

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

|   |  |
|---|--|
| <p>Согласована<br/>Школьным методическим объединением<br/>учителей<br/><i>Физической культуры</i><br/>Руководитель ШМО <u>Скребина В.К.</u><br/>протокол № 1<br/>от «01» сентября 2017 г.</p> | <p>Утверждаю:<br/>Директор МОУ «СОШ №3» г. Ухты<br/>Т.А.Зайцева</p>  |
|---|--|

Внесены изменения  
Приказ № 01-02/2017 от 01.09.2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

« Физической культуры »

уровень образования – среднее общее образование

срок реализации программы – 2 года

Разработана учителем (предмет, ФИО) Скребина В.К.  
В соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта  
общего образования по физической культуре  
указать предмет  
с учетом примерной  
программы по физической культуре

г.Ухта  
2017 год

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 10-11 классы

Рабочая учебная программа по физической культуре для 10-11 классов, действующая в МОУ «СОШ №3», составлена в соответствии:

1.ФКГОС СОО (утвержден приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 №1089) с изменениями (Приказом Минобрнауки России от 23.06.2015 N 609),

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189, (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993, с изменениями и дополнениями);

5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);

6. Постановление Правительства Российской Федерации от 11. Июня 2014г. N 540. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно–спортивном комплексе «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО);

7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А. Зданевича (М.; Просвещение, 2010).

Рабочая программа ориентирована на учебник:

«Физическая культура. 10 – 11 классы» (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич(М.; Просвещение).

Рабочая программа рассчитана на 735 учебных часов из расчёта 3 часа в неделю (10кл. -36ч., 11кл. -34ч). Неотъемлемым приложением рабочей программы является тематическое планирование, содержащее указание тем уроков, в том числе тем уроков по НРК.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Обоснование выбора УМК:

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный учебный предмет в основной школе, на преподавание которого отводится 3 недельных часа. Наиболее приемлемым в этой связи является выбор УМК под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевича, который предполагает реализацию компетентностного, личностно ориентированного, деятельностного подходов к содержанию физического образования.

Программа обучения физической культуре направлена на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.

Программный материал делится на две части-базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с Федеральным компонентом учебного плана, в вариативную часть — региональный компонент (НРК) (лыжная подготовка, туризм). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». НРК — выделяется 10% от учебного материала.

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе

приобретения ими компетентностного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслотворчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

*Главной целью школьного образования* является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностей человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности и в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно - ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных в личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В целях реализации приказа Минспорта России от «08» июля 2014 г. № 575 в рабочую программу вводятся государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне» по сдаче нормативов и подготовке к их сдаче. Программа опирается на нормативно – правовую базу.

Характеристика программы:

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовой части физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, в 11 классе отведено 92 часов, на вариативную часть — 10 часов. Для ученика 10 класса освоение базовой части отведено 97 часов, на вариативную часть — 11 часов.

Региональный компонент:

Материал вариативной части, связанной с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, единоборств, а также упражнениям, имеющим большое прикладное значение, прежде всего их зимних видов спорта.

Рабочая учебная программа по физической культуре призвана ориентировать деятельность учителя на:

- 1) формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- 2) воспитание моральных и волевых качеств;
- 3) формирование гуманистических отношений;
- 4) приобретение опыта общения;
- 5) обучение способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Формы и методы работы:

На уроках физической культуры применяются различные технические средства обучения, соответствующие возрасту учащихся, творческие задания и самостоятельные занятия. Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Применяются подводящие и подготовительные упражнения, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения и развития двигательных способностей (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.)

В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация), учащиеся приучаются к тому, чтобы выполнять задания на технику или тактику, прежде всего, правильно (т.е. адекватно и точно). Затем постепенно увеличиваются требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи используются методы от стандартно-повторного к вариативному, игровому и соревновательному методам.

Увеличение индивидуальных различий учащихся V-IX классов, учитывается в обучении движениям, и при развитии двигательных способностей. Дифференцированный индивидуальный подход используется для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры. При выборе содержания и методов проведения урока учитываются половые особенности учащихся.

В данном возрасте сообщение знаний на уроках увязывается с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Одним из методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой,

историей и др.). В подростковом возрасте используются методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками контролируется на основе наблюдения, устного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Для решения оздоровительных задач, уроки физической культуры по разделам лёгкая атлетика, лыжные гонки, проводятся преимущественно на открытом воздухе.

**Тематический план  
10 классы**

| Наименование тем   | Кол-во часов     |
|--|------------------|
| <b>Базовая часть</b>   | 97               |
| <b>Федеральный компонент:</b>  |                  |
| Основы знаний  | в процессе урока |
| - Культурно-исторические   |                  |
| - Психолого-педагогические   |                  |
| - Методико-биологические   |                  |
| - Физическая деятельность с общей профессионально-прикладной направленностью |                  |
| <b>Двигательные умения и навыки</b>  |                  |
| гимнастика   | 18               |
| лыжные гонки   | 18               |
| легкая атлетика  | 21               |
| баскетбол  | 20               |
| волейбол   | 20               |
| <b>Вариативная часть:</b>  |                  |
| <b>Национально-региональный компонент</b>                                    | <b>11</b>        |
| - туризм   | 6                |
| - лыжные гонки   | 5                |
| <b>Итого</b>   | <b>108</b>       |

**Тематический план  
11 классы**

| Наименование тем   | Кол-во часов     |
|--|------------------|
| <b>Базовая часть</b>   | <b>92</b>        |
| <b>Федеральный компонент:</b>  |                  |
| Основы знаний  | в процессе урока |
| - Культурно-исторические   |                  |
| - Психолого-педагогические   |                  |
| - Методико-биологические   |                  |
| - Физическая деятельность с общей профессионально-прикладной направленностью |                  |
| <b>Двигательные умения</b>   |                  |
| гимнастика   | 18               |
| лыжные гонки   | 16               |
| легкая атлетика  | 21               |
| баскетбол  | 18               |
| волейбол   | 19               |
| <b>Вариативная часть:</b>  |                  |
| <b>Национально-региональный компонент</b>                                    | <b>10</b>        |
| - туризм   | 5                |
| - лыжные гонки   | 5                |
| <b>Итого</b>   | <b>102</b>       |

## Содержание программного материала 10 класса.

Физическая культура и основы здорового образа жизни (в процессе уроков)

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические

Средства к методике саморазвития и самовоспитания. Физкультурная деятельность с общей профессиональной прикладной направленностью

Оздоровительно-корректирующая направленность физкультурной деятельности.

Методико-биологические

Роль и знания физической культуры в укреплении здоровья. Основы организации двигательного режима

Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Основы личной гигиены, питания, закаливания, спортивной одежды.

Физическая деятельность с общей профессионально-прикладной направленностью

Практические умения

Организация и проведение занятий с общеприкладной направленностью.

Правила поведения на воде. Техника выполнения плавательных упражнений, техника выполнения способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брас, баттерфляй).

Самостоятельное обучение новым физическим упражнениям страховки и само страховки.

Определение общего уровня физической подготовленности (ОУФП). Подготовка к сдаче ГТО. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика

при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность (108 часов)

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе,); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Легкая атлетика – 21 час.

1) Совершенствование техники спринтерского бега:

- высокий и низкий старт до 40м»
- стартовый разгон;
- бег на результат на 100м;
- эстафетный бег.

2) Совершенствование техники длительного бега:

- бег в равномерном и переменном темпе 20 – 25 мин;
- бег на 3000м.

