

Выписка из ООП СОО

Утв. Приказом № от 24.08. 2023г.

Содержательный раздел 2

Выписка верна

Дата 24.08.2023г.

Электронная подпись директора

Рабочая программа
по учебному предмету
физическая культура
10-11 класс
Срок реализации 2 года

Рабочая программа составлена на основе

Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 29.06.2017) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
Авторской программы среднего общего образования для 10-11 классов под редакцией В.И. Ляха, 5-е изд. – М.: Просвещение, 2016 год.

Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующей цели – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

На курс «Физическая культура» в 10-11 классе отводится по 68 часов (2 ч\нед.).

УМК: Рабочая программа по физической культуре к учебнику «Физическая культура» 10-11 класс. Автор В.И.Лях, 5-е издание, Москва, «Просвещение», 2016 год.

Планируемые результаты:**Личностные результаты:**

воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, чувства ответственности перед Родиной, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права

и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства;

готовность к служению Отечеству, его защите;

формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности ;

формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире;

формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности;

формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

формирование готовности и способности к образованию и самообразованию;

формирование эстетического отношения к миру;

принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании;

формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью (как собственному, так и других людей);

формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;

формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;

формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;

умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

умение использовать имеющиеся ресурсы для достижения целей, выбирать эффективные стратегии;

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты, учитывать позиции и интересы других участников деятельности;

владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения задач, к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение работать с информацией;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ);
умение определять назначение и функции раз- ' личных социальных институтов;
умение самостоятельно принимать решения и оценивать их;
умение четко и ясно излагать свою точку зрения;
владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, из результатов и оснований, границ своего знания и незнания.

Предметные результаты:

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в различной деятельности;
овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Формы организации учебных занятий:

уроки физической культуры;

физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т.п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассная работа по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т.п.);

самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее задание).

Основные виды учебной деятельности:

уроки с образовательно-познавательной направленностью (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);

уроки с образовательно-обучающей направленностью (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоения новых знаний, которые касаются предмета обучения);

уроки с образовательно-тренировочной направленностью (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способа регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

Содержание предмета «Физическая культура»

Раздел «Знания о физической культуре»

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Правовые основы физической культуры и спорта.

Понятие о физической культуре личности.

Основные формы и виды физических упражнений.

Адаптивная физическая культура.

Способы регулирования нагрузок.

Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.

Основы организации двигательного режима.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Строевые упражнения.

Упражнения с предметами и без них.

Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади на перекладине (юноши).

Опорные прыжки: ноги врозь через коня в длину (юноши); прыжок углом (девушки);

Акробатические элементы: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, прыжки в глубину.

Комбинации из освоенных элементов.

Лазанье по двум канатам без помощи ног.

Легкая атлетика.

Высокий и низкий старт.

Стартовый разгон, бег на результат на различные дистанции.

Эстафетный бег.

Бег в равномерном и переменном темпе.

Прыжки в длину с разбега.

Прыжки в высоту с разбега.

Метание мяча с разбега на дальность.

Метание мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели.

Броски набивного мяча.

Лыжная подготовка.

Правила техники безопасности при использовании лыж.

Техника передвижения на лыжах.

Переход с одновременных ходов на попеременные.

Преодоление подъемов и препятствий.

Тактика лыжных гонок.

Прохождение заданных дистанций на лыжах.

Спортивные игры.

Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.

Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка; тактические действия; игра по правилам.

Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением; варианты остановок мяча ногой и грудью; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка.

