.			1	Совершенствование техники упражнений в акробатических комбинациях.
33.			1	Правила организации и проведения

				соревнований, обеспечение безопасности, судейство по гимнастике. Акробатические комбинации.
34.			1	Акробатическая комбинация. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий
35.			1	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.
36.			1	Современное состояние физической культуры и спорта в России. Оздоровительные системы физического воспитания.
37.			1	Гимнастические комбинации. Оздоровительные системы физического воспитания.
38.			1	Гимнастические комбинации. Оздоровительные системы физического воспитания.
39.			1	Гимнастические комбинации. Прикладная физическая подготовка. Оздоровительные системы физического воспитания.
40.			1	Гимнастические комбинации. Прикладная физическая подготовка. Оздоровительные системы физического воспитания.
41.			1	Гимнастические комбинации. Прикладная физическая подготовка. Оздоровительные системы физического воспитания.
42.			1	Гимнастические и акробатические комбинации. Гимнастика при умственной и физической деятельности. Оздоровительные системы физического воспитания.
43.			1	Оздоровительные системы физического воспитания. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
44.			1	Оздоровительные системы физического воспитания. Акробатические комбинации.
45.			1	Акробатические комбинации. Оздоровительные



				системы физического воспитания.
46.		<b>Прикладная физическая подготовка (3 ч).</b>	1	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.
47.			1	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.
48.			1	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.
49.		<b>Спортивные игры. Баскетбол (7 ч).</b>	1	Правила техники безопасности на уроке спортивных игр. Совершенствование техники упражнений.
50.			1	Особенности соревновательной деятельности в баскетболе; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности. Технические приемы и командно-тактические действия.
51.			1	Технические приемы и командно-тактические действия.
52.			1	Технические приемы и командно-тактические действия.
53.			1	Технические приемы и командно-тактические действия.
54.			1	Технические приемы и командно-тактические действия.
55.			1	Технические приемы и командно-тактические действия. Правила организации и проведения соревнований.
56.			<b>Лыжная подготовка (18 ч).</b>	1
57.		1		Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Передвижение на

				лыжах.
58.			1	Передвижение на лыжах.
59.			1	Передвижение на лыжах.
60.			1	Передвижение на лыжах.
61.			1	Передвижение на лыжах.
62.			1	Передвижение на лыжах.
63.			1	Передвижение на лыжах.
64.			1	Передвижение на лыжах.
65.			1	Передвижение на лыжах.
66.			1	Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Передвижение на лыжах.
67.			1	Передвижение на лыжах. Обеспечение безопасности.
68.			1	Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Передвижение на лыжах.
69.			1	Передвижение на лыжах.
70.			1	Передвижение на лыжах.
71.			1	Передвижение на лыжах.
72.			1	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.
73.			1	Судейство и участие в соревнованиях «Мини-биатлон».
74.		<b>Прикладная физическая подготовка (6 ч).</b>	1	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
75.			1	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
76.			1	Спортивные единоборства: технико-

				тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
77.			1	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
78.			1	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки
79.			1	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
80.		<b>Спортивные игры. Волейбол (5 ч). Футбол (6 ч).</b>	1	Технические приемы и командно-тактические действия.
81.			1	Технические приемы и командно-тактические действия.
82.			1	Технические приемы и командно-тактические действия.
83.			1	Технические приемы и командно-тактические действия.
84.			1	Технические приемы и командно-тактические действия.
85.			1	Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.
86.			1	Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.
87.			1	Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.
88.			1	Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.
89.			1	Технические приемы и командно-тактические действия в футболе. Особенности соревновательной деятельности в; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности.

90.			1	Совершенствование техники упражнений. Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.
91.		<b>Легкая атлетика (10 ч).</b>	1	Обеспечение безопасности. на уроке лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции.
92.			1	Бег на короткие и средние дистанции. Оздоровительная ходьба и бег.
93.			1	Прыжок в высоту с разбега. Правила организации и проведения соревнований.
94.			1	Кросс по пересеченной местности.
95.			1	Бег на короткие дистанции.
96.			1	Правила организации и проведения соревнований, судейство. Бег на короткие дистанции.
97.			1	Метание гранаты. Совершенствование бега на средние и длинные дистанции.
98.			1	Метание гранаты. Совершенствование бега на средние и длинные дистанции.
99.			1	Метание гранаты. Совершенствование бега на средние и длинные дистанции. Правила соревнований.
100.			1	Совершенствование бега на средние и длинные дистанции. Правила соревнований.
101.		<b>Прикладная физическая подготовка (2 ч).</b>	1	Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.
102.			1	Сдача нормативов в рамках промежуточной аттестации

**Приложение №1**

**Методические материалы (10-11 класс).**

№ п/п	Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса	Дата издания, редакция	Количество
<b>Учебно-методические пособия</b>			
1	Настольная книга учителя физической культуры	/ Под ред. проф. Л.Б. Кофмана; Авт. сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с., ил.	1
2	Справочник учителя физической культуры	/ авт.-сост. П.А. Киселёва. - Волгоград: Учитель, 2011. - 251 с.	1
3	Тестирование, анализ и комплексная оценка уровня физической подготовленности школьников	/ авт.-сост. учитель-методист Октябрьской средней школы, заслуженный учитель школы РФ, 1993. - 23 с.	3
4	Методика преподавания гимнастики в школе	М, 2000	1
5	Спортивные игры на уроках физкультуры	/ ред. О. Листов. - М., 2001	1
6	Практикум по лёгкой атлетике	/ под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. - М., 1999	1
7	Физическая культура 10-11 классы	/ В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон и др.; Под ред. В.И. Ляха и др. - 4-е изд. - М.: Просвещение. 2001. - 155 с.	13
8	Журнал «Физическая культура в школе»		

