

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4  
с углубленным изучением отдельных предметов»  
(МАОУ «СОШ №4»)  
«Öткымын предметпыдисяньвелөдан 4 №-а шөр школа»  
муниципальнойасъюраланавелөдан учреждение.  
«4 №-а ШШ» МАВУ

Рекомендовано методическим  
объединением учителей  
Физической культуры:  
Протокол № от «28» августа 2015г.  
Руководитель МО Шучалин



Утверждаю:  
Директор МАОУ «СОШ №4»  
С.К.Балашова

«28» августа 2015г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного предмета

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебного предмета)

Среднее общее образование

(уровень образования)

2 года

(срок реализации программы)

Игушева С.А., Шучалин Д.В.

(ФИО учителя, составившего рабочую программу учебного предмета)

(В новой редакции 2015 года)

Сыктывкар  
2015

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре, утвержденным приказом Министерства образования РФ №1089 от 05.03.04 г. (с изменениями на 31.01.2012, на 23.06.2015); с учётом Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11-х классов». Составители В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Издательство «Просвещение», 2010г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение 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;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи обучения:

- содействовать гармоническому развитию личности, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

- расширять двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и формировать умение применять их в различных по сложности условиях;

- развивать координационные и кондиционные способности;

- формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

- углублять представление об основных видах спорта;

- закреплять потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей, содействовать развитию психических процессов и обучению психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Спорт очень важен во многих наших профессиях, и основу здорового тела, здорового духа мы обязаны закладывать с самого детства, спорт необходим нам во всем, еще с детского садика мы начинаем мечтать быть большими и сильными, подражаем знаменитым, достойным людям, великим спортсменам. Осознание этого мы конечно же получаем в школе на уроках физической культуры и на секциях, которые мы посещаем вечером, после школы, при этом соблюдая режим питания и сна, все это нам нужно для того, чтобы стать великими спортсменами, хорошими учителями физической культуры, достойной заменой наших доблестных офицеров Российской армии, руководящим составом правоохранительных органов, офицерами МЧС, офицерами МВД, хорошими врачами в области спорта, психологами, спортивными судьями, комментаторами и, конечно же, главными тренерами. Зная и понимая всю сущность того, над, чем нужно работать, нам будет подвластно все. Для понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, на уроках, входе подачи

материала, дается объяснение важности и значимости уроков физической культуры для дальнейшей жизни человека, сохранения и укрепления его здоровья, профессионального самоопределения.

Для изучения теоретических сведений (естественных основ, социально-психологических основ, культурно-исторических основ, приемы закаливания) выделено время на каждом уроке.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ содержит требования изучения основных способов плавания. С учетом климатических условий региона и отсутствия материально-технической базы, часы, отведенные на изучение практической части подраздела «Плавание» перенесены в теоретическую подготовку, отработка плавательных движений, техник плавания проходит в спортивном зале.

При изучении физической культуры используются ведущие формы уроков - лекции, игры, зачеты. Применяются различные формы, способы проверки и оценки знаний учащихся: индивидуальный опрос, зачеты, тесты, работа со спортивным инвентарем.

Промежуточная аттестация в форме сдачи контрольных нормативов на уровень физической подготовки проводится в конце учебного года.

В РПУП предусмотрен региональный компонент. Изучение региональной особенности реализуется при разучивании коми национальных игр, теоретических вопросов, развития физической культуры и спорта в Республике Коми. Больше внимание в РПУП уделяется региональным видам спорта - лыжной подготовке, легкой атлетике.

*Место учебного предмета в учебном плане.* Рабочая программа рассчитана на 210 учебных часов (по три часа в неделю): 10 класс – 108 ч, 11 класс – 102 ч. При проведении занятий осуществляется деление класса на две группы: юноши и девушки. В 10 классе в соответствии с календарным учебным графиком запланировано 36 учебных недель, а в 11 классе – 34 учебные недели. 3 часа из темы 11 класса «Легкая атлетика» перенесены в аналогичную тему 10 класса.

Для реализации рабочей программы учебного предмета используется следующий учебник:

- Физическая культура 10-11 классы: учеб. для учащихся общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2013. -237с.

**Тематический план.**

<b>10 класс (девушки)</b>					
№ п/п	Название разделов	Количество часов	Из них		
			ОПД	Региональный компонент	Контрольные нормативы
<b>1</b>	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b>	<b>В процессе уроков.</b>			
<b>2</b>	<b>Физкультурно - оздоровительная деятельность.</b>	<b>6</b>			
2.1	Ритмическая гимнастика	3			
2.2	Аэробика	3			
<b>3</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>84</b>			
3.1	Легкая атлетика	12	1	6	
3.2	Баскетбол	15	1	2	
3.3	Гимнастика	15	1	1	1
3.4	Волейбол	19	1	2	
3.5	Лыжная подготовка	7	1	2	
3.6	Легкая атлетика	11	1	6	
3.7	Футбол и мини-футбол	5	1		
<b>4</b>	<b>Прикладная физическая подготовка</b>	<b>18</b>			
4.1	Плавание	4	1	1	
4.2	Кроссовая подготовка	14	1		1
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>9</b>	<b>20</b>	<b>2</b>