3) Совершенствование техники прыжка в длину с разбега:

- прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега;

4) Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега:

- прыжки высоту с 9 – 11 шагов разбега;

5) Совершенствование техники метания в цель и на дальность:

- метание гранаты 500 – 700г с места на дальность; с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридоре 10м и заданное расстояние;
- бросок набивного мяча (3кг) двумя руками из различных исходных положений с места на дальность и заданное расстояние.

6) Развитие выносливости:

- длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

7) Оздоровительные бег и ходьба

8) Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;

Баскетбол – 20 часов

1) Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

2) Совершенствование ловли и передачи мяча

- варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

3) Совершенствование техники ведения мяча:

- варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

4) Совершенствование техники бросков мяча:

- варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

5) Совершенствование техники защитных действий:

- действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

6) Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

7) Совершенствование тактики игры:

- индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

8) Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

- игра по упрощенным правилам баскетбола;

- игра по правилам.

Волейбол – 20 часа

1) Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

2) Совершенствование техники приема и передач мяча

3) Совершенствование техники подач мяча

4) Совершенствование техники нападающего удара

5) Совершенствование техники защитных действий:

- варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

6) Совершенствование тактики игры:

- индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

7) Овладение игровое и комплексное развитие психомоторных способностей:

- игра по упрощенным правилам волейбола;

- игра по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов

1) Совершенствование строевых упражнений:

- пройденный в предыдущих классах материал;
- повороты кругом в движении;
- перестроение из колонны по одному по два, по четыре, по восемь в движении.

2) Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами

3) Освоение и совершенствование опорных прыжков:

- прыжок ноги врозь через коня в длину высота 115 – 120 см (юноши)
- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

4) Освоение и совершенствование акробатических упражнений:

- длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см;
- стойка на руках с помощью;
- кувырок назад через стойку на руках с помощью;
- переворот боком;
- прыжок в глубину, высота 150 – 180 см;
- комбинация из ранее изученных элементов.

5) Развитие силовых способностей и силовой выносливости:

- лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость;
- лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног;
- подтягивание.

6) Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, ритмом, темпом.

7) Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Лыжная подготовка – 18 часов

Освоение техники лыжных ходов:

- переход с одновременных ходов на попеременные;
- преодоление подъемов и препятствий;
- прохождение дистанции до 5км (девушки) и до 6км (юноши)

Национально-региональный компонент

Лыжные гонки 5 часов

Самостоятельные занятия лыжной подготовкой - одно из средств двигательной активности. Передвижение по лыжне до 25 минут.

Одновременный бесшажный ход. Торможение боковым соскальзыванием.

Передвижение по лыжне до 30 минут.

Коньковый ход и его виды (совершенствование). Спуски, подъемы.

Передвижение по пересеченной трассе д- 5км, ю - 8км.

Национально-региональный компонент

Туризм 6 часов

ТБ. Ориентирование на местности при занятиях по туризму. Вязка узлов.

Требование к организации занятий с младшими школьниками по туризму. Вязка узлов на зачет.

Участие в походе выходного дня. Уметь составить рацион питания.

Основы организации и проведения массовых соревнований по видам спорта.

Установка палатки, разведение костра, приготовление пищи.

Сдача контрольных нормативов по ОФП:

«Президентское тестирование» (по 6-и видам)

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д), подтягивание (м);

- поднимание туловища из положения лежа;
- прыжок в длину с места;
- тест на гибкость;
- Бег 100 метров;
- бег 1000 м
- Челночный бег 3x10 метров

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Прикладная физическая подготовка:

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке (теория).

## Содержание программного материала 11 класса.

Основы знаний в процессе уроков (в процессе уроков)

Культурно-исторические

Современное олимпийское, физкультурно-массовое движение.

Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения.

Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические

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

Основы организации и проведения массовых соревнований по видам спорта

Медико-биологические

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.

Средства восстановления в спорте.

Физкультурная деятельность общей профессионально-прикладной направленностью

Практические умения

Первая медицинская помощь при спортивных травмах. Профилактика травматизма на уроках физической культуры.

Правила поведения на воде. Техника выполнения плавательных упражнений. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Способы приема самомассажа. Способы и приемы локального массажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность (92 часов)

подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в

индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе,); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Легкая атлетика – 21 часа

1) Совершенствование техники спринтерского бега:

- высокий и низкий старт до 40м»
- стартовый разгон;
- бег на результат на 100м;
- эстафетный бег.

2) Совершенствование техники длительного бега:

- бег в равномерном и переменном темпе 20 – 25 мин;
- бег на 3000м.

3) Совершенствование техники прыжка в длину с разбега:

- прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега;

4) Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега:

- прыжки высоту с 9 – 11 шагов разбега;

5) Совершенствование техники метания в цель и на дальность:

- метание гранаты 500 – 700г с места на дальность; с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридоре 10м и заданное расстояние;
- бросок набивного мяча (3кг) двумя руками из различных исходных положений с места на дальность и заданное расстояние.

6) Развитие выносливости:

- длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

7) Оздоровительные бег и ходьба

8) Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;

## Баскетбол – 18 часов

- 1) Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- 2) Совершенствование ловли и передачи мяча
  - варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
- 3) Совершенствование техники ведения мяча:
  - варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
- 4) Совершенствование техники бросков мяча:
  - варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
- 5) Совершенствование техники защитных действий:
  - действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
- 6) Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.
- 7) Совершенствование тактики игры:
  - индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
- 8) Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
  - игра по упрощенным правилам баскетбола;
  - игра по правилам

## Волейбол – 19 часа

- 1) Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
- 2) Совершенствование техники приема и передач мяча
- 3) Совершенствование техники подач мяча
- 4) Совершенствование техники нападающего удара
- 5) Совершенствование техники защитных действий:
  - варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.
- 6) Совершенствование тактики игры:

- индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

7) Овладение игровой и комплексное развитие психомоторных способностей:

- игра по упрощенным правилам волейбола;

- игра по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов

1) Совершенствование строевых упражнений:

- пройденный в предыдущих классах материал;

- повороты кругом в движении;

- перестроение из колонны по одному по два, по четыре, по восемь в движении.

2) Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами:

- комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой.

3) Освоение и совершенствование опорных прыжков:

- прыжок ноги врозь через коня в длину высота 115 – 120см (юноши)

- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).

4) Освоение и совершенствование акробатических упражнений:

- длинный кувырок через препятствие на высоте 90см;

- стойка на руках с помощью;

- кувырок назад через стойку на руках с помощью;

- переворот боком;

- прыжок в глубину, высота 150 – 180см;

- комбинация из ранее изученных элементов.

5) Развитие силовых способностей и силовой выносливости:

- лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость;

- лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног;

- подтягивание.

6) Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, ритмом, темпом.

7) Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Лыжная подготовка -16 часов

Освоение техники лыжных ходов:

- переход с ходов на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни;

- элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др;

- прохождение дистанции до 5км (девушки) и до 8км (юноши)

Национально-региональный компонент

Лыжные гонки 5 часов.

Использование различных средств и методов в тренировке лыжника - гонщика

Передвижения на лыжах по пересеченной трассе.

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

Спусков и подъемов на слаломной трассе.

Принять контрольные нормативы на дистанции 8 км и 5 км у девушек без учета времени (свободный ход).

Национально-региональный компонент

Туризм 5 часов.

Инструктаж по ТБ. Требование к организации занятий с младшими школьниками по туризму.

Соревнования по спортивному ориентированию.

Участие в походе выходного дня. Уметь составить рацион питания.

Вязка узлов. Установка палатки.

Вязка узлов на зачет. Спортивные игры.

