

Рабочая программа  
по физической культуре  
на уровень среднего общего образования  
10-11 класс  
2022-2023 учебный год

## Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СОО, программного курса физической культуры для 10-11 классов/под ред. А.П. Матвеева.

Преподавание предметной области «Физическая культура» в 2022-2023 учебном году ведётся в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.03.2016 № 336 «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию создания в субъектах РФ (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в образовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 22.11.2019 № 632 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»

- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях» (с изменениями и дополнениями).

- примерной программы по учебному предмету «Физическая культура». Физическая культура 10-11 классы/под ред. А.П. Матвеева.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» способствует достижению следующих целей основного общего образования:

– развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

– воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности 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;

– содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

– формирование общественных и 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;

– 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 целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
  - развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.
- Ценностные ориентиры курса: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.

#### Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическое воспитание» направлен на содействие гармоничному развитию личности, укрепление здоровья обучающихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма.

В программе А.П. Матвеев программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по легкой атлетике, кроссовой подготовке. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов комплекса ГТО, а также участие школы в территориальной Спартакиаде школьников «Президентские спортивные игры» по традиционным видам спорта (баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

#### Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Рабочая программа реализуется из расчёта: 68 часов в год (2 часа в неделю) в 10 классе и 68 часов в 11 классе (2 часа в неделю).

#### Результаты освоения учебного предмета

Обучение по программе «Физическая культура» способствует формированию личностных, метапредметных и предметных результатов, соответствующих требованиям ФГОС.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в

соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты:**

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику

последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Критерии оценки обучающихся

*Общие критерии оценивания реферата*

0 – это отсутствие ответа или отказ от выполнения работы, не ставится в журнал, не учитывается в системе продвижения по шкале (уровням).

1	В целом содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; есть нарушения композиции и структуры; в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; не представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены и не в полном объеме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть регулярные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, присутствуют частые случаи фактов плагиата, нет выводов. При оценивании реферата нулём баллов он должен быть переделан в соответствии с полученными замечаниями и сдан на проверку заново не позднее срока окончания приёма рефератов.
2	В целом содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; есть нарушения композиции и структуры; в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; в полном объеме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены и не в полном объеме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть регулярные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, присутствуют частые случаи фактов плагиата.

3	Содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; в целом реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания реферата, но есть погрешности в техническом оформлении; в целом реферат имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; наблюдается более 6 орфографических, пунктуационных, грамматических, лексических, стилистических и иных ошибок в авторском тексте; в целом реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата.
4	Содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания реферата, но есть погрешности в техническом оформлении; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлены список использованной литературы, но допущены 3-4 ошибки в оформлении; корректно оформлены и в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; допущены незначительные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата.
5	Содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления реферата; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата.

*Общие критерии оценивания устных ответов*

0 – это отсутствие ответа или отказ от выполнения работы, не ставится в журнал, не учитывается в системе продвижения по шкале (уровням).

1	Показал минимальные знания по теме, без четкого осознания содержания
2	Показал минимальные знания с осознанием содержания
3	Показал удовлетворительное знание изучаемого материала, но не сумел ответить на уточняющий вопрос <i>или</i> показал удовлетворительное знание изучаемого материала, сделал попытку ответить на уточняющий вопрос
4	Показал удовлетворительное знание материала и сумел с помощью учителя ответить на уточняющие вопросы
4	Хорошо владеет изучаемым материалом и сумел ответить на уточняющий вопрос
4	Хорошо владеет материалом и может использовать полученные знания для ответа на дополнительный вопрос
5	Не только хорошо владеет материалом, но и использует для ответа самостоятельно полученную дополнительную информацию по теме



*Общие критерии оценивания работы с тестами*

<i>5-балльная шкала</i>	<i>Баллы за выполнение</i>
0	0
1	1-8
2	8,01-25
3	25,01 – 59
4	59,01 – 92
5	93,01 – 100

