

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Вологодской области**

**управление образования администрации Кичменгско-Городецкого**

**муниципального округа Вологодской области**

**МАОУ "Кичменгско-Городецкая средняя школа"**

**УТВЕРЖДЕНО**

директор

И.В.Шабакова

Приказ № 179 от «25»

августа 2023 год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 – 11 классов

**с. Кичменгский Городок 2023 год**

**Введение**

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 с последующими изменениями и дополнениями)

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г, с последующими изменениями и дополнениями;

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «О федеральном перечне учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. приказа от 23.12.2020 № 766) – далее Федеральный перечень учебников;

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (Утверждена решением Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации протокол от 24 декабря 2018 г. № ПК-1вн.)

- План мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержден приказом Минпросвещения России от 25.11.2019 № 636;

- Рекомендации по внесению изменений в основные образовательные программы начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования в соответствии с Федеральным законом от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», письмо Департамента образования Вологодской области от 23.08.2021 № их.20-8101/21.

- ООП СОО «МАОУ Кичменгско-Городецкая средняя школа» (протокол № 1 от 31.08.2021 г), утвержденная приказом директора от 31.08.2021 № 195

- «Положение о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины МАОУ «Кичменгско-Городецкая средняя школа»(протокол педсовета от 29.12.2018 г №4, утверждено приказом директора от 29.12.2018 г № 332)

Программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 г. № 2/16-з)

#### УМК

- В. И. Лях: Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. ФГОС. «Просвещение», 2018г.

- В. И. Лях: Физическая культура. 10-11 класс. Рабочая программа. Предметная линия учебников В. И. Ляха. ФГОС, 2016г.

### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

#### **1.1. Личностные результаты.**

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

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

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

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.06.2017 N 613)

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на

протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

## **1.2. Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

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

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники

безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

- Универсальные учебные действия:

Регулятивные

Познавательные

Коммуникативные

### **1.3. Предметные результаты:**

"Физическая культура" (базовый уровень) - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

(пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578)

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний,

связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

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

**Выпускник на базовом уровне научится:**

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

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

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

## **2.Содержание учебного предмета (136 часов)**

*10 класс (68 часов)*

### **Физическая культура и здоровый образ жизни (10 часов)**

1. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.
2. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.
3. Совершенствование техники спринтерского бега
4. Совершенствование техники длительного бега
5. Совершенствование техники прыжка в длину
6. Совершенствование техники метания гранаты на дальность
7. Развитие скоростно-силовых качеств
8. Развитие координационных способностей
9. Формы организации занятий физической культурой.
10. Современное состояние физической культуры и спорта в России.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (22 часа)**

11. Оздоровительные системы физического воспитания.
12. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.
13. Совершенствование ловли и передачи мяча в баскетболе.
14. Совершенствование техники ведения мяча в баскетболе.

15. Совершенствование техники бросков мяча в баскетболе.
16. Совершенствование тактики игры в баскетбол.
17. Овладение игрой и комплексное развитие физических качеств.
18. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
19. Совершенствование строевых упражнений
20. Совершенствование ору с предметами
21. Освоение и совершенствование висов и упоров
22. Освоение и совершенствование опорных прыжков
23. Освоение и совершенствование акробатических упражнений
24. *Лучшие спортсмены Кичменгско-Городецкого района, области.*
25. Развитие скоростно-силовых способностей.