«Президентское тестирование» (по 6-и видам)

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа(д), подтягивание (м);
- поднимание туловища из положения лежа;
- прыжок в длину с места;
- тест на гибкость;
- Бег 100 метров;
- бег 1000 м
- Челночный бег 3x10 метров.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО);

прикладная физическая подготовка:

приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. страховка. полосы препятствий. кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке (теория).

**Поурочное планирование  
10-е классы**

| № п/п | Тема урока  | Кол-во часов            |
|-------|---|-------------------------|
|       | <b>Базовая часть в процессе уроков<br/>Основы знаний</b>  | <b>97</b>               |
|       | <b>Культурно-исторические</b>   |                         |
|       | Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.   | <b>В процессе урока</b> |
|       | Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.  | <b>В процессе урока</b> |
|       | Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.   |                         |
|       | <b>Психолого-педагогические</b>   |                         |
|       | Средства к методике саморазвития и самовоспитания. Физкультурная деятельность с общей профессиональной прикладной направленностью                               | <b>В процессе урока</b> |
|       | Оздоровительно-корректирующая направленность физкультурной деятельности.  | <b>В процессе урока</b> |
|       | <b>Методико-биологические</b>   |                         |
|       | Роль и знания физической культуры в укреплении здоровья. Основы организации двигательного режима  | <b>В процессе урока</b> |
|       | Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Основы личной гигиены, питания, закаливания, спортивной одежды.   | <b>В процессе урока</b> |
|       | <b>Физическая деятельность с общей профессионально-прикладной направленностью</b>   |                         |
|       | <b>Практические умения</b>  |                         |
|       | Организация и проведение занятий с общеприкладной направленностью.  | <b>В процессе урока</b> |
|       | Правила поведения на воде. Техника выполнения плавательных упражнений, техника выполнения способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брас, баттерфляй). | <b>В процессе урока</b> |
|       | Самостоятельное обучение новым физическим упражнениям страховки и само страховки.   | <b>В процессе урока</b> |
|       | Определение общего уровня физической подготовленности (ОУФП). Подготовка к сдаче ГТО.   | <b>В процессе урока</b> |
|       | <b>Двигательные действия и навыки</b>   |                         |
|       | <b>Легкая атлетика</b>  | <b>11</b>               |
| 1     | Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции. Эстафетный бег.   | 1                       |
| 2     | Низкий старт. Эстафетный бег. Финиширование. Бег 30 м на результат.   | 1                       |
| 3     | Эстафетный бег. Финиширование. Бег 60 м на результат.   | 1                       |
| 4     | Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.   | 1                       |
| 5     | Бег 200 м на результат. Эстафетный бег.   | 1                       |
| 6     | Прыжки в длину с разбега. Челночный бег на результат.   | 1                       |
| 7     | Прыжок в длину с разбега. Бег 1 км на результат.  | 1                       |
| 8     | Прыжок в длину с разбега на результат. Спортивные игры.   | 1                       |
| 9     | Прыжок в высоту с разбега. Спортивные игры.   | 1                       |
| 10    | Прыжок в высоту с разбега. Прыжки с места - зачет. Спортивные игры.   | 1                       |

|    |   |           |
|----|---|-----------|
| 11 | Прыжок в высоту с разбега на результат. Спортивные игры.  | 1         |
|    | <b>Спортивные игры</b>  |           |
|    | <b>Баскетбол</b>  | <b>20</b> |
| 12 | Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока.                            | 1         |
| 13 | Передачи мяча различными способами на месте и в движении. Учебная игра.                         | 1         |
| 14 | Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении. Учебная игра.            | 1         |
| 15 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра.                        | 1         |
| 16 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.                                       | 1         |
| 17 | Зонная защита. Учебная игра.  | 1         |
| 18 | Передачи мяча с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.                    | 1         |
| 19 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением.                           | 1         |
| 20 | Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.                   | 1         |
| 21 | Передачи мяча различными способами на зачет. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. | 1         |
| 22 | Индивидуальные действия в защите. Штрафные броски.  | 1         |
| 23 | Индивидуальные действия в защите. Штрафные броски.  | 1         |
| 24 | Нападение через заслон. Штрафные броски.  | 1         |
| 25 | Нападение против зонной защиты. Учебная игра.   | 1         |
| 26 | Нападение против зонной защиты. Учебная игра.   | 1         |
| 27 | Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон – зачет.                                 | 1         |
| 28 | Броски в движении. Учебная игра.  | 1         |
| 29 | Броски в движении с сопротивлением – зачет.   | 1         |
| 30 | Оценить технику штрафного броска. Зонная защита.  | 1         |
| 31 | Зонная защита. Учебная игра.  | 1         |
|    | <b>Гимнастика с основами акробатики</b>   | <b>18</b> |
| 32 | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.  | 1         |
| 33 | Упражнения в висах и упорах.  | 1         |
| 34 | Акробатические упражнения. Лазание по канату.   | 1         |
| 35 | Акробатические упражнения. Лазание по канату на оценку.   | 1         |
| 36 | Выполнение акробатической комбинации.   | 1         |
| 37 | Акробатические комбинации на зачет.   | 1         |
| 38 | Упражнение с партнером, на гимнастической стенке. Опорный прыжок.                               | 1         |
| 39 | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, гимнастических снарядов. Опорный прыжок.      | 1         |
| 40 | Упражнение на гимнастическом бревне - зачет.  | 1         |
| 41 | Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря.                  | 1         |
| 42 | Выполнение и перестроение строевых команд. Опорный прыжок зачет.                                | 1         |
| 43 | Подтягивание на высокой перекладине - зачет.<br>Подтягивание на низкой перекладине - зачет.     | 1         |
| 44 | Акробатические упражнения и комбинации.   | 1         |
| 45 | Акробатические упражнения и комбинации.   | 1         |

|    |  |           |
|----|--|-----------|
| 46 | Акробатические упражнения и комбинации - зачет по элементам.   | 1         |
| 47 | Акробатические комбинации - зачет. Эстафеты, игры.   | 1         |
| 48 | Тест - наклон из положения сед - зачёт. Эстафеты, игры.  | 1         |
| 49 | Выход силой. Отжимание в упоре лежа - зачёт. Эстафеты, игры.   | 1         |
|    | <b>Лыжные гонки</b>  | <b>18</b> |
| 50 | Инструктаж ТБ. Отработать длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге.   | 1         |
| 51 | Попеременный двушажный ход. Спуск в основной и низкой стойке на склонах разной крутизны.                                 | 1         |
| 52 | Спуск в основной и низкой стойке на склонах разной крутизны (оценить технику выполнения).                                | 1         |
| 53 | Применение классических ходов на различном рельефе местности.  | 1         |
| 54 | Применение классических ходов на различном рельефе местности.  | 1         |
| 55 | Применение классических ходов на различном рельефе местности на зачет.   | 1         |
| 56 | Отработать одновременные хода на разной скорости передвижения.   | 1         |
| 57 | Отработать одновременные хода на разной скорости передвижения на зачет.  | 1         |
| 58 | Торможение и поворот упором на склонах разной крутизны.  | 1         |
| 59 | Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны.  | 1         |
| 60 | Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны (оценить технику выполнения).                                   | 1         |
| 61 | Передвижение попеременных двушажных ходов и одновременных ходов на разной скорости.                                      | 1         |
| 62 | Передвижение попеременных двушажных ходов и одновременных ходов на разной скорости.                                      | 1         |
| 63 | Оценить технику преодоления встречного склона.   | 1         |
| 64 | Одновременный двушажный коньковый ход.   | 1         |
| 65 | Одновременный двушажный коньковый ход (оценить технику выполнения).  | 1         |
| 66 | Принять контрольные нормативы на дистанции 5 км-юношей, 3км-девушек (классический ход).                                  | 1         |
| 67 | Эстафеты и подвижные игры на лыжах.  | 1         |
|    | <b>Национально-региональный компонент</b><br><b>Лыжные гонки</b>   | <b>5</b>  |
| 68 | Самостоятельные занятия лыжной подготовкой - одно из средств двигательной активности. Передвижение по лыжне до 25 минут. | 1         |
| 69 | Одновременный бесшажный ход. Торможение боковым соскальзыванием.   | 1         |
| 70 | Передвижение по лыжне до 30 минут.   | 1         |
| 71 | Коньковый ход и его виды (совершенствование). Спуски, подъемы.   | 1         |
| 72 | Передвижение по пересеченной трассе д- 5км, ю - 8км.   | 1         |
|    | <b>Волейбол</b>  | <b>20</b> |
| 73 | Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и   | 1         |