Требования к уровню физической подготовленности обучающихся 10 - 11 класс

№ п/ п	Определяемые физические способности	Контрольное упражнение	Уровень подготовленности					
			Мальчики			Девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Скоростные	Бег 30 м, с	5,9	5,8-4,6	4,5	6,2	6,0-4,9	4,8
		Бег 60 м, с	9,8	9,7-8,5	8,4	11,2	11,1-9,5	9,4
		Бег 100 м, с	15,5	15,4-14,5	14,4	18,2	18,1-16,6	16,5
2	Координационные	Челночный бег 3x10м,с	9,3	9,2-8,4	8,3	10,0	9,9-8,9	8,8
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	181-219	220	175	176-199	200
		Прыжки со скакалкой за 30с.	30	40	50	30	45	60
		Метание мяча на дальность, м	24	28	30	17	21	26
		Бросок набивного мяча, м	400	500	600	300	450	500
		Поднимание туловища за 30с, раз	22	24	25	20	22	23
4	Выносливость	6-минутный бег, м	1000	1300	1400	850	1050	1150
		Бег 1000м, мин	6,10	5,20	4,40	6,00	5,30	5,10
		Бег 2000 м, мин				12,40	12,39-10,11	10,10
		Бег 3000 м, мин	17,00	16,59-15,01	15,00			
5	Гибкость	Наклон вперед из положения, сидя, см	5	6-8	10	5	6-13	14
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из	4	5	8	4	11-15	20

	виса, кол-во раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девочки)						
	Отжимание	15	20	25	12	15	19
	Поднимание ног до угла в 90 градусов	6	8	10	9	11	13
	Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	5	7	9	4	6	8
	Вис на перекладине (сек)	16	26	32	10	18	25

*Техника владения двигательными действиями, умениями и навыками*

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя используют их в нестандартных ситуациях.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

*Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность*

Оценка «5» - обучающийся умеет: самостоятельно организовать место занятий, подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

*Уровень физической подготовленности обучающихся*

Оценка «5» - исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

Оценка «4» - исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3» - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2» - обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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 обучающегося, но быть

реально выполнимым. Достижение этих сдвигов, при условии систематических занятий, даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные полугодия и итоговой аттестации по физической культуре (оценка уровня знаний и умений, уровень развития физической подготовленности). При этом преимущественное значение имеют простейшие показатели в тестировании.

## 2. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре.

*Социокультурные основы.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

*Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта

*Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке). Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Штрафные броски. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Прием и передача мяча (верхняя и

нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки на точность попадания. Варианты нападающего удара через сетку. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего.

Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Современные системы физического воспитания (аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине (д.), высокой перекладине (м.). Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки со скакалкой. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 – 125 см.

Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Бег 100 на результат. Мониторинг уровня физической подготовленности. Прыжок в длину с разбега. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега Метание гранаты. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Бег 1000 метров – на результат.

Кроссовая подготовка.

Равномерный бег до 20 минут. Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий, развитие выносливости,хождение порога анаэробного обмена при занятиях спортом. Бег 2000 м (девочки) и 3000 м (мальчики) на результат. Основы знаний о физической культуре.

Функциональная аэробика.

Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели. Комплексы общеразвивающих упражнений: для мышц верхних конечностей - поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации - ходьба с изменением скорости и длинны шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы стоя, выпады и жимы стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

## Тематическое планирование 10 класс

Количество часов в неделю - 2

Количество часов в год – 68 часов

Наименование разделов	Всего часов	Из них,		Формы контроля
		Теоретических занятий	Практических занятий	
Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			Письменный (тесты)
Легкая атлетика	16	2	14	Контрольные нормативы, учебные нормативы, тестирование знаний
Гимнастика	10	2	8	Тестирование степени освоение двигательных действий, тестирование знаний, учебные и контрольные нормативы
Спортивные игры: Баскетбол	13	3	10	Тестирование степени освоение двигательных действий, письменный (тесты)
Спортивные игры: Волейбол	12	2	10	Тестирование степени освоение двигательных действий, тестирование знаний
Кроссовая подготовка	4	-	4	Текущий, контрольные нормативы
Функциональная тренировка	5	1	4	Тестирование степени освоение двигательных действий, тестирование знаний
Легкая атлетика	8	1	7	Тестирование уровня развития физической подготовленности (мониторинг), письменный (тесты).
Итого	68	11	57	

**Планирование с указанием количества часов и тем в 10 классе**

Раздел «Легкая атлетика» - 16 часов

Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников.

Регулятивные: выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.

Коммуникативные: планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.

Личностные: стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.