<b>10 класс (юноши)</b>					
№ п/п	Название разделов	Количество часов	Из них		
			ОПД	Региональный компонент	Контрольные нормативы
<b>1</b>	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b>	<b>В процессе уроков.</b>			
<b>2</b>	<b>Физкультурно - оздоровительная деятельность.</b>	<b>6</b>			
2.1	Атлетическая гимнастика	6			
<b>3</b>	<b>Спортивно-оздоровительная</b>	<b>82</b>			

	<b>деятельность</b>				
3.1	Легкая атлетика	12	1	6	
3.2	Баскетбол	15	1	2	
3.3	Гимнастика	15	1	1	1
3.4	Волейбол	19	1	2	
3.5	Лыжная подготовка	7	1	2	
3.6	Легкая атлетика	7	1	6	
3.7	Футбол и мини-футбол	5	1		
4	<b>Прикладная физическая подготовка</b>	<b>22</b>			
4.1	Плавание	4	1	1	
4.2	Спортивные единоборства	4	1		
4.3	Кроссовая подготовка	14	1		1
	Итого:	<b>108</b>		20	2

<b>11 класс (девушки)</b>					
№ п/п	Название разделов	Количество часов	Из них		
			ОПД	Региональный компонент	Контрольные нормативы
<b>1</b>	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b>	<b>В процессе уроков.</b>			
<b>2</b>	<b>Физкультурно - оздоровительная деятельность.</b>	<b>6</b>			
2.1	Ритмическая гимнастика	3			
2.2	Аэробика	3			
<b>3</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>84</b>			
3.1	Легкая атлетика	12	1	7	
3.2	Баскетбол	15	1	2	
3.3	Гимнастика	15	1	1	1
3.4	Волейбол	19	1	1	
3.5	Лыжная подготовка	7	1	3	
3.6	Легкая атлетика	7	1	7	
3.7	Футбол и мини-футбол	5	1		
4	<b>Прикладная физическая подготовка</b>	<b>12</b>			
4.1	Плавание	4	1		
4.2	Спортивные единоборства	4	1		

4.2	Кроссовая подготовка	8	1		1
	Итого:	<b>102</b>		21	2

<b>11 класс (юноши)</b>					
№ п/п	Название разделов	Количество часов	Из них		
			ОПД	Региональный компонент	Контрольные нормативы
<b>1</b>	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b>	<b>В процессе уроков.</b>			
<b>2</b>	<b>Физкультурно - оздоровительная деятельность.</b>	<b>6</b>			
2.1	Атлетическая гимнастика	6			
<b>3</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>82</b>			
3.1	Легкая атлетика	12	1	7	
3.2	Баскетбол	15	1	2	
3.3	Гимнастика	15	1	1	1
3.4	Волейбол	19	1	1	
3.5	Лыжная подготовка	7	1	3	
3.6	Легкая атлетика	7	1	7	
3.7	Футбол и мини-футбол	5	1		
<b>4</b>	<b>Прикладная физическая подготовка</b>	<b>16</b>			
4.1	Плавание	4	1		
4.2	Спортивные единоборства	4	1		
4.3	Кроссовая подготовка	8	1		1
	Итого:	<b>102</b>		21	2

### Содержание учебного материала

№	Содержание учебного материала 10 класс (девушки)	Кол-во часов	РК	КР	ОПД
1	<p><b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b>                      Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p>	В процессе уроков.			
2	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>                      Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика. Аэробика.</p>				
3	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>  <b>ГТО.</b>                      Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	В процессе уроков			
3.1	<p><b>Легкая атлетика.</b>                      Совершенствование техники в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину. Совершенствование техники спринтерского бега, эстафетный бег, совершенствование техники длительного бега,</p>	12	<i>Подвижные игры: №1 «Разведчики и часовые», №2 «Попади в мяч», «Метко в</i>		Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения,

	совершенствование техники прыжка в длину с разбега, совершенствование техники метания на дальность. Метание различных снарядов на дальность с разбега.		<i>цель», №3 «Салки по коми», №4 «Стой олень», №5 «Ланта». №6 Развитие легкой атлетике в РК</i>		коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений
3.2	<b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Совершенствование ловли и передач мяча без сопротивления и сопротивлением защитника, передачи мяча (одной рукой от плеча, из-за головы, с отскоком об пол, во встречных колоннах, в парах на месте и в движении). Совершенствование техники броска мяча в кольцо. Вырывание, выбивание мяча. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Технические приемы, командно-тактические действия. Индивидуальная и коллективная защита. Комбинация из элементов баскетбола. Учебная игра. Правила игры, судейство. Организация и проведение соревнований.	15	<i>№1 Баскетбольные команды РК. №2 История баскетбольного клуба «Буревестник» РК</i>		Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений
2.1	<b>Ритмическая гимнастика.</b> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Техника безопасности на уроках ритмической гимнастики. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. Комплекс упражнений для укрепления мышц рук. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Выполнение комплекса танцевальных движений в сопровождении музыки. Индивидуально подобранные композиции. Сочетание движений рук с шагами.	3			
2.2	<b>Аэробика.</b> Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений,	3			