Тематическое планирование

| № п/п | Вид программного материала | Модуль школьный урок |
|-------|------------------------------------|--|
| 1 | Базовая часть | |
| 1.1 | Основы знаний | Урок Знаний 1 сентября – День знаний, |
| 1.2 | Спортивные игры(волейбол) | Предметные олимпиады, соревнования по русской лапке «Зарничка» |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | Предметные олимпиады Черлидинг |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | Неделя безопасности, «Кросс Наций – 2021», Легкоатлетическая неделя памяти Рыбина Н. в зачёт Спартакиады школьников, Шипов |
| 1.5 | Лыжная подготовка | День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России» Президентские состязания школьников Предметные олимпиады Уроки мужества |
| 2 | Вариативная часть | |

| | | |
|-----|-----------------------------|-----------------|
| 2.1 | Спортивные игры (баскетбол) | Фестиваль «ГТО» |
|-----|-----------------------------|-----------------|

Календарно – тематическое планирование:

учебный предмет – Физическая культура

класс - 10

количество часов в неделю по учебному плану – 3 часа

всего количество часов в году по плану – 102 часа

| № урока | Наименование раздела программы. Тема урока | Кол – во часов | Дата по плану | Дата фактическая | Примечания |
|-----------|---|----------------|---------------|------------------|------------|
| 1 | <i>Легкая атлетика</i> | | | | |
| 1.1 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний | 1 | | | |
| 1.2-1.3 | Спринтерский бег, бег 60м | 2 | | | |
| 1.4-1.5 | Стартовые положения. Стартовый разгон, бег 100м | 2 | | | |
| 1.6-1.7 | Финальное усилие. Бег 100м | 2 | | | |
| 1.8-1.10 | Прыжки в длину с разбега, бег 2000м | 3 | | | |
| 1.11-1.13 | Метание гранаты на дальность, бег 3000м-Ю, 2000м-Д. | 3 | | | |
| 1.14-1.15 | Челночный бег 4х9м | 2 | | | |
| 2 | <i>Волейбол</i> | 18 | | | |
| 2.16 | Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | | | |
| 2.17-2.19 | Прием и передача мяча. | 3 | | | |
| 2.20-2.22 | Прием мяча после подачи | 3 | | | |
| 2.23-2.25 | Подача мяча. | 3 | | | |
| 2.26-2.28 | Нападающий удар. | 3 | | | |
| 2.29-2.31 | Техника защитных действий. | 3 | | | |
| 2.32-2.33 | Тактика игры. | 2 | | | |
| 3 | <i>Гимнастика</i> | 12 | | | |
| 3.34 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 | | | |
| 3.35 | Акробатические упражнения | 1 | | | |
| 3.36-3.37 | Комплексы акробатических упражнений | 2 | | | |

| | | | | | |
|-----------|---|-----------|--|--|--|
| 3.38-3.39 | Упражнения в висе, подъём переверотом в упор | 2 | | | |
| 3.40-3.41 | Подтягивание, лазание по канату | 2 | | | |
| 3.42 | Подъём туловища из положения лёжа | 1 | | | |
| 3.43 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 | | | |
| 3.44-3.45 | Опорный прыжок | 2 | | | |
| 4 | <i>Лыжная подготовка</i> | 24 | | | |
| 4.46 | Инструктаж по технике безопасности. Подбор инвентаря | 1 | | | |
| 4.47 | Строевые упражнения на лыжах | 1 | | | |
| 4.48-4.49 | Одновременный одношажный ход | 2 | | | |
| 4.50-4.51 | Попеременный двушажный ход | 2 | | | |
| 4.52-4.54 | Скользкий ход | 3 | | | |
| 4.55-4.57 | Повороты на месте и в движении | 3 | | | |
| 4.58-4.60 | Подъёмы и спуски на склонах | 3 | | | |
| 4.61-4.64 | Коньковый ход | 4 | | | |
| 4.65-4.68 | Техника лыжных ходов | 4 | | | |
| 4.69 | Прохождение дистанции | 1 | | | |
| 5 | <i>Баскетбол</i> | 12 | | | |
| 5.70 | Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | | | |
| 5.71 | Ловля и передача мяча. | 1 | | | |
| 5.72 | Ведение мяча | 1 | | | |
| 5.73 | Бросок мяча | 1 | | | |
| 5.74-5.75 | Бросок мяча в движении. | 2 | | | |
| 5.76-5.77 | Штрафной бросок. | 2 | | | |
| 5.78-5.79 | Техника защитных действий | 2 | | | |
| 5.80-5.81 | Тактика игры | 2 | | | |
| 6 | <i>Футбол</i> | 9 | | | |
| 6.82-6.84 | Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча | 3 | | | |
| 6.85-6.87 | Передачи мяча | 3 | | | |