|     |   |           |
|-----|---|-----------|
|     | остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах.  |           |
| 74  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах на зачет.    | 1         |
| 75  | Прием двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.   | 1         |
| 76  | Прямой нападающий удар. Прием двумя руками снизу на зачет. Учебная игра.                  | 1         |
| 77  | Совершенствование передачи в парах, тройках. Верхняя прямая подача.                       | 1         |
| 78  | Верхние передачи в парах, тройках со сменой мест. Верхняя прямая подача.                  | 1         |
| 79  | Позиционное нападение со сменной мест.  | 1         |
| 80  | Верхняя передача двумя руками в колоннах на зачет. Учебная игра.                          | 1         |
| 81  | Передача мяча сверху двумя руками над собой - зачет.                                      | 1         |
| 82  | Позиционное нападение из 3 зоны.  | 1         |
| 83  | Позиционное нападение из 3 зоны. Учебная игра.  | 1         |
| 84  | Одиночный блок. Учебная игра.   | 1         |
| 85  | Одиночный блок на зачет.  | 1         |
| 86  | Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.                                  | 1         |
| 87  | Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки на зачет.                                       | 1         |
| 88  | Совершенствование тактики освоенных игровых действий.                                     | 1         |
| 89  | Совершенствование тактики освоенных игровых действий.                                     | 1         |
| 90  | Групповое блокирование и страховка блока. Учебная игра.                                   | 1         |
| 91  | Групповое блокирование и страховка блока на зачет. Учебная игра.                          | 1         |
| 92  | Судейство. Учебная игра.  | 1         |
|     | <b>Национально-региональный компонент<br/>Туризм</b>                                      | <b>6</b>  |
| 93  | ТБ. Ориентирование на местности при занятиях по туризму. Вязка узлов.                     | 1         |
| 94  | Требование к организации занятий с младшими школьниками по туризму. Вязка узлов на зачет. | 1         |
| 95  | Участие в походе выходного дня. Уметь составить рацион питания.                           | 1         |
| 96  | Основы организации и проведения массовых соревнований по видам спорта.                    | 1         |
| 97  | Установка палатки, разведение костра, приготовление пищи.                                 | 1         |
| 98  | Сдача контрольных нормативов по ОФП.  |           |
|     | <b>Легкая атлетика</b>  | <b>10</b> |
| 99  | Промежуточная аттестация  | 1         |
| 100 | Метание гранаты. Челночный бег на результат.  | 1         |
| 101 | Метание гранаты на дальность. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.      | 1         |
| 102 | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.                        | 1         |
| 103 | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.                        | 1         |
| 104 | Бег на результат 1000 м. Спортивные игры.   | 1         |
| 105 | Бег 20 мин. Соревнования по легкой атлетике.  | 1         |
| 106 | Бег 2000м - д; 3000 м- ю на результат.  | 1         |
| 107 | Прыжки в длину с места на результат. Эстафеты.  | 1         |
| 108 | Спортивные игры.  | 1         |

**Поурочное планирование  
11 класс**

| № п/п | Тема урока  | Кол-во часов            |
|-------|---|-------------------------|
|       | <b>Базовая часть</b>  | <b>92</b>               |
|       | <b>Основы знаний в процессе уроков<br/>Культурно-исторические</b>   |                         |
|       | Современное олимпийское, физкультурно-массовое движение.  | <b>В процессе урока</b> |
|       | Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения.  | <b>В процессе урока</b> |
|       | Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.   |                         |
|       | <b>Психолого-педагогические</b>   |                         |
|       | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.  | <b>В процессе урока</b> |
|       | Основы организации и проведения массовых соревнований по видам спорта   | <b>В процессе урока</b> |
|       | <b>Медико-биологические</b>   |                         |
|       | 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. | <b>В процессе урока</b> |
|       | Средства восстановления в спорте.   | <b>В процессе урока</b> |
|       | <b>Физкультурная деятельность общей профессионально-прикладной направленностью<br/>Практические умения</b>  |                         |
|       | Первая медицинская помощь при спортивных травмах. Профилактика травматизма на уроках физической культуры.   | <b>В процессе урока</b> |
|       | Правила поведения на воде. Техника выполнения плавательных упражнений. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.  | <b>В процессе урока</b> |
|       | Способы приема самомассажа. Способы и приемы локального массажа.  | <b>В процессе урока</b> |
|       | <b>Двигательные действия и навыки<br/>Легкая атлетика</b>   | <b>11</b>               |
| 1     | Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции. Эстафетный бег.   | 1                       |
| 2     | Эстафетный бег. Финиширование. Бег 30 м на результат.   | 1                       |
| 3     | Эстафетный бег. Финиширование. Бег 60 м на результат.   | 1                       |
| 4     | Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.   | 1                       |
| 5     | Эстафетный бег. Бег 200 м на результат.   | 1                       |
| 6     | Прыжки в длину с разбега. Бег 400 м на результат.   | 1                       |
| 7     | Прыжок в длину с разбега. Бег 1 км на результат.  | 1                       |
| 8     | Прыжок в длину с разбега на результат.  | 1                       |
| 9     | Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег.   | 1                       |
| 10    | Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег на результат.  | 1                       |
| 11    | Прыжок в высоту с разбега на результат  | 1                       |
|       | <b>Спортивные игры</b>  |                         |