	<p>комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Техника безопасности на уроках аэробики. Основные базовые шаги аэробики (приставной шаг, скрестный шаг, подъем колена, V-степ, кик, шаг-марш). Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Композиции силовых и скоростно-силовых упражнений.</p>				
3.3	<p><b>Гимнастика.</b></p> <p>Индивидуально-ориентированные здоровые сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины.</p> <p>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом, перестроения из одной колонны в две, четыре, восемь в движении.</p> <p>Освоение и совершенствование висов и упоров: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок. Висы смешанные: вис присев, вис стоя согнувшись, вис лежа, вис стоя.</p> <p>Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Комбинации из ранее разученных приемов. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках.</p> <p>Освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой.</p>	15	<i>№1 Развитие гимнастики в РК</i>	Административная к.р. №1	Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений
3.4	<p><b>Волейбол.</b></p> <p>Техника безопасности при занятиях волейболом. Терминология волейбола. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.</p>	19	<i>№1 Волейбольные команды РК. №2 Команда «Динамо» по волейболу в РК</i>		Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения,

	Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование приема мяча после подачи. Технические приемы, командно-тактические действия. Учебная игра в волейбол.				коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений
3.5	<b>Лыжная подготовка.</b> Передвижения на лыжах. Основные способы передвижения на лыжах: одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход, переход с попеременного на одновременный ход, переход с одновременного на попеременный ход. Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Прохождение дистанций на выносливость и на результат.	7	<i>№1 Знаменитые лыжники РК. №2 Лыжные виды спорта в РК.</i>		Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений
4.1	<b>Плавание.</b> Плавание на боку (без выноса руки, с движением ног, координация движений ног и верхней руки). Кроль на спине. Кроль на груди.	4	<i>№1 Знаменитые пловцы РК</i>		
3.6	<b>Легкая атлетика.</b> Совершенствование техники в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега. Совершенствование техники спринтерского бега, эстафетный бег, совершенствование техники длительного бега, совершенствование техники прыжка в длину с разбега, совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, совершенствование техники метания на дальность. Метание различных снарядов на дальность с разбега.	7	<i>Подвижные игры: №1 «Разведчики и часовые», №2 «Попади в мяч», «Метко в цель», №3 «Салки по коми», №4 «Стой олень», №5 «Ланта». №6 Развитие легкой атлетике в РК</i>		Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений
4.2	<b>Спортивные единоборства.</b>	4			

	<p>Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Техника безопасности на уроках единоборств. Приемы защиты. Техничко-тактические действия самообороны (захваты и освобождения от захватов, самообороны). Силовые упражнения. Единоборства в парах.</p>				
3.7	<p><b>Футбол и мини-футбол.</b>  Основные правила игры в футбол, мини-футбол. Техника удара по воротам, ведение мяча, игра головой, обыгрыш соперников, использование корпуса, финты, передачи мяча, Совершенствование технических приемов, командно тактических действий, <i>технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.</i></p>	5			<p>Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений</p>
4.2	<p><b>Кроссовая подготовка.</b>  Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижения различными способами с грузом на плечах. Бег на выносливость, бег с преодолением препятствий.</p>	14		<p>Промежуточная аттестация №2</p>	<p>Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений</p>

№	Содержание учебного материала 10 класс (юноши)	Кол-во часов	РК	КР	ОПД
1	<p><b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b> Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p>	В процессе уроков.			
2	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Оздоровительные системы физического воспитания. Атлетическая гимнастика.</p>	В процессе уроков.			
3	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>ГТО.</b> Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	В процессе уроков			
3.1	<p><b>Легкая атлетика.</b> Совершенствование техники в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега. Совершенствование техники спринтерского бега, эстафетный бег, совершенствование техники длительного бега, совершенствование техники прыжка в длину с разбега,</p>	12	<i>Подвижные игры: №1 «Разведчики и часовые», №2 «Попади в мяч», «Метко в цель»,</i>		Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки,