| | | | | | |
|-------------|--|-----------|--|--|--|
| 6.88-6.90 | Удары по мячу | 3 | | | |
| 7 | Прикладная физическая подготовка | 12 | | | |
| 7.91-7.92 | Инструктаж по технике безопасности. Преодоление горизонтальных препятствий | 2 | | | |
| 7.93-7.94 | Прыжок в длину с разбега. | 2 | | | |
| 7.95-7.96 | Прыжки в высоту способом «Перешагивание!». | 2 | | | |
| 7.97-7.99 | Элементы полосы препятствий | 3 | | | |
| 7.100-7.102 |) Борьба (приёмы самозащиты | 3 | | | |

Календарно – тематическое планирование:

учебный предмет – Физическая культура

класс - 11

количество часов в неделю по учебному плану – 3 часа

всего количество часов в году по плану – 102 часа

| № урока | Наименование раздела программы. Тема урока | Кол – во часов | Дата по плану | Дата фактическая | Примечания |
|-----------|--|----------------|---------------|------------------|------------|
| 1 | Легкая атлетика | | | | |
| 1.1 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний | 1 | | | |
| 1.2-1.3 | Спринтерский бег, бег 60м | 2 | | | |
| 1.4-1.5 | Стартовые положения. Стартовый разгон, бег 100м | 2 | | | |
| 1.6-1.7 | Финальное усилие. Бег 100м | 2 | | | |
| 1.8-1.10 | Прыжки в длину с разбега, бег 2000м | 3 | | | |
| 1.11-1.13 | Метание гранаты на дальность, бег 3000м-Ю, 2000м-Д. | 3 | | | |
| 1.14-1.15 | Челночный бег 4х9м | 2 | | | |
| 2 | Волейбол | 18 | | | |
| 2.16 | Инструктаж по технике | 1 | | | |

| | | | | | |
|-----------|---|-----------|--|--|--|
| | безопасности. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | | | | |
| 2.17-2.19 | Прием и передача мяча. | 3 | | | |
| 2.20-2.22 | Прием мяча после подачи | 3 | | | |
| 2.23-2.25 | Подача мяча. | 3 | | | |
| 2.26-2.28 | Нападающий удар. | 3 | | | |
| 2.29-2.31 | Техника защитных действий. | 3 | | | |
| 2.32-2.33 | Тактика игры. | 2 | | | |
| 3 | <i>Гимнастика</i> | 12 | | | |
| 3.34 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 | | | |
| 3.35 | Акробатические упражнения | 1 | | | |
| 3.36-3.37 | Комплексы акробатических упражнений | 2 | | | |
| 3.38-3.39 | Упражнения в вися, подъем переворотом в упор | 2 | | | |
| 3.40-3.41 | Подтягивание, лазание по канату | 2 | | | |
| 3.42 | Подъем туловища из положения лежа | 1 | | | |
| 3.43 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 | | | |
| 3.44-3.45 | Опорный прыжок | 2 | | | |
| 4 | <i>Лыжная подготовка</i> | 24 | | | |
| 4.46 | Инструктаж по технике безопасности. Подбор инвентаря | 1 | | | |
| 4.47 | Строевые упражнения на лыжах | 1 | | | |
| 4.48-4.49 | Одновременный одношажный ход | 2 | | | |
| 4.50-4.51 | Попеременный двушажный ход | 2 | | | |
| 4.52-4.54 | Скольльзящий ход | 3 | | | |
| 4.55-4.57 | Повороты на месте и в движении | 3 | | | |
| 4.58-4.60 | Подъёмы и спуски на склонах | 3 | | | |
| 4.61-4.64 | Коньковый ход | 4 | | | |
| 4.65-4.68 | Техника лыжных ходов | 4 | | | |