|    | <b>Баскетбол</b>   | <b>18</b> |
|----|--|-----------|
| 12 | Инструктаж по ТБ. Ведение мяча с изменением направления по сигналу.  | 1         |
| 13 | Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении. Учебная игра.                                       | 1         |
| 14 | Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении на зачет. Учебная игра.                              | 1         |
| 15 | Броски со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Терминология баскетбола.                  | 1         |
| 16 | Передачи в движении в парах, тройках. Броски со средней дистанции на зачет.                                  | 1         |
| 17 | Быстрый прорыв. Передачи в движении в парах, тройках на зачет. Учебная игра.                                 | 1         |
| 18 | Ведение с сопротивлением. Быстрый прорыв на зачет. Учебная игра.   | 1         |
| 19 | Передачи в движении со сменой мест, с сопротивлением. Учебная игра.  | 1         |
| 20 | Передачи в движении со сменой мест, с сопротивлением на зачет. Броски со средней дистанции с сопротивлением. | 1         |
| 21 | Нападение против зонной защиты. Броски со средней дистанции с сопротивлением на зачет. Учебная игра.         | 1         |
| 22 | Нападение против зонной защиты на зачет. Учебная игра.   | 1         |
| 23 | Добивание мяча. Зонная защита. Учебная игра.   | 1         |
| 24 | Добивание мяча. Зонная защита на зачет. Штрафной бросок.   | 1         |
| 25 | Штрафной бросок на зачет. Добивание мяча. Учебная игра.  | 1         |
| 26 | Нападение против зонной защиты. Учебная игра.  | 1         |
| 27 | Нападение против зонной защиты. Учебная игра.  | 1         |
| 28 | Организация командных действий против применений «быстрого прорыва». Зачёт.                                  | 1         |
| 29 | Прессинг по всей площадке. Зачёт. Учебная игра.  | 1         |
|    | <b>Гимнастика с основами акробатики</b>  | <b>18</b> |
| 30 | Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Перестроения.   | 1         |
| 31 | Перестроения. Лазание по канату. Гимнастическое бревно.  | 1         |
| 32 | Лазание по канату. Повороты в движении на зачет. Гимнастическое бревно.                                      | 1         |
| 33 | Лазание по канату на зачет. Гимнастическое бревно (элементы) на зачет.                                       | 1         |
| 34 | Упражнение на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Подтягивание на перекладине на зачет.                | 1         |
| 35 | Упражнение на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Отжимание в упоре лежа - на зачет.                   | 1         |
| 36 | Акробатика. Комбинации на гимнастическом бревне.   | 1         |
| 37 | Акробатические комбинации и элементы. Комбинации на гимнастическом бревне.                                   | 1         |
| 38 | Акробатические элементы на зачет.  | 1         |
| 39 | Акробатические элементы на зачет. Комбинации на гимнастическом бревне на зачет.                              | 1         |
| 40 | Прыжки через коня. Прыжки через козла.   | 1         |
| 41 | Прыжки через коня. Прыжки через козла.   | 1         |
| 42 | Прыжки через коня на зачет. Прыжки через козла на зачет.   | 1         |
| 43 | Зачетное выполнение комбинации для юношей и девушек.   | 1         |
| 44 | Акробатические упражнения.   | 1         |

|    |   |           |
|----|---|-----------|
| 45 | Гимнастическая эстафета с элементами акробатики.  | 1         |
| 46 | Тест: подъем туловища из положения лежа за 30 сек.  | 1         |
| 47 | Тест: наклон вперед из положения сед ноги врозь.  | 1         |
|    | <b>Лыжные гонки</b>   | <b>16</b> |
| 48 | Инструктаж по ТБ. Отработать длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге.   | 1         |
| 49 | Спуск основной и низкой стойки на склонах разной крутизны.  | 1         |
| 50 | Спуск основной и низкой стойки на склонах разной крутизны на зачет.   | 1         |
| 51 | Применение классических ходов на различном рельефе местности. Изменение стойки спуска на склонах разной крутизны.                 | 1         |
| 52 | Применение классических ходов на различном рельефе местности. Изменение стойки спуска на склонах разной крутизны на зачет.        | 1         |
| 53 | Торможение и поворот « плугом» на склонах разной крутизны. Применение классических ходов на различном рельефе местности на зачет. | 1         |
| 54 | Передвижение в пологий подъем попеременным двушажным ходом на разной скорости.  | 1         |
| 55 | Передвижение в пологий подъем попеременным двушажным ходом на разной скорости на зачет.   | 1         |
| 56 | Отработать одновременные хода на разной скорости передвижения.  | 1         |
| 57 | Отработать одновременные хода на разной скорости передвижения на зачет.   | 1         |
| 58 | Торможение и поворот упором на склонах разной крутизны.   | 1         |
| 59 | Торможение и поворот упором на склонах разной крутизны на зачет.  | 1         |
| 60 | Передвижение попеременных двушажных ходов и одновременных ходов на разной скорости.   | 1         |
| 61 | Принять контрольные нормативы на дистанции 5 км у юношей и 3км у девушек (классический ход).                                      | 1         |
| 62 | Принять контрольные нормативы на дистанции 5 км у юношей и 3км у девушек (классический ход).                                      | 1         |
| 63 | Эстафеты и подвижные игры на лыжах.   | 1         |
|    | <b>Национально-региональный компонент</b>   | <b>5</b>  |
|    | <b>Лыжные гонки</b>   | <b>5</b>  |
| 64 | Использование различных средств и методов в тренировке лыжника - гонщика  | 1         |
| 65 | Передвижения на лыжах по пересеченной трассе.   | 1         |
| 66 | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.  | 1         |
| 67 | Спусков и подъемов на слаломной трассе.   | 1         |
| 68 | Принять контрольные нормативы на дистанции 8 км и 5 км у девушек без учета времени (свободный ход)                                | 1         |
|    | <b>Волейбол</b>   | <b>19</b> |
| 69 | Инструктаж по ТБ. Прием и передачи: варианты техники приема и передач.  | 1         |
| 70 | Прием и передачи: варианты техники приема и передач   | 1         |
| 71 | Прием мяча сверху, снизу на правильность выполнения.  | 1         |
| 72 | Совершенствование техники подач: варианты подач мяча.   | 1         |

|    |  |           |
|----|--|-----------|
| 73 | Совершенствование техники подачи: варианты подачи мяча.  | 1         |
| 74 | Подачи мяча на точность выполнения.  | 1         |
| 75 | Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку.   | 1         |
| 76 | Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку.   | 1         |
| 77 | Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку.   | 1         |
| 78 | Техника защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов, страховка.   | 1         |
| 79 | Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.  | 1         |
| 80 | Техника защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов, страховка.   | 1         |
| 81 | Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.   | 1         |
| 82 | Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.   | 1         |
| 83 | Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом (короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой. | 1         |
| 84 | Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.   | 1         |
| 85 | Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.   | 1         |
| 86 | На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам.   | 1         |
| 87 | На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по правилам.  | 1         |
|    | <b>Национально-региональный компонент</b>  | <b>5</b>  |
|    | <b>Туризм</b>  | <b>5</b>  |
| 88 | Инструктаж по ТБ. Требование к организации занятий с младшими школьниками по туризму.  | 1         |
| 89 | Соревнования по спортивному ориентированию.  | 1         |
| 90 | Участие в походе выходного дня. Уметь составить рацион питания.  | 1         |
| 91 | Вязка узлов. Установка палатки.  | 1         |
| 92 | Вязка узлов на зачет. Спортивные игры.   | 1         |
|    | <b>Легкая атлетика</b>   | <b>10</b> |
| 93 | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.   | 1         |
| 94 | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 м на зачет.  | 1         |
| 95 | Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.   | 1         |
| 96 | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 100 м на зачет.   | 1         |
| 97 | Бег 2000 м - д; 3000 м- ю на результат.  | 1         |
| 98 | Промежуточная аттестация   | 1         |
| 99 | Прыжки в высоту с места на зачет.  | 1         |

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 100 | Метание гранаты с разбега. Спортивные игры. | 1 |
| 101 | Метание гранаты с разбега на зачет.         | 1 |
| 102 | Спортивные игры.                            | 1 |