	совершенствование техники метания на дальность. Метание различных снарядов на дальность с разбега.		№3 «Салки по коми», №4 «Стой олень», №5 «Ланта». №6 Развитие легкой атлетике в РК		развитию физических качеств, совершенствованию техники движений
3.2	<b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Совершенствование ловли и передач мяча без сопротивления и сопротивлением защитника, передачи мяча (одной рукой от плеча, из-за головы, с отскоком об пол, во встречных колоннах, в парах на месте и в движении). Совершенствование техники броска мяча в кольцо. Вырывание, выбивание мяча. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Технические приемы, командно-тактические действия. Индивидуальная и коллективная защита. Комбинация из элементов баскетбола. Учебная игра. Правила игры, судейство. Организация и проведение соревнований.	15	№1 Баскетбольные команды РК. №2 История баскетбольного клуба «Буревестник» РК		Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений
2.1	<b>Атлетическая гимнастика.</b> Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Комплекс упражнений для мышц спины. Комплекс упражнений для мышц груди. Комплекс упражнений для мышц ног. Комплекс упражнений для мышц рук. Комплекс упражнений для мышц живота.	6			
3.3	<b>Гимнастика.</b> Индивидуально-ориентированные здоровые сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	15	№1 Развитие гимнастики в РК	Административная к.р. №1	Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения,

	<p>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом, перестроения из одной колонны в две, четыре, восемь в движении.</p> <p>Освоение и совершенствование висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись-вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p>Освоение и совершенствование акробатических упражнений (длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком). Комбинации из ранее разученных приемов.</p> <p>Освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок ноги врозь.</p>				коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений
3.4	<p><b>Волейбол.</b></p> <p>Техника безопасности при занятиях волейболом. Терминология волейбола. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование приема мяча после подачи. Технические приемы, командно-тактические действия. Учебная игра в волейбол.</p>	19	<p><i>№1 Волейбольные команды РК.</i></p> <p><i>№2 Команда «Динамо» по волейболу в РК</i></p>		Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений
3.5	<p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Передвижения на лыжах. Основные способы передвижения на лыжах: одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход, переход с попеременного на одновременный ход, переход с одновременного на попеременный ход. Техника выполнения</p>	7	<p><i>№1 Знаменитые лыжники РК.</i></p> <p><i>№2 Лыжные виды спорта в РК.</i></p>		Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки,

	спусков, подъемов, поворотов, торможений. Прохождение дистанций на выносливость и на результат.				развитию физических качеств, совершенствованию техники движений
4.1	<b>Плавание.</b> Плавание на боку (без выноса руки, с движением ног, координация движений ног и верхней руки). Кроль на спине. Кроль на груди.	4	<i>№1 Знаменитые пловцы РК</i>		
3.6	<b>Легкая атлетика.</b> Совершенствование техники в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега. Совершенствование техники спринтерского бега, эстафетный бег, совершенствование техники длительного бега, совершенствование техники прыжка в длину с разбега, совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, совершенствование техники метания на дальность. Метание различных снарядов на дальность с разбега.	7	<i>Подвижные игры: №1 «Разведчики и часовые», №2 «Попади в мяч», «Метко в цель», №3 «Салки по коми», №4 «Стой олень», №5 «Ланта». №6 Развитие легкой атлетике в РК</i>		Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений
4.2	<b>Спортивные единоборства.</b> Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Техника безопасности на уроках единоборств. Приемы защиты. Техничко-тактические действия самообороны (захваты и освобождения от захватов, самообороны). Силовые упражнения. Единоборства в парах.	4			
3.7	<b>Футбол и мини-футбол.</b> Основные правила игры в футбол, мини-футбол. Техника удара по воротам, ведение мяча, игра головой, обыгрыш соперников, использование корпуса, финты, передачи мяча, Совершенствование технических приемов, командно тактических действий, <i>технической и тактической подготовки в</i>	5			Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки,

	<i>национальных видах спорта.</i>				развитию физических качеств, совершенствованию техники движений
4.3	<p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижения различными способами с грузом на плечах. Бег на выносливость, бег с преодолением препятствий.</p>	14		Промежуточная аттестация №2	Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений



№	Содержание учебного материала 11 класс (девушки)	Кол-во часов	РК	КР	ОПД
1	<p><b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b>  Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p>	В процес се уроков.			
2	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>  Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика. Аэробика.</p>				
3	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>  <b>ГТО.</b>  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	В процес се уроков			
3.1	<p><b>Легкая атлетика.</b>  Совершенствование техники в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега. Совершенствование техники спринтерского бега, эстафетный бег, совершенствование техники длительного бега, совершенствование техники прыжка в длину с разбега, совершенствование техники метания на дальность. Метание</p>	12	<i>Подвижные игры:  №1 «Разведчики и часовые»,  №2 «Попади в мяч», «Метко в цель»,  №3 «Салки по</i>		Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию

	различных снарядов на дальность с разбега.		<i>коми», №4 «Стой олень», №5 «Ланта». №6 Развитие легкой атлетике в РК №7 Проведение соревнований по легкой атлетике в РК</i>		физических качеств, совершенствованию техники движений
3.2	<b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Совершенствование ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, передачи мяча (одной рукой от плеча, из-за головы, с отскоком об пол, во встречных колоннах, в парах на месте и в движении). Совершенствование техники броска мяча в кольцо. Вырывание, выбивание мяча. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Технические приемы, командно-тактические действия. Индивидуальная и коллективная защита. Комбинация из элементов баскетбола. Учебная игра. Правила игры, судейство. Организация и проведение соревнований.	15	<i>№1 Баскетбольные команды РК. №2 История баскетбольного клуба «Буревестник» РК.</i>		Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений
2.1	<b>Ритмическая гимнастика.</b> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Техника безопасности на уроках ритмической гимнастики. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. Комплекс упражнений для укрепления мышц рук. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Выполнение комплекса танцевальных движений в сопровождении музыки. Индивидуально подобранные композиции. Сочетание движений рук с шагами.	3			
2.2	<b>Аэробика.</b>	3			

	<p>Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Техника безопасности на уроках аэробики. Основные базовые шаги аэробики (приставной шаг, скрестный шаг, подъем колена, V-степ, кик, шаг-марш). Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Композиции силовых и скоростно-силовых упражнений.</p>				
3.3	<p><b>Гимнастика.</b></p> <p>Индивидуально-ориентированные здоровые сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины.</p> <p>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом, перестроения из одной колонны в две, четыре, восемь в движении.</p> <p>Освоение и совершенствование висов и упоров: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок.</p> <p>Висы смешанные: вис присев, вис стоя согнувшись, вис лежа, вис стоя.</p> <p>Освоение и совершенствование акробатических упражнений (переворот боком). Комбинации из ранее разученных приемов. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках.</p> <p>Освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой.</p>	15	<i>№1 Развитие гимнастики в РК.</i>	Административная к.р. №1	Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений
3.4	<b>Волейбол.</b>	19	<i>№1 Волейбольные</i>		Проведения

	<p>Техника безопасности при занятиях волейболом. Терминология волейбола. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование приема мяча после подачи. Технические приемы, командно-тактические действия. Учебная игра в волейбол.</p>		команды РК.		самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений
3.5	<p><b>Лыжная подготовка.</b> Передвижения на лыжах. Основные способы передвижения на лыжах: одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход, переход с попеременного на одновременный ход, переход с одновременного на попеременный ход). Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Прохождение дистанций на выносливость и на результат.</p>	7	<p>№1 Знаменитые тренера по лыжным гонкам в РК. №2 История развития лыжного спорта в РК. №3 Проведение в РК чемпионата РФ по лыжным гонкам.</p>		Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений
4.1	<p><b>Плавание.</b> Плавание на боку (без выноса руки, с движением ног, координация движений ног и верхней руки). Кроль на спине. Кроль на груди</p>	4			
3.6	<p><b>Легкая атлетика.</b> Совершенствование техники в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега. Совершенствование техники спринтерского бега, эстафетный бег, совершенствование техники длительного бега, совершенствование техники прыжка в длину с разбега, совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, совершенствование техники метания на дальность. Метание различных снарядов на дальность с разбега.</p>	7	<p>Подвижные игры: №1 «Разведчики и часовые», №2 «Попади в мяч», «Метко в цель», №3 «Салки по коми», №4 «Стой олень»,</p>		Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию

			№5 «Ланта». №6 Развитие легкой атлетике в РК №7 Проведение соревнований по легкой атлетике в РК		техники движений
4.2	<b>Спортивные единоборства.</b> Техника безопасности на уроках единоборств. Приемы защиты. Техничко-тактические действия самообороны (захваты и освобождения от захватов, самообороны). Силовые упражнения. Единоборства в парах.	4			
3.7	<b>Футбол и мини-футбол.</b> Основные правила игры в футбол, мини-футбол. Техника удара по воротам, ведение мяча, игра головой, обыгрыш соперников, использование корпуса, финты, передачи мяча, Совершенствование технических приемов, командно тактических действий, <i>технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.</i>	5			Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений
4.2	<b>Кроссовая подготовка.</b> Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижения различными способами с грузом на плечах. Бег на выносливость, бег с преодолением препятствий.	8		Промежуточная аттестация №2	Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений

№	Содержание учебного материала 11 класс (юноши)	Кол-во часов	РК	КР	ОПД
1	<p><b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b>  Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p>	В процессе уроков.			
2	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>  Оздоровительные системы физического воспитания.  Атлетическая гимнастика.</p>	В процессе уроков.			
3	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>  <b>ГТО.</b>  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	В процессе уроков			
3.1	<p><b>Легкая атлетика.</b>  Совершенствование техники в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега. Совершенствование техники спринтерского бега, эстафетный</p>	12	<i>Подвижные игры: №1 «Разведчики и часовые», №2 «Попади в</i>		Проведения самостоятельных занятий по формированию