### **Физическое совершенствование (35 часов)**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:

26. Особенности физической подготовки лыжника. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.
27. Освоение техники лыжных ходов.
28. Переход с одновременных ходов на попеременные.
29. Преодоление подъемов и препятствий.
30. Прохождение дистанции до 5 км(д), и до 6 км(Ю)
31. Основные элементы тактики в лыжных гонках.
32. *Освоение техники владения приёмами единоборств. Виды приёмов.*

*Страховка и самостраховка*

33. *Спортивные виды плавания. Техника безопасности при занятиях плаванием.*
34. Совершенствование техники остановок, поворотов, стоек волейболиста
35. Совершенствование техники приёма и передач в волейболе.
36. Совершенствование техники подачи мяча.
37. Совершенствование техники нападающего удара.
38. Совершенствование тактики игры.
39. Совершенствование техники прыжка в высоту
40. Совершенствование техники спринтерского бега
41. Совершенствование техники эстафетного бега
42. Совершенствование техники длительного бега
43. *Преодоление полосы препятствий*
44. *Кросс по пересеченной местности*
45. Совершенствование техники метания гранаты на дальность
46. Совершенствование техники остановок, поворотов, стоек футболиста.
47. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.
48. Совершенствование тактики игры

**Промежуточная аттестация «зачёт» (1 час)**



11 класс (68 часов)

## **Базовый уровень**

### **Физическая культура и здоровый образ жизни ( 10 часов)**

- 1.Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
2. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.
- 3.Совершенствование техники спринтерского бега
- 4.Совершенствование техники длительного бега
- 5.Совершенствование техники прыжка в длину
- 6.Совершенствование техники метания гранаты на дальность
- 7.Развитие выносливости
- 8.Развитие координационных способностей
- 9.Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
10. *Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (22 часа)**

- 1.Индивидуально ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.
- 2.Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.
- 3.Совершенствование техники владения мячом в баскетболе.
- 4.Совершенствование техники и развитие координационных способностей баскетболиста
- 5.Совершенствование тактики игры
- 6.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
- 7.*Судейство игры*
- 8.Гимнастика при умственной и физической деятельности
- 9.Совершенствование общеразвивающих упражнений
- 10.Совершенствование упражнений с предметами
- 11.Освоение и совершенствование висов и упоров
- 12.Освоение и совершенствование опорных прыжков
- 13.Освоение и совершенствование акробатических упражнений

### **Физическое совершенствование (35 часов)**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:

1. Правила проведения самостоятельных занятий. Правила соревнований по лыжным гонкам.
2. Освоение техники лыжных ходов.
3. Переход с хода на ход в зависимости от лыжни.
4. Распределение сил. Лидирование, обгон, финиширование
5. Прохождение дистанции до 5 км(д), и до 8 км (Ю)
6. Основные элементы тактики в лыжных гонках.
7. *Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.*
8. *Спортивные виды плавания. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде*
9. Совершенствование техники приёма и передач в волейболе.
10. Совершенствование техники подачи мяча
11. Совершенствование техники защитных действий
12. Совершенствование техники нападающего удара
13. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.  
*Судейство игры.*
14. Совершенствование техники прыжка в высоту
15. Совершенствование техники спринтерского бега
16. Совершенствование техники эстафетного бега
17. Совершенствование техники длительного бега
18. *Преодоление полосы препятствий*
19. *Кросс по пересеченной местности*
20. Совершенствование техники метания гранаты на дальность
21. Совершенствование техники ведения мяча в футболе
22. Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей
23. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.  
*Судейство игры.*

### **Промежуточная аттестация « дифференцированный зачёт» (1 час)**

### **3. Тематическое планирование**

№ п/п	Тема урока	Реализации воспитательного потенциала урока(виды и формы деятельности)	Кол-во часов
	<b>10 класс</b>		68
	Наименование раздела <b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>		<b>10</b>
1	Современные оздоровительные системы физического воспитания.	- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающим-	1
2	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной	ским работником и обучающим-	1

	направленности			
3	Совершенствование техники спринтерского бега	<p>ся, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p>- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p>	1	
4	Совершенствование техники длительного бега		1	
5	Совершенствование техники прыжка в длину		1	
6	Совершенствование техники метания гранаты на дальность		1	
7	Развитие скоростно-силовых качеств		1	
8	Развитие координационных способностей		1	
9	Формы организации занятий физической культурой.		1	
10	Современное состояние физической культуры и спорта в России.		1	
<p>Наименование раздела</p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>				<b>22</b>
11	Оздоровительные системы физического воспитания.		<p>-привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p>- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.</p>	1
12	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1		
13	Совершенствование ловли и передачи мяча в баскетболе.	1		
14	Совершенствование техники ведения мяча в баскетболе.	1		
15	Совершенствование техники бросков мяча в баскетболе.	2		
16	Совершенствование тактики игры в баскетбол.	4		
17	Овладение игрой и комплексное развитие физических качеств.	4		
18	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	1		

		- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.	
19	Совершенствование строевых упражнений		1
20	Совершенствование ору с предметами		1
21	Освоение и совершенствование висов и упоров		1
22	Освоение и совершенствование опорных прыжков		1
23	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	- самостоятельно проводить занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.	1
24	<i>Лучшие спортсмены Кичменгско-Городецкого района, области.</i>		1
25	Развитие скоростно-силовых способностей.		1
Наименование раздела <b>Физическое совершенствование</b>			<b>35</b>
26	Особенности физической подготовки лыжника. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	Применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.	1
27	Освоение техники лыжных ходов.		5
28	Переход с одновременных ходов на попеременные.		2
29	Преодоление подъемов и препятствий.	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;	1
30	Прохождение дистанции до 5 км(д), и до 6 км(Ю)		1
31	Основные элементы тактики в лыжных гонках.		4
31	<i>Освоение техники владения приёмами единоборств. Виды приёмов. Страховка и самостраховка.</i>	Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных качеств, тестировании физического развития и физической	1
33	<i>Спортивные виды плавания. Техника безопасности при занятиях плаванием.</i>		1
34	Совершенствование техники остановок, поворотов, стоек волейболиста.		1
35	Совершенствование техники приёма и передач в волейболе.		2

36	Совершенствование техники подачи мяча.	<p>подготовленности.</p> <p>Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</p> <p>Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися:</p> <p>интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;</p>	1
36	Совершенствование техники нападающего удара.		1
38	Совершенствование тактики игры.		2
39	Совершенствование техники прыжка в высоту		2
40	Совершенствование техники спринтерского бега		1
41	Совершенствование техники эстафетного бега		1
42	Совершенствование техники длительного бега		1
43	<i>Преодоление полосы препятствий</i>		1
44	<i>Кросс по пересеченной местности</i>		1
45	Совершенствование техники метания гранаты на дальность		1
46	Совершенствование техники остановок, поворотов, стоек футболиста.		1
46	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.		1
47	Совершенствование тактики игры.		2
Промежуточная аттестация «зачёт»			<b>1</b>
	Всего за год	<b>68</b>	
<b>11 класс</b>		68	
<b>Наименование раздела</b> <b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>		<b>10</b>	
1	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;	1
2	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>	Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на	1
3	Совершенствование техники		1

	спринтерского бега	дорогах.	
4	Совершенствование техники длительного бега	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися:</p> <p>интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.</p> <p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности</p>	1
5	Совершенствование техники прыжка в длину		1
6	Совершенствование техники метания гранаты на дальность		1
7	Развитие выносливости		1
8	Развитие координационных способностей		1
9	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		1
10	<i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i>		1
<p>Наименование раздела</p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>			
11	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии.	<p>Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации</p> <p>Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в</p>	1
12	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.		1
13	Совершенствование техники владения мячом в баскетболе.		2
14	Совершенствование техники и развитие координационных способностей баскетболиста		2
15	Совершенствование тактики игры		4
16	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		2
17	<i>Судейство игры</i>		1
18	Гимнастика при умственной и физической деятельности		1
19	Совершенствование		1