1.	Инструктаж по ТБ на занятиях по л/а.
2.	Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции.
3.	Бег 100м. Развитие скоростных способностей.
4.	Биомеханические основы прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств
5.	Прыжки в длину. Эстафетный бег.
6.	Бег на средние дистанции.
7.	Бег 400м и 800 метров на результат.
8.	Метание, прыжки.
9.	Техника метания гранаты. Финальное усилие.
10.	Метание гранаты, развитие силы.
11.	Правила соревнований по метанию.
12.	Кроссовая подготовка.
13.	Преодоление горизонтальных препятствий.
14.	Питание при занятиях оздоровительной фитнес-аэробикой. Профилактика травм и доврачебная помощь.
15.	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.
16.	Мини-соревнования по легкой атлетике. Составление положения соревнований.
<p>Раздел «Гимнастика» - 10 часов</p> <p>Познавательные: овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций и упражнений на бревне, самостоятельно строить свою деятельность в соответствии с поставленной задачей.</p> <p>Регулятивные: совместно добиваться решения общей цели, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать выполнение гимнастических упражнений в соответствии с эталоном.</p> <p>Коммуникативные: умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p>Личностные: адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.</p>	
17.	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Правила страховки во время выполнения упражнений.
18.	Развитие координационных способностей. Упражнения на пресс.
19.	Подтягивание из виса на перекладине.
20.	Акробатические упражнения. Стойка на голове и руках.
21.	Развитие двигательных качеств.
22.	Комбинация из акробатических элементов. Прыжки в глубину
23.	Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча.
24.	Выполнение комбинации по акробатике на оценку.
25.	Развитие физических качеств методом круговой тренировки.
26.	Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей.
<p>Раздел «Функциональная аэробика» – 5 часов</p> <p>Личностные: готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению.</p> <p>Познавательные: анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы</p>	

	упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений. Регулятивные: составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; Коммуникативные: умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.
27	История возникновения и развития аэробики. Структура занятий.
28	Функциональная тренировка. Программы функционального тренинга.
29	Фитбол-аэробика. Упражнения на фитболе, на формирование мышечного корсета и развитие гибкости.
30	Правильная осанка и виды нарушений.
31	Комплекс упражнений для коррекции осанки.
	Раздел «Спортивные игры: Баскетбол» - 13 часов Познавательные: сбор информации об истории и развитии баскетбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов баскетбола в игровой деятельности. Регулятивные: планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. Коммуникативные: активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи. Личностные: стремление результативно организовывать игровую командную деятельность, одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм.
32	ТБ на занятии по баскетболу. Основы знаний. Жесты судей.
33	Факторы, влияющие на специализацию спортсмена. Подойдет ли баскетбол тебе?
34	Судейство соревнований по баскетболу. Ведение протокола соревнований
35	Ловля и передача мяча в различных построениях. Ведение мяча.
36	Комбинация из технических приемов. Бросок мяча.
37	Бросок мяча со среднего расстояния.
38	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Штрафной бросок.
39	Штрафной бросок на результат.
40	Комплекс упражнений для развития специальных возможностей баскетболиста.
41	Техника защитных действий. Групповые действия.
42	Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Зонная система защиты.
43	Тактика игры в нападении. Заслон. Игровые упражнения.
44	Взаимодействие трех игроков в нападении: «Малая восьмерка». Учебная игра.
	Раздел «Спортивные игры: Волейбол» - 12 часов Познавательные: организация уроков волейбола в соответствии с правилами по ТБ, использование технических приемов волейбола в различных игровых ситуациях; осуществление анализа различных игровых комбинаций; сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников. Регулятивные: планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок; превосходить итоговые и промежуточные результаты. Коммуникативные: активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи. Личностные: стремление технически верно выполнять технические элементы волейболиста, одержать победу в игре волейбол; проявление познавательного интереса к спортивным играм.