	<p>бег, совершенствование техники длительного бега, совершенствование техники прыжка в длину с разбега, совершенствование техники метания на дальность. Метание различных снарядов на дальность с разбега.</p>		<p><i>мяч», «Метко в цель», №3 «Салки по коми», №4 «Стой олень», №5 «Ланта». №6 Развитие легкой атлетике в РК №7 Проведение соревнований по легкой атлетике в РК</i></p>		<p>телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений</p>
3.2	<p><b>Баскетбол.</b> Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Совершенствование ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, передачи мяча (одной рукой от плеча, из-за головы, с отскоком об пол, во встречных колоннах, в парах на месте и в движении). Совершенствование техники броска мяча в кольцо. Вырывание, выбивание мяча. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Технические приемы, командно-тактические действия. Индивидуальная и коллективная защита. Комбинация из элементов баскетбола. Учебная игра. Правила игры, судейство. Организация и проведение соревнований.</p>	15	<p><i>№1 Баскетбольные команды РК. №2 История баскетбольного клуба «Буревестник» РК.</i></p>		<p>Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений</p>
2.1	<p><b>Атлетическая гимнастика.</b> Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Комплекс упражнений для мышц спины. Комплекс упражнений для мышц груди. Комплекс упражнений для мышц ног. Комплекс упражнений для мышц рук. Комплекс упражнений для мышц</p>	6			

	живота.				
3.3	<p><b>Гимнастика.</b></p> <p>Индивидуально-ориентированные здоровые сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.</p> <p>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом, перестроения из одной колонны в две, четыре, восемь в движении.</p> <p>Освоение и совершенствование висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p>Висы смешанные: вис присев, вис стоя согнувшись, вис стоя.</p> <p>Освоение и совершенствование акробатических упражнений (длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках с помощью). Комбинации из ранее разученных приемов.</p> <p>Освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок ноги врозь.</p>	15	<i>№1 Развитие гимнастики в РК.</i>	Административная к.р. №1	Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений
3.4	<p><b>Волейбол.</b></p> <p>Техника безопасности при занятиях волейболом. Терминология волейбола. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование приема мяча после подачи. Технические</p>	19	<i>№1 Волейбольные команды РК.</i>		Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств,



	приемы, командно-тактические действия. Учебная игра в волейбол.				совершенствованию техники движений
3.5	<b>Лыжная подготовка.</b> Передвижения на лыжах. Основные способы передвижения на лыжах: одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход, переход с попеременного на одновременный ход, переход с одновременного на попеременный ход). Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Прохождение дистанций на выносливость и на результат.	7	<i>№1 Знаменитые тренера по лыжным гонкам в РК. №2 История развития лыжного спорта в РК. №3 Проведение в РК чемпионата РФ по лыжным гонкам.</i>		Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений
4.1	<b>Плавание.</b> Плавание на боку (без выноса руки, с движением ног, координация движений ног и верхней руки). Кроль на спине. Кроль на груди	4			
3.6	<b>Легкая атлетика.</b> Совершенствование техники в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега. Совершенствование техники спринтерского бега, эстафетный бег, совершенствование техники длительного бега, совершенствование техники прыжка в длину с разбега, совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, совершенствование техники метания на дальность. Метание различных снарядов на дальность с разбега	7	<i>Подвижные игры: №1 «Разведчики и часовые», №2 «Попади в мяч», «Метко в цель», №3 «Салки по коми», №4 «Стой олень», №5 «Ланта». №6 Развитие легкой атлетике в РК №7 Проведение соревнований по легкой атлетике в</i>		Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений

			<i>PK</i>		
4.2	<p><b>Спортивные единоборства.</b> Техника безопасности на уроках единоборств. Приемы защиты. Техничко-тактические действия самообороны (захваты и освобождения от захватов, самообороны). Силовые упражнения. Единоборства в парах.</p>	4			
3.7	<p><b>Футбол и мини-футбол.</b> Основные правила игры в футбол, мини-футбол. Техника удара по воротам, ведение мяча, игра головой, обыгрыш соперников, использование корпуса, финты, передачи мяча, Совершенствование технических приемов, командно тактических действий, <i>технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.</i></p>	5			Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений
4.3	<p><b>Кроссовая подготовка.</b> Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижения различными способами с грузом на плечах. Бег на выносливость, бег с преодолением препятствий.</p>	8		Промежуточная аттестация №2	Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений

**Перечень  
обязательных практических контрольных нормативов.**

<b>10 класс девушки</b>		
<b>№</b>	<b>Тема контрольной работы</b>	<b>Форма проведения контрольной работы</b>
<b>1</b>	Административная контрольная работа	Выполнение обязательных контрольных нормативов
<b>2</b>	Промежуточная аттестация	Выполнение обязательных контрольных нормативов
<b>10 класс юноши</b>		
<b>1</b>	Административная контрольная работа	Выполнение обязательных контрольных нормативов
<b>2</b>	Промежуточная аттестация	Выполнение обязательных контрольных нормативов
<b>11 класс девушки</b>		
<b>1</b>	Административная контрольная работа	Выполнение обязательных контрольных нормативов
<b>2</b>	Промежуточная аттестация	Выполнение обязательных контрольных нормативов
<b>11 класс юноши</b>		
<b>1</b>	Административная контрольная работа	Выполнение обязательных контрольных нормативов
<b>2</b>	Промежуточная аттестация	Выполнение обязательных контрольных нормативов