| | | | | | |
|-----------------|---|-----------|--|--|--|
| 4.69 | Прохождение дистанции | 1 | | | |
| 5 | <i>Баскетбол</i> | 12 | | | |
| 5.70 | Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | | | |
| 5.71 | Ловля и передача мяча. | 1 | | | |
| 5.72 | Ведение мяча | 1 | | | |
| 5.73 | Бросок мяча | 1 | | | |
| 5.74- 5.75 | Бросок мяча в движении. | 2 | | | |
| 5.76- 5.77 | Штрафной бросок. | 2 | | | |
| 5.78- 5.79 | Техника защитных действий | 2 | | | |
| 5.80- 5.81 | Тактика игры | 2 | | | |
| 6 | <i>Футбол</i> | 9 | | | |
| 6.82- 6.84 | Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча | 3 | | | |
| 6.85- 6.87 | Передачи мяча | 3 | | | |
| 6.88- 6.90 | Удары по мячу | 3 | | | |
| 7 | <i>Прикладная физическая подготовка</i> | 12 | | | |
| 7.91- 7.92 | Инструктаж по технике безопасности. Преодоление горизонтальных препятствий | 2 | | | |
| 7.93- 7.94 | Прыжок в длину с разбега. | 2 | | | |
| 7.95- 7.96 | Прыжки в высоту способом «Перешагивание!». | 2 | | | |
| 7.97- 7.99 | Элементы полосы препятствий | 3 | | | |
| 7.100- 7.102 | Борьба (приёмы самозащиты) | 3 | | | |

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса по предмету «физическая культура».

2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. В.И.Лях, 10-11 класс; пособие для учителей общеобразовательных организаций, 3-е издание. М. «Просвещение» 2017.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, 3-е издание, М. «Просвещение» 2015.

3. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

4. <http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура>.

5. Спортивное оборудование:

- Козел гимнастический – 2шт;
- Канат для лазанья – 1шт;
- Стенка гимнастическая -5 шт;
- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) – 5 шт;
- Комплект навесного оборудования (перекладина, баскетбольные щиты) – 2 шт;
- Мячи: малый мяч (мягкий) – 4 шт;
 - малый мяч для метания – 10шт;
 - баскетбольные – 10шт;
 - волейбольные – 17шт;
 - футбольные – 2шт;
- Скакалка детская – 4шт;
- Мат гимнастический – 10шт;
- Гимнастический подкидной мостик – 1шт;
- Кегли – 6шт;
- Обруч детский – 6шт;
- Рулетка измерительная – 1шт;
- Конусы – 6шт;
- Лыжи детские (с палками) – 40 пар;
- Сетка волейбольная – 1шт;
- Аптечка – 1шт.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году. Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

10 класс

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|--|-------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Учащиеся | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| Челночный бег 4х9 м, сек | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| Бег 30 м, секунд | 4,7 | 5,2 | 5,7 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек | 3,35 | 4,00 | 4,30 | 2,1 | 2,25 | 2,6 |
| Бег 100 м, секунд | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| Бег 2000 м, мин | | | | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| Бег 3000 м, мин | 12,40 | 13,30 | 14,30 | | | |
| Прыжки в длину с места | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 12 | 10 | 7 | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Наклоны вперед из положения сидя | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 13 |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |
| Бег на лыжах 1 км, мин | 4,40 | 5,00 | 5,3 | 6,00 | 6,3 | 7,1 |
| Бег на лыжах 2 км, мин | 10,30 | 10,50 | 11,20 | 12,15 | 13,00 | 13,40 |
| Бег на лыжах 3 км, мин | 14,40 | 15,10 | 16,00 | 18,30 | 19,30 | 21,00 |
| Бег на лыжах 5 км, мин | 26,00 | 27,00 | 29,00 | Без учета времени | | |
| Бег на лыжах 10 км, мин | Без учета времени | | | | | |
| Прыжок на скакалке, 30 сек, раз | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 |