45	Инструктаж по ТБ. Терминология волейбола. Жесты судей.
46	Совершенствование техники приема и передачи мяча.
47	Техника: прямой нападающий удар.
48	Прямой нападающий удар через сетку. Развитие координационных способностей
49	Комбинации из технических приемов. Групповые упражнения с подач через сетку.
50	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра.
51	Роль пасующего игрока. Блокирование мяча.
52	Двусторонняя игра.
53	Игровые задания.
54	Техника защитных действий.
55	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.
56	Тактика игры. Учебная игра.
<p>Раздел «Кроссовая подготовка» - 4 часа</p> <p>Познавательные: осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, классификацию двигательных действий.</p> <p>Регулятивные: планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации.</p> <p>Коммуникативные: учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p> <p>Личностные: установка на здоровый образ жизни, готовность и способность к выполнению норм и требований.</p>	
57	ТБ при занятии на открытой площадке. Развитие выносливости.
58	Бег по пересеченной местности.
59	Равномерный бег 15 минут. Правила соревнований.
60	Бег на длинные дистанции.
<p>Раздел «Легкая атлетика» - 8 часов</p> <p>Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников.</p> <p>Регулятивные: выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.</p> <p>Личностные: стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.</p>	
61	ТБ на занятиях по л/а. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.
62	Развитие скоростных способностей. Бег по дистанции на 100м.
63	Экспресс-тесты. Промежуточная аттестация.
64	Развитие скоростно-силовых качеств.
65	Прыжок в длину с разбега. Разбег, отталкивание.
66	Прыжок в длину с разбега на результат.
67	Эстафетный бег
68	Гладкий бег.



Тематическое планирование 11 класс

Количество часов в неделю -2 часа

Количество часов в год – 68

Наименование разделов	Всего часов	Из них,		Формы контроля
		Теоретических занятий	Практических занятий	
Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			Письменный (тесты)
Легкая атлетика	14	2	12	Контрольные нормативы, учебные нормативы, тестирование знаний
Гимнастика	10	2	8	Тестирование степени освоение двигательных действий, тестирование знаний, учебные и контрольные нормативы
Спортивные игры: Баскетбол	12	2	10	Тестирование степени освоение двигательных действий, письменный (тесты)
Спортивные игры: Волейбол	12	2	10	Тестирование степени освоение двигательных действий, тестирование знаний
Кроссовая подготовка	8	1	7	Текущий, контрольные нормативы
Легкая атлетика	12	2	10	Тестирование уровня развития физической подготовленности (мониторинг), письменный (тесты).
Итого	68	11	57	

**Планирование с указанием количества часов и тем в 11 классе**

<p>Раздел «Легкая атлетика» - 14 часов</p> <p>Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников.</p> <p>Регулятивные: выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.</p> <p>Личностные: стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.</p>	
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях по л/а.
2.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Финальное усилие.
3.	Развитие скоростных способностей. Бег на 100 метров.
4.	Развитие скоростно-силовых качеств.

5.	Эстафетный бег.
6.	Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).
7.	Бег на 1000 м на результат
8.	Прыжок в длину. Биохимические основы прыжков.
9.	Подбор разбега. Отталкивание в прыжках. Приземление.
10.	Прыжок в длину «согнув ноги».
11.	Прыжок в длину «согнув ноги» на результат
12.	Метание. Виды метаний.
13.	Метание гранаты
14.	Метание гранаты на дальность.
<p>Раздел «Гимнастика» - 10 часов</p> <p>Познавательные: овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций и упражнений на бревне, самостоятельно строить свою деятельность в соответствии с поставленной задачей.</p> <p>Регулятивные: совместно добиваться решения общей цели, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать выполнение гимнастических упражнений в соответствии с эталоном.</p> <p>Коммуникативные: умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p>Личностные: адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.</p>	
15	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Правила страховки во время выполнения упражнений.
16	Строевая подготовка: повороты в движении, перестроения из колонны. Развитие силы. . Висы
17	Подтягивание из виса на перекладине.
18	Акробатика: сед углом; стойка на лопатках; кувырок назад.
19	Акробатические упражнения. Стойка на голове и руках.
20	Развитие координационных способностей. Упражнения на пресс.
21	Акробатика: длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Стоя на коленях, наклон назад.
22	Комбинация из акробатических элементов. Прыжки в глубину
23	Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча. Прыжок в длину с места на результат.
24	Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей.
<p>Раздел «Спортивные игры: Баскетбол» - 12 часов</p> <p>Познавательные: сбор информации об истории и развитии баскетбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов баскетбола в игровой деятельности.</p> <p>Регулятивные: планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.</p> <p>Личностные: стремление результативно организовывать игровую командную деятельность, одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм.</p>	
25	ТБ на занятии по баскетболу. Основы знаний. Жесты судей.
26	Судейство соревнований по баскетболу.