**Требования к уровню подготовки выпускников**

**10 класс**

**знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- выбора и формирования здорового образа жизни.
- понимая взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

## 11 класс

### знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

### уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
- понимая взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

## **Критерии и нормы оценки знаний и умений учащихся применительно к различным формам контроля**

### **Перечень обязательных показателей физической подготовки учащихся**

#### **10 класс**

Физические упражнения	Оценки (мальчики)			Оценки (девушки)		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30м	5,2	4,9	4,4	6,1	5,3	4,8
Бег 100м с высокого старта с опорой на руку, сек	15,5	14,9	14,5	17,8	17,0	16,5
Бег 1000 м	4,00	3,42	3,35	4,50	4,30	4,20
Челночный бег 3 по 10м	8,2	7,8	7,3	8,9	8,5	8,0

Бег на выносливость(мин)	14	18	19	10	14	15
Прыжок в длину с места, см	200	210	230	180	190	200
Метание набивного мяча 1кг	490	565	570	435	510	515
Подтягивание	8	9	11	13	17	22
Отжимание	31	35	39	10	15	17
Льжная подготовка						
Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз за 1 мин	36	43	44	28	35	36
Поднимание туловища за 30 сек.	19	22	23	19	21	22
Наклон туловища вперед (см)	4	11	13	7	13	15
Бег 2000м и 3000 м, мин	17,00	16,00	15,00	12,40	11,40	10,10
Метание гранаты 700 и 500 гр (м)	22	26	32	11	13	18
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	125	135	105	115	120
Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	115	125	135	125	135	145
Прыжки в длину с разбега (см)	330	380	430	290	330	370
Метание набивного мяча 1 кг (см)	570	600	655	470	500	530

### 11 класс

Физические упражнения	Оценки (мальчики)			Оценки (девушки)		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30м	5,1	4,7	4,3	6,1	5,3	4,8
Бег 100м с высокого старта с опорой на руку, сек	15,5	14,9	14,5	17,8	17,0	16,5
Бег 1000 м	3,55	3,40	3,30	4,45	4,25	4,15
Челночный бег 3 по 10м	8,1	7,7	7,2	8,7	8,2	7,7
Бег на выносливость(мин)	14	18	19	10	14	15
Прыжок в длину с места, см	200	220	240	180	195	205
Метание набивного мяча 1кг	490	565	570	435	510	515
Подтягивание	8	10	12	15	20	25
Отжимание	34	40	43	10	16	17
Льжная подготовка						
Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз за 1 мин	36	43	44	28	35	36
Поднимание туловища за 30 сек.	20	23	24	19	21	23
Наклон туловища вперед (см)	4	11	13	7	13	15
Бег 2000м и 3000 м, мин	16,30	15,00	13,00	12,20	11,30	10,10
Метание гранаты 700 и 500 гр (м)	26	32	38	12	18	23
Прыжки в высоту с разбега (см)	120	130	135	105	115	120
Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	120	130	140	130	140	150
Прыжки в длину с разбега (см)	330	380	430	290	330	370
Метание набивного мяча 1 кг (см)	690	720	770	480	520	560

### Критерии оценки учебной деятельности

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащихся получают положительную отметку по предмету «Физическая культура». Градация положительной отметки («2», «3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Отметка «5»-** выставляется за ответ, в котором учащиеся демонстрируют глубокое понимание сущности материала, логично его излагают, используя примеры из практики, своего опыта.

**Отметка «4»-** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Отметка «3»-** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Отметка «2»-** выставляется за непонимание и незнание материала программы.

#### **По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками):**

**Отметка «5»-** двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Отметка «4»-** двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Отметка «3»-** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Отметка «2»-** выставляется за непонимание и незнание материала программы.

#### **По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

**Отметка «5»-** учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценивать его.

**Отметка «4»-** имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Отметка «3»-** учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую или ритмическую гимнастику; испытывают затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

**Отметка «2»-** учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности

#### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, принимая во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств

принимаются во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений у конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не планируется больших сдвигов. При прогнозировании показательной выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть выше. При оценке прироста на отметку «5», «4», «3» необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания по улучшению показателей физической подготовленности представляют для учащихся определенную трудность, но реально выполнимые. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления учащемуся высокой отметки. Итоговая отметка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют отметки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими раздела «Основы знаний», умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