## Перечень обязательных практических работ

| класс       |   | Виды        |               |                |           |                |                       |                       |               |
|-------------|---|-------------|---------------|----------------|-----------|----------------|-----------------------|-----------------------|---------------|
|             |   | Бег 30 м    | Бег 60 м      | Бег 100 м      | Бег 200 м | Бег 1000 м     | Прыжок в длину<br>с/м | Прыжок в длину<br>с/р | Челночный бег |
|             |   | 5 4 3       | 5 4 3         | 5 4 3          | 5 4 3     | 5 4 3          | 5 4 3                 | 5 4 3                 | 5 4 3         |
| 10<br>класс | М | 4,6-4,9-5,3 | 9,0-9,4-9,7   | 14,0-15,2-16,8 | 31-33-35  | 3,31-3,55-4,36 | 226-208-181           | 440-385-375           | 7,5-7,9-8,4   |
|             | Д | 4,9-5,1-5,6 | 9,8-10,0-10,4 | 15,8-17,0-18,9 | 37-40-45  | 4,08-4,38-5,17 | 206-183-159           | 345-300-285           | 7,8-8,2-8,7   |
| 11<br>класс | М | 4,6-4,9-5,3 | 8,9-9,2-9,7   | 13,6-14,2-15,4 | 32-34-36  | 3,29-3,57-4,31 | 231-218-194           | 440-385-375           | 7,4-7,8-8,2   |
|             | Д | 4,9-5,1-5,6 | 9,4-9,8-10,2  | 15,8-17,0-18,9 | 37-40-45  | 4,08-4,38-5,17 | 206-183-159           | 345-300-285           | 7,8-8,2-8,7   |

| класс       |   | Виды                             |                  |           |  |                       |  |  |
|-------------|---|----------------------------------|------------------|-----------|--|-----------------------|--|--|
|             |   | Гибкость из<br>положения<br>сидя | Подтягива<br>ние | Отжимание | Подъем<br>корпуса из<br>положения<br>лежа на спине<br>(30 с) | Скакалка<br>за минуту |  |  |
| 10<br>класс | М | 13-8-2                           | 12-9-6           |           | 32-26-18   | 145-120-100           |  |  |
|             | Д | 16-12-6                          |                  | 26-20-14  | 29-24-17   | 150-130-110           |  |  |
| 11<br>класс | М | 14-9-3                           | 13-10-7          |           | 33-27-19   | 145-120-100           |  |  |
|             | Д | 16-12-6                          |                  | 26-20-14  | 29-24-17   | 150-130-110           |  |  |

Перечень обязательных практических работ.

**ТАБЛИЦА**  
оценки результатов участников спортивного многоборья (тестов)  
Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (17 лет)