27	Ловля и передача мяча в различных построениях.
28	Ловля и передача мяча различными способами. Ведение мяча.
29	Комбинация из технических приемов. Бросок мяча.
30	Бросок мяча со среднего расстояния.
31	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Штрафной бросок.
32	Штрафной бросок.
33	Техника защитных действий. Групповые действия.
34	Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Зонная система защиты.
35	Тактика игры в нападении. Заслон. Игровые упражнения.
36	Взаимодействие трех игроков в нападении: «Треугольник», «Тройка». Учебная игра.
<p>Раздел «Спортивные игры: Волейбол» - 12 часов</p> <p>Познавательные: организация уроков волейбола в соответствии с правилами по ТБ, использование технических приемов волейбола в различных игровых ситуациях; осуществление анализа различных игровых комбинаций; сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников.</p> <p>Регулятивные: планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок; предвосхищать итоговые и промежуточные результаты.</p> <p>Коммуникативные: активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.</p> <p>Личностные: стремление технически верно выполнять технические элементы волейболиста, одержать победу в игре волейбол; проявление познавательного интереса к спортивным играм.</p>	
37	Инструктаж по ТБ. Терминология волейбола. Жесты судей.
38	Совершенствование техники приема и передачи мяча.
39	Техника: прямой нападающий удар.
40	Прямой нападающий удар через сетку. Развитие координационных способностей
41	Нападение через 3-ю зону. Комбинации из технических приемов. Учебная игра.
42	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Групповые упражнения с подач через сетку
43	Роль пасующего игрока. Двусторонняя игра.
44	Блокирование мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка
45	Атакующие удары против блокирующего.
46	Техника защитных действий.
47	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.
48	Тактика игры. Учебная игра.

<p>Раздел «Кроссовая подготовка» - 8 часов</p> <p>Познавательные: осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий.</p> <p>Регулятивные: планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации.</p> <p>Коммуникативные: учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p> <p>Личностные: установка на здоровый образ жизни, готовность и способность к выполнению норм и требований.</p>	
49	ТБ при занятии на открытой площадке. Преодоление горизонтальных препятствий
50	Развитие выносливости.
51	Бег по пересеченной местности.
52	Равномерный бег 15 минут.
53	Равномерный бег 17 минут. Элементы спортивного ориентирования.
54	Равномерный бег 18 минут. Правила соревнований.
55	Бег на длинные дистанции.
56	Бег на 2000 м (девочки), 3000 м (мальчики) на результат.
<p>Раздел «Легкая атлетика» - 12 часов</p> <p>Познавательные: выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников.</p> <p>Регулятивные: выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.</p> <p>Личностные: стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.</p>	
57	ТБ на занятиях по л/а. Правила соревнований.
58	Развитие скоростных способностей. Высокий и низкий старт.
59	Финальное усилие. Бег по дистанции на 100м
60	Эстафетный бег. Повторный бег.
61	Бег на средние дистанции.
62	Бег 400 и 800 м на результат
63	Метание гранаты на дальность
64	Метание гранаты на дальность. Финальное усилие.
65	Итоговая оценка уровня знаний и умений.
66	Развитие силовых и координационных способностей.
67	Прыжок в длину с разбега. Разбег, отталкивание.
68	Прыжок в длину с разбега на результат. Игры по выбору обучающихся.

### **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

*Литература для обучающихся*

1. Учебник по физической культуре 10-11 класс, под ред. А.П. Матвеев, Просвещение 2018г.

### *Литература для учителя*

1. А.П. Матвеев Комплексная программа по физической культуре 10-11классы, Просвещение 2018г.
2. А.П. Матвеев Е.С Палехова. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений /— М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019
3. В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников В.И.Ляха 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2017)
4. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 10 – 11 классы / Под общ. ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. (Физическая культура. 10 – 11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. – 4-е изд. - М.: Просвещение, 2017.)
5. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие.10-11 классы. Базовый уровень.
6. В.И.Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы (серия «Текущий контроль»).
7. П.А.Киселев, С.Б.Киселева. «Тестовые вопросы и задания по физической культуре», М.Глобус, 2017г

#### Учебно-информационные ресурсы:

1. <http://www.school.edu.ru> – Федеральный российский общеобразовательный портал
2. <http://www.uroki.ru> – Образовательный портал «Учеба»
3. <http://www.teacher.fio.ru> – Федерация Интернет образования
4. <http://www.lib.sportedu.ru> – Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре.
5. <http://www.fizkulturavshkole.ru> – Сайт «Физическая культура в школе»
6. <http://www.shkola-press.ru> – Журнал «Физическая культура в школе».