#### Перечень обязательных практических контрольных нормативов.

№	Административная контрольная работа и промежуточная аттестация (годовая).	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
		<b>10 класс</b>					
1	Поднимание туловища за 30 сек.	23	22	19	22	21	19
	Прыжок в длину с места.(см)	230	210	200	200	190	180
2	Метание гранаты 500-700 гр.	32	26	22	18	13	11
	2000 м и 3000 м, мин	15,00	16,00	17,00	10,10	11,40	12,40
<b>11 класс</b>							
1	Поднимание туловища за 30 сек.	23	22	19	22	21	19
	Прыжок в длину с места.(см)	240	220	200	205	195	180
2	Метание гранаты 500-700 гр.	38	32	26	23	18	12
	2000 м и 3000 м, мин	13,00	15,00	16,30	10,10	11,30	12,20

#### Список литературы для учащихся.

##### Учебники

Физическая культура 10-11 классы: учеб.для учащихся общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2013. -237с.

##### Рекомендуемая литература

##### Литература для учителя:

- Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А.П.Матвеева) / А.Н.Каинов – Волгоград: ВГАФК 2003.-68с.

- Каинов А.Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: Программа В.И.Ляха, А.А.Зданевича / А.Н.Каинов, Н.В.Колышкина.– Волгоград: ВГАФК, 2005.-52с.
- Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы / В.И.Лях, А.А.Зданевич // Физическая культура в школе.-2004.-№ 1-8.
- Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классов / В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010. – 127с.
- Настольная книга учителя физической культуры / авт.– сост. Г.И.Погадаев; под редакцией Л.Б.Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496с.
- Настольная книга учителя физической культуры: справ.-методич.пособие / сост. Б.И.Мишин. – М.: ООО «Изд-во АСТ»; ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526с.
- Оценка качества выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А.П.МатвеевТ.В.Петрова. – М.: Дрофа, 2001. – 128с.
- Пояснительная записка к федеральному базисному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. – 2006. - № 6.
- Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: пособие для учителя / под редакцией В.И.Ляха, Г.К.Мейксона. – М.: Просвещение, 1998. – 112с.
- Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича / авт.сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова. – Волгоград: Учитель, 2011. – 171с.
- <http://sktivkar.bezformata.ru/listnews/lizhnogo-sporta-v-respublike-komi>
- <http://www.rusprofile.ru>
- <http://sktivkar.bezformata.ru/listnews/respubliki-komi-proveli-v-shkolah>
- <http://www.komiinform.ru/news>
- <http://progorod11.ru/sport/view>
- <http://www.rusprofile.ru>
- [http://sktivkar.kartasporta.ru/catalogue/sport/federatsiya\\_hudozhestvennoy\\_gimnastiki\\_respublik\\_i\\_komi/](http://sktivkar.kartasporta.ru/catalogue/sport/federatsiya_hudozhestvennoy_gimnastiki_respublik_i_komi/)
- [http://sktivkar.kartasporta.ru/sport/gimnastika\\_sportivnaya](http://sktivkar.kartasporta.ru/sport/gimnastika_sportivnaya)
- <http://komikz.ru/news/sport/>

### Материально-техническая база

1	<b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, НАГЛЯДНЫЕ ПОСОБИЯ</b>	
	Тематические плакаты	
	Фотографии, картинки с изображением	
	Наглядный тематический материал	
2	<b>Экранно-звуковые пособия ЭОР</b>	
	Видеофильмы, соответствующие тематике ФК ГОС основного общего образования (личные коллекции учителей)	
	Презентации по тематике курса (личные коллекции учителей)	
3	<b>ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ</b>	
	АРМ учителя	Компьютер
		Проектор
		МФУ
	Колонки	
	АРМ используется учителем для организации работы в кабинете	
4	<b>УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ</b>	
	Комплект гимнастического оборудования	1
	Конусы (оранжевые)	12
	Маты гимнастические	17



	Мяч резиновый	6
	Палки для физкультуры	29
	Пирамидки (детские, из колечек)	9
	Стол для настольного тенниса	2
	Набор для игры в настольный теннис	1
	Обруч гимнастический	40
	Комплект лыж (палки, крепления, лыжи) пласт.	30
	Ботинки лыжные 35-39р	20
	Ботинки лыжные 40-45р	10
	Мяч баскетбольный	30
	Мяч волейбольный	30
	Форма баскетбольная (мужская)	10
	Форма волейбольная (женская)	10
	В/б сетка комплект	2
	Медицинболы (набивные мячи) 1кг	6
	Медицинболы (набивные мячи) 2кг	6
	Манишки футбольные	10
	Канат для перетягивания (12м)	3
	Лестница гимнастическая	6
	Козёл гимнастический	2
	Брусья	1
	Перекладина	1
	Гимнастическое бревно	1
	Канат гимнастический	2
	Ворота ф/б	2
5	<b>ОБОРУДОВАНИЕ (мебель)</b>	
	Спортивный зал игровой №1	1
	Кабинет учителя. Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы, шкаф для одежды. Место для хранения инвентаря	2
6	<b>Пришкольный стадион</b>	
	Площадка игровая универсальная	1