| Очки | Мальчики               |                       |                  |                           |                         |   |                     | Очки | Девочки              |                       |                  |                                 |                         |   |                    | Очки |
|------|------------------------|-----------------------|------------------|---------------------------|-------------------------|---|---------------------|------|----------------------|-----------------------|------------------|---------------------------------|-------------------------|---|--------------------|------|
|      | Бег 1000м (мин., сек.) | Челн. бег 3х10м (сек) | Бег 100 м (сек.) | Подтягивание (кол-во раз) | Прыжок в длину см (см.) | Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз) | Наклон вперед (см.) |      | Бег 1000м (мин. сек) | Челн. бег 3х10м (сек) | Бег 100 м (сек.) | Сгиб.и разгиб. рук в упоре лёжа | Прыжок в длину см (см.) | Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз) | Наклон вперед (см) |      |
| 70   | 2.38,0                 | 6,2                   | 11,0             | 34                        | 275                     | 48                                      | 32                  | 70   | 3.00,0               | 6,5                   | 12,2             | 65                              | 258                     | 43                                      | 35                 | 70   |
| 69   | 2.40,0                 | 6,3                   | 11,2             | 32                        | 273                     | -                                       | 31                  | 69   | 3.03,0               | 6,6                   | 12,4             | 62                              | 256                     | -                                       | 34                 | 69   |
| 68   | 2.42,0                 | -                     | 11,4             | 30                        | 271                     | 47                                      | 30                  | 68   | 3.06,0               | 6,7                   | 12,6             | 59                              | 254                     | 42                                      | 33                 | 68   |
| 67   | 2.44,0                 | 6,4                   | 11,6             | 28                        | 269                     | -                                       | 29                  | 67   | 3.09,0               | -                     | 12,8             | 56                              | 252                     | -                                       | 32                 | 67   |
| 66   | 2.46,0                 | -                     | 11,8             | 26                        | 267                     | 46                                      | 28                  | 66   | 3.12,0               | 6,8                   | 13,0             | 53                              | 250                     | 41                                      | 31                 | 66   |
| 65   | 2.48,0                 | 6,5                   | 11,9             | 25                        | 265                     | -                                       | 27                  | 65   | 3.15,0               | -                     | 13,2             | 50                              | 248                     | -                                       | 30                 | 65   |
| 64   | 2.50,0                 | -                     | 12,0             | 24                        | 263                     | 45                                      | 26                  | 64   | 3.17,0               | 6,9                   | 13,4             | 48                              | 246                     | 40                                      | 29                 | 64   |
| 63   | 2.52,0                 | -                     | 12,1             | 23                        | 261                     | -                                       | -                   | 63   | 3.19,0               | -                     | 13,6             | 46                              | 244                     | -                                       | 28                 | 63   |
| 62   | 2.54,0                 | 6,6                   | 12,2             | 22                        | 259                     | 44                                      | 25                  | 62   | 3.21,0               | 7,0                   | 13,8             | 44                              | 242                     | 39                                      | 27                 | 62   |
| 61   | 2.56,0                 | -                     | 12,3             | 21                        | 257                     | -                                       | -                   | 61   | 3.23,0               | -                     | 13,9             | 42                              | 240                     | -                                       | 26                 | 61   |
| 60   | 2.58,0                 | -                     | 12,4             | -                         | 255                     | 43                                      | 24                  | 60   | 3.25,0               | -                     | 14,0             | 40                              | 238                     | 38                                      | 25                 | 60   |
| 59   | 3.00,0                 | 6,7                   | 12,5             | 20                        | 254                     | -                                       | -                   | 59   | 3.27,0               | 7,1                   | 14,1             | 39                              | 236                     | -                                       | 24                 | 59   |
| 58   | 3.02,0                 | -                     | 12,6             | -                         | 253                     | 42                                      | 23                  | 58   | 3.29,0               | -                     | 14,2             | 38                              | 234                     | 37                                      | 23                 | 58   |
| 57   | 3.04,0                 | -                     | -                | 19                        | 252                     | -                                       | -                   | 57   | 3.31,0               | -                     | 14,3             | 37                              | 232                     | -                                       | 22                 | 57   |
| 56   | 3.06,0                 | 6,8                   | 12,7             | -                         | 251                     | 41                                      | 22                  | 56   | 3.33,0               | 7,2                   | 14,4             | 36                              | 230                     | 36                                      | 21                 | 56   |
| 55   | 3.07,0                 | -                     | -                | -                         | 250                     | -                                       | -                   | 55   | 3.35,0               | -                     | 14,5             | 35                              | 228                     | -                                       | -                  | 55   |
| 54   | 3.08,0                 | -                     | 12,8             | 18                        | 249                     | -                                       | 21                  | 54   | 3.37,0               | -                     | 14,6             | 34                              | 226                     | -                                       | 23                 | 54   |
| 53   | 3.09,0                 | 6,9                   | -                | -                         | 248                     | 40                                      | -                   | 53   | 3.39,0               | 7,3                   | 14,7             | -                               | 224                     | 35                                      | -                  | 53   |
| 52   | 3.10,0                 | -                     | 12,9             | -                         | 247                     | -                                       | 20                  | 52   | 3.41,0               | -                     | 14,8             | 33                              | 222                     | -                                       | 22                 | 52   |
| 51   | 3.11,0                 | -                     | -                | -                         | 246                     | -                                       | -                   | 51   | 3.43,0               | -                     | 14,9             | -                               | 221                     | -                                       | -                  | 51   |
| 50   | 3.12,0                 | 7,0                   | 13,0             | 17                        | 245                     | 39                                      | 19                  | 50   | 3.45,0               | 7,4                   | 15,0             | 32                              | 220                     | 34                                      | 21                 | 50   |
| 49   | 3.13,0                 | -                     | -                | -                         | 244                     | -                                       | -                   | 49   | 3.46,0               | -                     | -                | -                               | 219                     | -                                       | -                  | 49   |
| 48   | 3.14,0                 | -                     | -                | -                         | 243                     | -                                       | -                   | 48   | 3.47,0               | -                     | 15,1             | -                               | 218                     | -                                       | -                  | 48   |
| 47   | 3.15,0                 | -                     | 13,1             | -                         | 242                     | 38                                      | 18                  | 47   | 3.48,0               | -                     | -                | 31                              | 217                     | 33                                      | 20                 | 47   |
| 46   | 3.16,0                 | 7,1                   | -                | 16                        | 241                     | -                                       | -                   | 46   | 3.49,0               | 7,5                   | 15,2             | -                               | 216                     | -                                       | -                  | 46   |
| 45   | 3.17,0                 | -                     | -                | -                         | 240                     | -                                       | -                   | 45   | 3.50,0               | -                     | -                | -                               | 215                     | -                                       | -                  | 45   |
| 44   | 3.18,0                 | -                     | 13,2             | -                         | 239                     | 37                                      | 17                  | 44   | 3.52,0               | -                     | 15,3             | 30                              | 214                     | 32                                      | 19                 | 44   |
| 43   | 3.19,0                 | -                     | -                | -                         | 238                     | -                                       | -                   | 43   | 3.54,0               | -                     | -                | -                               | 213                     | -                                       | -                  | 43   |
| 42   | 3.20,0                 | 7,2                   | -                | 15                        | 237                     | 36                                      | -                   | 42   | 3.56,0               | 7,6                   | 15,4             | 29                              | 212                     | -                                       | -                  | 42   |
| 41   | 3.21,0                 | -                     | 13,3             | -                         | 236                     | -                                       | 16                  | 41   | 3.58,0               | -                     | -                | -                               | 211                     | 31                                      | 18                 | 41   |
| 40   | 3.22,0                 | -                     | -                | -                         | 235                     | 35                                      | -                   | 40   | 4.00,0               | -                     | 15,5             | 28                              | 210                     | -                                       | -                  | 40   |
| 39   | 3.23,0                 | -                     | 13,4             | -                         | 234                     | -                                       | -                   | 39   | 4.02,0               | -                     | -                | -                               | 209                     | -                                       | -                  | 39   |
| 38   | 3.24,0                 | 7,3                   | -                | 14                        | 233                     | 34                                      | 15                  | 38   | 4.04,0               | 7,7                   | 15,6             | 27                              | 208                     | 30                                      | 17                 | 38   |
| 37   | 3.25,0                 | -                     | 13,5             | -                         | 232                     | -                                       | -                   | 37   | 4.06,0               | -                     | 15,7             | -                               | 207                     | -                                       | -                  | 37   |
| 36   | 3.26,0                 | -                     | -                | -                         | 231                     | 33                                      | -                   | 36   | 4.08,0               | -                     | 15,8             | 26                              | 206                     | -                                       | -                  | 36   |
| 35   | 3.27,0                 | -                     | 13,6             | -                         | 230                     | -                                       | 14                  | 35   | 4.10,0               | -                     | 15,9             | -                               | 205                     | 29                                      | 16                 | 35   |
| 34   | 3.28,0                 | 7,4                   | -                | 13                        | 229                     | 32                                      | -                   | 34   | 4.12,0               | 7,8                   | 16,0             | 25                              | 203                     | -                                       | -                  | 34   |
| 33   | 3.29,0                 | -                     | 13,7             | -                         | 228                     | -                                       | -                   | 33   | 4.14,0               | -                     | 16,1             | -                               | 201                     | -                                       | -                  | 33   |
| 32   | 3.31,0                 | -                     | -                | -                         | 227                     | 31                                      | 13                  | 32   | 4.16,0               | -                     | 16,2             | 24                              | 199                     | 28                                      | 15                 | 32   |
| 31   | 3.33,0                 | 7,5                   | 13,8             | -                         | 226                     | -                                       | -                   | 31   | 4.18,0               | 7,9                   | 16,3             | -                               | 197                     | -                                       | -                  | 31   |
| 30   | 3.35,0                 | -                     | -                | 12                        | 225                     | 30                                      | 12                  | 30   | 4.20,0               | -                     | 16,4             | 23                              | 195                     | 27                                      | -                  | 30   |
| 29   | 3.37,0                 | -                     | 13,9             | -                         | 224                     | -                                       | -                   | 29   | 4.23,0               | -                     | 16,5             | -                               | 193                     | -                                       | 14                 | 29   |
| 28   | 3.39,0                 | 7,6                   | -                | -                         | 223                     | 29                                      | 11                  | 28   | 4.26,0               | 8,0                   | 16,6             | 22                              | 191                     | 26                                      | -                  | 28   |
| 27   | 3.41,0                 | -                     | 14,0             | -                         | 222                     | -                                       | -                   | 27   | 4.29,0               | -                     | 16,7             | -                               | 189                     | -                                       | -                  | 27   |
| 26   | 3.43,0                 | -                     | -                | 11                        | 221                     | 28                                      | 10                  | 26   | 4.32,0               | -                     | 16,8             | 21                              | 187                     | 25                                      | 13                 | 26   |
| 25   | 3.45,0                 | 7,7                   | 14,1             | -                         | 220                     | -                                       | -                   | 25   | 4.35,0               | 8,1                   | 16,9             | -                               | 185                     | -                                       | -                  | 25   |
| 24   | 3.47,0                 | -                     | 14,2             | -                         | 218                     | 27                                      | 9                   | 24   | 4.38,0               | -                     | 17,0             | 20                              | 183                     | 24                                      | 12                 | 24   |
| 23   | 3.50,0                 | -                     | 14,3             | -                         | 216                     | -                                       | -                   | 23   | 4.41,0               | -                     | 17,1             | -                               | 181                     | -                                       | -                  | 23   |
| 22   | 3.53,0                 | 7,8                   | 14,4             | 10                        | 214                     | 26                                      | 8                   | 22   | 4.44,0               | 8,2                   | 17,2             | 19                              | 179                     | 23                                      | 11                 | 22   |
| 21   | 3.56,0                 | -                     | 14,5             | -                         | 212                     | -                                       | -                   | 21   | 4.47,0               | -                     | 17,3             | -                               | 177                     | -                                       | -                  | 21   |
| 20   | 3.59,0                 | -                     | 14,6             | -                         | 210                     | 25                                      | 7                   | 20   | 4.50,0               | 8,3                   | 17,4             | 18                              | 175                     | 22                                      | 10                 | 20   |
| 19   | 4.02,0                 | 7,9                   | 14,7             | -                         | 208                     | -                                       | -                   | 19   | 4.53,0               | -                     | 17,5             | -                               | 173                     | -                                       | -                  | 19   |
| 18   | 4.05,0                 | -                     | 14,8             | 9                         | 206                     | 24                                      | 6                   | 18   | 4.56,0               | 8,4                   | 17,7             | 17                              | 171                     | 21                                      | 9                  | 18   |
| 17   | 4.08,0                 | -                     | 14,9             | -                         | 204                     | 23                                      | -                   | 17   | 4.59,0               | -                     | 17,9             | -                               | 169                     | -                                       | -                  | 17   |
| 16   | 4.11,0                 | 8,0                   | 15,0             | -                         | 202                     | 22                                      | 5                   | 16   | 5.02,0               | 8,5                   | 18,1             | 16                              | 167                     | 20                                      | 8                  | 16   |
| 15   | 4.15,0                 | -                     | 15,1             | 8                         | 200                     | 21                                      | -                   | 15   | 5.05,0               | -                     | 18,3             | -                               | 165                     | 19                                      | -                  | 15   |
| 14   | 4.19,0                 | 8,1                   | 15,2             | -                         | 198                     | 20                                      | 4                   | 14   | 5.09,0               | 8,6                   | 18,5             | 15                              | 163                     | 18                                      | 7                  | 14   |
| 13   | 4.23,0                 | -                     | 15,3             | -                         | 196                     | 19                                      | -                   | 13   | 5.13,0               | -                     | 18,7             | -                               | 161                     | 17                                      | -                  | 13   |
| 12   | 4.27,0                 | 8,2                   | 15,4             | 7                         | 194                     | 18                                      | 3                   | 12   | 5.17,0               | 8,7                   | 18,9             | 14                              | 159                     | 16                                      | 6                  | 12   |
| 11   | 4.31,0                 | -                     | 15,6             | -                         | 192                     | 17                                      | -                   | 11   | 5.21,0               | -                     | 19,1             | -                               | 157                     | 15                                      | -                  | 11   |
| 10   | 4.35,0                 | 8,3                   | 15,8             | -                         | 190                     | 16                                      | 2                   | 10   | 5.25,0               | 8,8                   | 19,3             | 13                              | 155                     | 14                                      | 5                  | 10   |
| 9    | 4.39,0                 | -                     | 16,0             | 6                         | 188                     | 15                                      | -                   | 9    | 5.29,0               | -                     | 19,6             | 12                              | 153                     | 13                                      | -                  | 9    |
| 8    | 4.43,0                 | 8,4                   | 16,2             | -                         | 186                     | 14                                      | 1                   | 8    | 5.33,0               | 8,9                   | 19,9             | 11                              | 151                     | 12                                      | 4                  | 8    |
| 7    | 4.47,0                 | -                     | 16,4             | -                         | 183                     | 13                                      | -                   | 7    | 5.37,0               | -                     | 20,2             | 10                              | 149                     | 11                                      | 3                  | 7    |
| 6    | 4.51,0                 | 8,5                   | 16,6             | 5                         | 180                     | 12                                      | 0                   | 6    | 5.41,0               | 9,0                   | 20,5             | 9                               | 147                     | 10                                      | 2                  | 6    |
| 5    | 4.55,0                 | -                     | 16,9             | -                         | 177                     | 11                                      | -1                  | 5    | 5.45,0               | -                     | 20,8             | 8                               | 144                     | 9                                       | 1                  | 5    |
| 4    | 5.00,0                 | 8,6                   | 17,2             | -                         | 174                     | 10                                      | -2                  | 4    | 5.50,0               | 9,1                   | 21,1             | 7                               | 141                     | 8                                       | 0                  | 4    |
| 3    | 5.05,0                 | -                     | 17,5             | 4                         | 171                     | 9                                       | -3                  | 3    | 5.55,0               | -                     | 21,4             | 6                               | 138                     | 7                                       | -1                 | 3    |
| 2    | 5.10,0                 | 8,7                   | 17,7             | -                         | 168                     | 8                                       | -4                  | 2    | 6.00,0               | 9,2                   | 21,7             | 5                               | 135                     | 6                                       | -2                 | 2    |
| 1    | 5.15,0                 | 8,8                   | 18,0             | 3                         | 165                     | 7                                       | -5                  | 1    | 6.05,0               | 9,3                   | 22,0             | 4                               | 132                     | 5                                       | -3                 | 1    |

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

**В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:**

***Знать/понимать:***

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности;

***Уметь:***

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

***Объяснять:***

- Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

***Характеризовать:***

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

***Соблюдать правила:***

- Личной гигиены и закаливания организма;

- Организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

- Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- Приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах;
- Приемы массажа и самомассажа;
- Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- Судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

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

**Определять:**

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

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- Повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Демонстрировать:**

| Физические способности | Физические упражнения   | Юноши           | Девушки         |
|------------------------|---|-----------------|-----------------|
| Скоростные             | Бег 30 м<br>Бег 100 м   | 5,0 с<br>14,3 с | 5,4 с<br>17,5 с |
| Силовые                | Подтягивание из виса на высокой перекладине<br>Подтягивание в висе лежа на низкой | 10 раз          | -               |

|                |                        |             |             |
|----------------|------------------------|-------------|-------------|
|                | перекладине, раз       | -           | 14 раз      |
|                | Прыжок в длину с места | 215 см      | 170 см      |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км  | 13 мин 50 с | -           |
|                | Кроссовый бег на 2 км  | -           | 10 мин 00 с |

### ***Двигательные умения, навыки и способности:***

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палочки и др.) с места и с полного разбега (12 – 15 м); метать различные по массе снаряды. В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Физическая культура и основы здорового образа жизни: современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Сохранение 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.

Прикладная физическая подготовка: страховка, полосы препятствий, кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

## Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

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.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### 1. 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. |

## 2. 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 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. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено 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. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

### 3. 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> |

### 4. 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</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> |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| показателях физической подготовленности за определённый период времени. |  |  |  |
|---|--|--|--|

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.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – 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.

Учащиеся, отнесённые, к специальной медицинской группе и освобождённые оцениваются на общих основаниях по разделам «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой», а из раздела «Физическое совершенствование» тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность».

## **ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **Литература**

1. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания. Программа общеобразовательных учреждений 1 – 11 классы. Москва. «Просвещение».
2. Примерная программа среднего общего образования по физической культуре.
3. Физическая культура. Учебник для учащихся 10 – 11 классов. Под редакцией В. И. Ляха и др. Москва. «Просвещение».
4. Физическое воспитание учащихся 10 – 11 классов. Под редакцией В. И. Ляха. Пособие для учителя. Москва. «Просвещение». 2008 год.
5. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Под редакцией В. И. Ляха Москва: Просвещение, 2009 год.
6. Физическая культура: 10-11 класс (учебник) Под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевич. Москва.: «Просвещение».

**Материально-техническое обеспечение**  
**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**

| Оборудование                                     | Количе |
|--|--------|
| Стенка гимнастическая                            | 8      |
| Козёл гимнастический                             | 1      |
| Конь гимнастический                              | 1      |
| Бревно гимнастическое высокое                    | 1      |
| Канат для лазанья с механизмом крепления         | 2      |
| Скамейка гимнастическая жёсткая                  | 4      |
| Маты гимнастические                              | 10     |
| Мяч набивной (2 кг, 3 кг)                        | 10+5   |
| Мяч малый (теннисный)                            | 10     |
| Скакалка гимнастическая                          | 20     |
| Обруч гимнастический                             | 9      |
| Турник навесной. Перекладина на шведскую         | 2      |
| Бревно гимнастическое, низкое.                   | 1      |
| <b>Лёгкая атлетика</b>                           |        |
| Планка для прыжков в высоту                      | 2      |
| Стойка для прыжков в высоту                      | 2      |
| Рулетка измерительная (10 м, 50 м)               | 2      |
| Барьеры легкоатлетические                        | 4      |
| Секундомер                                       | 4      |
| Свистки  | 4      |
| Бадминтон  | 2      |
| Эстафетные палочки                               | 5      |
| Мяч малый (теннисный)                            | 40     |
| <b>Подвижные и спортивные игры</b>               |        |
| Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2      |
| Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой  | 6      |
| Мячи баскетбольные для мини-игры                 | 6      |
| Сумка для переноса и хранения мячей              | 1      |
| Жилетки игровые                                  | 20     |
| Стойки волейбольные универсальные                | 1      |
| Сетка волейбольная                               | 3      |
| Мячи волейбольные                                | 10     |
| Ворота для мини-футбола                          | 2      |
| Мячи футбольные                                  | 5      |
| <b>Лыжи</b>                                      |        |
| Лыжи   | 20     |

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Палки лыжные                  | 20 |
| <b>Средства первой помощи</b> |    |
| Медицинская аптечка           | 1  |