	общеразвивающих упражнений	состоянии здоровья;	
20	Совершенствование упражнений с предметами	уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия,	1
21	Освоение и совершенствование висов и упоров	терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной	1
22	Освоение и совершенствование опорных прыжков	деятельности;	2
23	Освоение и совершенствование акробатических упражнений		3
Наименование раздела <b>Физическое совершенствование</b>			<b>35</b>
24	Правила проведения самостоятельных занятий. Правила соревнований по лыжным гонкам.	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и	1
25	Освоение техники лыжных ходов.	самореализации человека, расширяющего свободу	5
26	Переход с хода на ход в зависимости от лыжни.	выбора профессиональной деятельности и	2
27	Распределение сил. Лидирование, обгон, финиширование.	обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;	1
28	Прохождение дистанции до 5 км(д), и до 8 км (Ю)		1
29	Основные элементы тактики в лыжных гонках.	Понимание физической культуры как средства	4
30	<i>Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.</i>	организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек	1
31	<i>Спортивные виды плавания. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.</i>	негативного (отклоняющегося) поведения.	1
32	Совершенствование техники приёма и передач в волейболе.	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися:	1
33	Совершенствование техники подачи мяча.	интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;	2
34	Совершенствование техники защитных действий	Групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.	2
35	Совершенствование техники нападающего удара.		2
36	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. <i>Судейство игры.</i>		2
37	Совершенствование техники прыжка в высоту	инициирование и поддержка исследовательской деятельности	2
38	Совершенствование техники		1

	спринтерского бега	обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения	
39	Совершенствование техники эстафетного бега		1
40	Совершенствование техники длительного бега		1
41	<i>Преодоление полосы препятствий</i>		1
42	<i>Кросс по пересеченной местности</i>		1
43	Совершенствование техники метания гранаты на дальность		1
44	Совершенствование техники ведения мяча в футболе		1
45	Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей	1	
46	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. <i>Судейство игры.</i>	1	
Промежуточная аттестация « <b>дифференцированный зачёт</b> »			<b>1</b>
	Всего за год		<b>68</b>
	Всего на учебный предмет		136

## Приложение

### 1. Вопросы,

вынесенные на зачёт для учащихся, отнесённых к специальной медицинской группе и освобожденных от практических видов.

#### 10 класс

1. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
2. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
3. Слагаемые здорового образа жизни.
4. Характеристика основных двигательных способностей.
5. Техника выполнения кувырка назад и подводящие упражнения.
6. Основные правила игры в баскетбол.
7. Выполнение передачи мяча сверху двумя руками в волейболе.
8. Когда применяется ведение мяча с изменением направления и высоты отскока?
9. Какой прием используют, чтобы послать мяч на большое расстояние?
10. Как технически выполняется верхняя прямая подача?

## Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных



## качеств

	Контрольные нормативы	показатели					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	подтягивание на высокой перекладине	15	12	9			
2	поднимание туловища из положения лежа, руки за головой за 1 мин.				40	35	25
3	Бег 100 м	13.8	14.4	15.0	16.2	16.9	17.6
4	Кросс 2 км- д-ки 3 км- м-ки	12.30	13.30	14.30	9.00	9.50	10.20

## Вопросы,

вынесенные на зачёт для учащихся, отнесённых к специальной медицинской группе и освобожденных от практических видов.

## 11 класс

1. Самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
2. Возрастные особенности развития физических качеств у школьников.
3. Разработка программы и личного плана самовоспитания.
4. Расскажите о технике безопасности во время метания, прыжков в длину и высоту.
5. Какие перемещения применяются в волейболе?
6. Основные правила игры в баскетбол.
7. Как подобрать для себя лыжный инвентарь?
8. Какие двигательные способности развивает игра в футбол?
9. Слагаемые здорового образа жизни.
10. Техника выполнения кувырка назад и подводящие упражнения

## Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

	Контрольные нормативы	показатели					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	подтягивание на высокой перекладине поднимание туловища из	16	14	12	45	40	30

	положения лежа, руки за головой за 1 мин.						
2	бег- 100м	13.1	13.7	14.3	15.8	17.5	18.2
3	кросс 3000 /2000м	12.00	12.50	13.5 0	8.40	9.20	10.0 0