Контрольно-измерительные материалы

| № п/п | Форма КИМ, тема | Кол-во часов | Дата проведения |
|-------|--|--------------|-----------------|
| 1 | Бег 100м., выполнение норматива | 1 | 19.09 |
| 2 | Бег 3000 м -Ю, 2000 м - Д. Метание гранаты на дальность, выполнение норматива | 1 | 29.09 |
| 3 | Прыжки в длину с разбега, выполнение норматива | 1 | 26.09 |
| 4 | Челночный бег 4х9м, выполнение норматива | | 05.10 |
| 5 | Техника приёмов игры, выполнение норматива | 1 | 24.11 |
| 6 | Развитие гибкости. Акробатические комплексы, выполнение норматива | 1 | 05.12 |
| 7 | Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине, выполнение норматива | 1 | 14.12 |
| 8 | Прохождение дистанции, выполнение норматива | 1 | 13.02 |
| 9 | Техника защитных действий, выполнение норматива | 1 | 06.04 |
| 10 | Прыжки в высоту способом «Перешагивание!», выполнение норматива | 1 | 15.05 |

11 класс

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

| Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|--|-------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Учащиеся | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| Челночный бег 4х9 м, сек | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| Бег 30 м, секунд | 4,7 | 5,2 | 5,7 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек | 3,35 | 4,00 | 4,30 | 2,1 | 2,25 | 2,6 |
| Бег 100 м, секунд | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| Бег 2000 м, мин | | | | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| Бег 3000 м, мин | 12,40 | 13,30 | 14,30 | | | |
| Прыжки в длину с места | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 12 | 10 | 7 | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Наклоны вперед из положения сидя | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 13 |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |
| Бег на лыжах 1 км, мин | 4,40 | 5,00 | 5,3 | 6,00 | 6,3 | 7,1 |
| Бег на лыжах 2 км, мин | 10,30 | 10,50 | 11,20 | 12,15 | 13,00 | 13,40 |
| Бег на лыжах 3 км, мин | 14,40 | 15,10 | 16,00 | 18,30 | 19,30 | 21,00 |
| Бег на лыжах 5 км, мин | 26,00 | 27,00 | 29,00 | Без учета времени | | |
| Бег на лыжах 10 км, мин | Без учета времени | | | | | |
| Прыжок на скакалке, 30 сек, раз | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 |

Контрольно-измерительные материалы

| № п/п | Форма КИМ, тема | Кол-во часов | Дата проведения |
|-------|---|--------------|-----------------|
| 1 | Бег 100м., выполнение норматива | 1 | 19.09 |
| 2 | Бег 3000 м -Ю, 2000 м - Д. Метание гранаты на дальность, выполнение норматива | 1 | 29.09 |
| 3 | Прыжки в длину с разбега, выполнение норматива | 1 | 26.09 |

| | | | |
|----|--|---|-------|
| 4 | Челночный бег 4х9м, выполнение норматива | | 05.10 |
| 5 | Техника приёмов игры, выполнение норматива | 1 | 24.11 |
| 6 | Развитие гибкости. Акробатические комплексы, выполнение норматива | 1 | 05.12 |
| 7 | Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине, выполнение норматива | 1 | 14.12 |
| 8 | Прохождение дистанции, выполнение норматива | 1 | 13.02 |
| 9 | Техника защитных действий, выполнение норматива | 1 | 06.04 |
| 10 | Прыжки в высоту способом «Перешагивание!», выполнение норматива | 1 | 15.05 |

Приложение 3

Лист коррекции

| № п/п | Тема | Дата по плану | Дата скорректированная |
|-------|------|---------------|------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