Спортивный инвентарь			
9	Перекладина гимнастическая		1
10	Стенка гимнастическая		8
11	Скамейка гимнастическая жесткая		8
12	Палка гимнастическая		30
13	Скакалка гимнастическая		40
14	Козёл гимнастический		1
15	Конь гимнастический		1
16	Мат гимнастический		30
17	Обруч металлический		15
18	Флажок стартовый		2
19	Конус разметочный		20
20	Мячи волейбольные		15
21	Мячи баскетбольные		40
22	Мячи футбольные		20
23	Мячи малые для метания		15
24	Мячи набивные медицинские		15
25	Мячи набивные		18
26	Лыжи		60
27	Ботинки лыжные		60
28	Палки		60
29	Сетка волейбольная		2
30	Рулетка измерительная		1
31	Щит баскетбольный тренировочный		2
32	Сетка для переноса и хранения мячей		2
33	Аптечка		1
Цифровая медиатека			
34	Диски с презентациями		
35	Материал для работы с одаренными детьми		
36	Электронные версии учебников		
37	Материалы для проверки знаний ( тесты, кроссворды)		

38	Наглядные пособия		
Техническое обеспечение			
39	Компьютеры		4
40	Принтер/сканер		2
41	Звуковая стереосистема LTO		1

## Приложение № 2

### Оценочные материалы

#### Перечень обязательных контрольных упражнений

В течение учебного года учащиеся сдают контрольные нормативы (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в протоколы:

<b>Нормативы</b>	<b>10</b>			<b>11</b>		
------------------	-----------	--	--	-----------	--	--

			класс			класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
<b>1</b>	<b>Бег 30 м (сек.)</b>	<b>м</b>	4,1	5,3	6.1	4,0	5,0	5,5
		<b>д</b>	4,9	5,7	6,4	4,6	6,1	6,7
<b>2</b>	<b>Бег 100 м (сек.)</b>	<b>м</b>	17,0	18,0	19,0	16,5	17,5	18,5
		<b>д</b>	16,5	17,5	18,5	16,0	17,0	18,0
<b>3</b>	<b>Бег 2000 м (мин-сек.)</b>	<b>м</b>						
		<b>д</b>	11,00	11,30	12,30	10,00	10,40	12,00
<b>4</b>	<b>Бег 3000 м (мин-сек.)</b>	<b>м</b>	14,30	15,00	15,30	14,00	14,30	15,00
		<b>д</b>						
<b>5</b>	<b>Челночный бег 3x10 м (сек.)</b>	<b>м</b>	7,3	8,0	8,2	7,3	8,0	8,2
		<b>д</b>	8,4	9,3	9,7	8,4	9,3	9,7
<b>6</b>	<b>Челночный бег 4x9 м (сек.)</b>	<b>м</b>	7,1	9,0	10,0	7,2	8,9	9,8
		<b>д</b>	10,4	10,9	11,7	10,3	10,8	11,6
<b>7</b>	<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	<b>м</b>	220	210	200	240	225	210
		<b>д</b>	200	190	180	210	200	190
<b>8</b>	<b>Прыжок в длину с разбега (м)</b>	<b>м</b>	4,20	4,00	3,80	4,30	4,10	3,90
		<b>д</b>	3,90	3,80	3,70	4,00	3,90	3,80
<b>9</b>	<b>Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)</b>	<b>м</b>	125	120	115	130	125	120
		<b>д</b>	115	110	105	120	115	110
<b>10</b>	<b>Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)</b>	<b>м</b>	150	140	130	160	150	140



		д	160	150	140	170	160	150
<b>11</b>	<b>Отжимания (кол-во раз)</b>	<b>м</b>	30	26	22	32	28	25
		д	24	20	17	26	23	20
<b>12</b>	<b>Подтягивания (кол-во раз)</b>	<b>м</b>	14	12	10	16	14	12
<b>13</b>	<b>Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)</b>	<b>м</b>	15	13	11	16	14	12
		д	12	10	8	13	11	9
<b>14</b>	<b>Метание гранаты: для девочек - 500г, для мальчиков - 700г (м)</b>	<b>м</b>	28	23	18	30	25	20
		д	23	18	15	25	20	16
<b>15</b>	<b>Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)</b>	<b>м</b>	47	45	42	50	47	45
		д	42	40	37	45	42	40
<b>16</b>	<b>Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)</b>	<b>м</b>	18	16	13	20	18	15
		д	21	18	15	23	20	17
<b>17</b>	<b>Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)</b>	<b>м</b>	14	12	10	15	13	11
		д	15	13	11	16	14	12
<b>18</b>	<b>Приседания (кол-во раз/мин)</b>	<b>м</b>	56	54	52	58	55	52
		д	54	52	50	56	53	50
<b>19</b>	<b>Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой</b>	<b>м</b>	14	12	10	15	13	11

	<b>и левой ноге (кол-во раз)</b>							
		д	13	11	9	14	12	10

## **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости** по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

- знания;
- техника владения двигательными умениями и навыками;
- владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- уровень физической подготовленности учащихся.

### **Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:

Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.
---	--	---	--------------------------------

### **Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены	При выполнении ученик действует так же, как и в	Двигательное действие в основном выполнено	Движение или отдельные его

<p>правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>	<p>предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	<p>элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>
--	--	---	---

**Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

**Уровень физической подготовленности учащихся**

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>



При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

В конце каждого учебного года проводится итоговый зачет по следующим видам (см. таблицу оценочных нормативов)

№ п/п	Класс	Вид
1	10	Бег 30м Прыжок в длину с места Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин
2	11	Бег 30м Прыжок в длину с места Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин