

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Коми
Управление образования Администрации муниципального района "Удорский"
Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Благоевская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО Руководитель МО Черепанова Е.С. 30.08.2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Мишутина С.С. 30.08.2023 г	УТВЕРЖДЕНО Директор Барышева Г.В. 01-18/197 от 31.08.2023 г.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 10-11 классов

Программа разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования и на основе
ООП ООО, на основе Примерной программы учебных предметов

пгт Благоево, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с:

- Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05 марта 2004 г № 1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования» в редакции от 03.06.2008 N 164, от 31.08.2009 N 320, от 19.10.2009 N 427, от 10.11.2011 N 2643, от 24.01.2012 N 39, от 31.01.2012 N 69, от 23.06.2015 N 609;

на основе:

- требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования МОУ «Благовеская СОШ»;

с учетом:

- рекомендаций примерной программы программы «Физическая культура. 1-11кл.» В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

- с возможностями линии УМК:

Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014. – 255с.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича 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. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в триместре.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

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

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности 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 физического воспитания учащихся 10–11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного процесса

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в 10 классе – 3 часа в неделю, в 11 классе – 3 часа в неделю, всего 204 часа.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений,

ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

Содержание учебного материала

Физическая культура и основы здорового образа жизни

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.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

оздоровительные системы физического воспитания.

ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

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

индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка, полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		X Класс	XI Класс
1	Базовая часть	105	105
1.1	Основы знаний о физической культуре. ЗОЖ. ГТО. Прикладная физическая подготовка	В процессе урока	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18
1.3	Спортивные игры (баскетбол)	15	15
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	17	17
1.5	Лыжная подготовка	26	26
1.6	Легкая атлетика	15	15
1.7	Спортивные игры (футбол)	9	9
1.8	Плавание	2	2
2	Вариативная часть	15	15
2.1	Кроссовая подготовка	15	15
	Итого	102	102

Демонстрировать

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4

Силовые	Подтягивания в вися на высокой перекладине, количество раз	10	–
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	–

Поурочно-тематическое планирование 10 класс

№	Тема урока	Количество часов	В т.ч. практических
	Волейбол	18	
1.1	Техника безопасности и единые требования, предъявляемые на уроках в спортивном зале. ЗОЖ.	1	
2.2	Передача мяча сверху во встречных колоннах вдоль сетки через сетку.	1	
3.3	Совершенствовать прием мяча сверху во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку.	1	
4.4	Оценить передачу мяча сверху во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку.	1	
5.5	Прием подачи с низу через сетку. Учебная игра.	1	
6.6	Совершенствовать прием подачи (с низу и сверху) через сетку.	1	
7.7	Оценить прием подачи мяча снизу через сетку. Учебная игра.	1	
8.8	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. П.т: д – отжимание, м – подтягивание.	1	
9.9	Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. П.т: наклон туловища вперед.	1	
10.10	Оценить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
11.11	Прямой нападающий удар при игре волейбол. П.т: прыжки в длину с места.	1	
12.12	Блокирование нападающего удара стоя на подставке. П.т: поднятие туловища за 30 с.	1	
13.13	Совершенствовать блокирование нападающего удара. П.т: челночный бег 3*10 м. Учебная игра.	1	
14.14	Оценить блокирование нападающего удара во	1	

	время игры. Учебная игра.		
15.15	Блокирование нападающего удара в паре. П.т: бег 60 м, 100м. Учебная игра.	1	
16.16	Совершенствовать блокирование нападающего удара в паре. Учебная игра.	1	
17.17	П.т: бег 1000 м. Учебная игра.	1	
18.18	Оценить блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1	
	Баскетбол	15	
19.1	Техника безопасности и единые требования, предъявленные на уроках в спортзале.	1	
20.2	Обучение технике передвижения в нападении и в защите (работа в парах).	1	
21.3	Совершенствовать технику передвижений в нападении и в защите.	1	
22.4	Оценить технику передвижений в нападении и в защите	1	
23.5	Обучение технике ловли высоколетающих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита.	1	
24.6	Совершенствовать технику ловли высоколетающих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита.	1	
25.7	Оценить технику ловли высоколетающих мячей в прыжке двумя руками и после отскока мячей.	1	
26.8	Обучение технике передачи мяча от головы.	1	
27.9	Совершенствовать технику передачи мяча от головы. Учебная игра.	1	
28.10	Оценить технику передачи мяча от головы. Учебная игра.	1	
29.11	Обучение технике ведения мяча, бросок в кольцо. Учебная игра.	1	
30.12	Совершенствовать технику ведения мяча, бросок в кольцо после ведения. Учебная игра.	1	
31.13	Оценить технику ведение мяча и бросок в кольцо после ведения.	1	
32.14	Обучение технике позиционного нападения и зонная защита. Учебная игра.	1	
33.15	Правила и жесты судейства в игре. Учебная игра.	1	
	Спортивная гимнастика	18	
34.1	Правила техники безопасности и основные требования предъявляемые на уроках спортивной гимнастики.	1	
35.2	Строевые упражнения – повороты в движении	1	

	кругом. ОРУ с гимнастическими палками.		
36.3	Совершенствовать упражнения - повороты в движении кругом, на право, налево. ОРУ в парах.	1	
37.4	Оценить строевые упражнения – повороты в движении кругом, на право, налево. ОРУ.	1	
38.5	Лазание и перелазание: лазание по гимнастической стенке, гимнастической скамейке и гимнастическому коню.	1	
39.6	Акробатические упражнения: группировки, перекаты. Стойка на голове.	1	
40.7	Акробатика – сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	1	
41.8	Оценить акробатическую комбинацию.	1	
42.9	Элементы художественной гимнастики – «волны» руками и туловищем, перекидной прыжок.	1	
43.10	Совершенствовать элементы художественной гимнастики –«волны» руками и туловищем, перекидной прыжок.	1	
44.11	Оценить элементы художественной гимнастики.	1	
45.12	Разучивание комбинации ю- перекладин, д- брусья р/в.	1	
46.13	Совершенствовать комбинации ю- перекладина, д- брусья р/в.	1	
47.14	Оценить комбинации ю- перекладин, д- брусья р/в.	1	
48.15	Опорный прыжок м- конь в длину(115-120см) прыжок ноги врозь, д- конь в ширину (110см) прыжок с углом разбега под углом к снаряду и толчком одной ноги.	1	
49.16	Совершенствовать опорный прыжок. О.Р.У. на гимнастической стенке.	1	
50.17	Оценить технику опорного прыжка.	1	
51.18	Закрепить техник опорного прыжка.	1	
	Лыжная подготовка	28	
52.1	Требования техники безопасности, температурные нормы, подбор лыжного инвентаря.	1	
53.2	Разновидность классических ходов.	1	
54.3	Совершенствовать классический ход.	1	
55.4	Оценить знание классических ходов.	1	
56.5	Прохождение дистанции до5 км.	1	
57.6	Техника смены классического хода на другой ход (переход через один шаг)	1	

58.7	Совершенствовать технику перехода через один шаг.	1	
59.8	Оценить технику смены классического хода на другой (переход через один шаг)	1	
60.9	Прохождение дистанции на время (д-3 км., м-6км.)	1	
61.10	Техника передвижения, переход из наклона.	1	
62.11	Совершенствовать технику передвижения, переход из наклона в классических ход передвижения.	1	
63.12	Оценить технику смены хода из наклона на классический ход.	1	
64.13	Встречные эстафеты (дистанция 1 км).	1	
65.14	Техника передвижения; с одновременного бесшажного хода переход на разноименный двушажный ход.	1	
66.15	Совершенствовать технику перехода с одновременного бесшажного хода переход на разноименный двушажный ход.	1	
67.16	Оценить технику одновременного бесшажного хода переход на разноименный двушажный ход.	1	
68.17	Прохождение дистанции до 6 км. Свободным ходом.	1	
69.18	Спуск со склона в разных стойках.	1	
70.19	Совершенствовать спуски со склона в разных стойках.	1	
71.20	Оценить технику с пуска в разных стойках	1	
72.21	Преодоление встречного склона.	1	
73.22	Совершенствовать преодоление встречного хода.	1	
74.23	Оценить технику преодоления встречного хода.	1	
75.24	Повторное прохождение отрезков.	1	
76.25	Оценить повторное прохождение отрезков.	1	
77.26	Прохождение дистанции 5 км на время с элементами лыжных гонок.	1	
78.27	Коми национальные игры «Ётшкысь ёти беддьон».	1	
79.28	Коми национальная игра на горке «Улысса-Вылысса».	1	
	Легкая атлетика	15	
80.1	Техника безопасности при обращении с легкоатлетическими снарядами. История возникновения ГТО.	1	
81.2	Бег 100 м. ОРУ в движении (бег захлестыванием	1	

	голену, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, и т.д)		
82.3	Челночный бег 10м*3р,разные дистанции*3р. Низкий старт и стартовый разгон.	1	
83.4	Оценить технику челночного бега. Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон.	1	
84.5	Оценить низкий старт и стартовый разгон.	1	
85.6	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры.	1	
86.7	Совершенствовать преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры.	1	
87.8	Оценить преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры на время.	1	
88.9	Метание гранаты (500г) в горизонтальную цель 2,5*2,5 м с расстояния 10-12 м. П.т: м- подтягивание, д- отжимание.	1	
89.10	Совершенствовать метание гранаты. П.т: прыжки в длину с места.	1	
90.11	Оценить метание гранаты в горизонтальную цель.	1	
91.12	ОРУ в парах. П.т: наклон туловища в перед. Бег на выносливость до 5 км.	1	
92.13	Фестиваль ГТО.	1	
93.14	П.т: челночный бег 10м*3р.П.т: поднимание туловища за 30 с.	1	
94.15	П.т: бег 1000 метров.	1	
	Футбол	6	
95.1	Обучение технике удара мяча внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1	
96.2	Совершенствовать технику удара мяча внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1	
97.3	Оценить технику удара мяча внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1	
98.4	Обучения технике обманного движения. Учебная игра. Правила судейства.	1	
99.5	Совершенствовать обманные движения при игре.	1	
100.6	Оценить технику обманного движения.	1	
	Плавание	2	
101.10	Краткая характеристика вида спорта. Требование ТБ.	1	
102.11	Освоение техники плавания	1	

Поурочно-тематическое планирование 11 класс

№	Тема урока	Количество часов	В т.ч. практических
	Волейбол	18	
1.1	Техника безопасности и единые требования, предъявляемые на уроках в спортивном зале. ЗОЖ.	1	
2.2	Передача мяча сверху во встречных колоннах вдоль сетки через сетку.	1	
3.3	Совершенствовать прием мяча сверху во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку.	1	
4.4	Оценить передачу мяча сверху во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку.	1	
5.5	Прием подачи с низу через сетку. Учебная игра.	1	
6.6	Совершенствовать прием подачи (снизу и сверху) через сетку.	1	
7.7	Оценить прием подачи мяча снизу через сетку. Учебная игра.	1	
8.8	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. П.т: д – отжимание, м – подтягивание.	1	
9.9	Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. П.т: наклон туловища вперед.	1	
10.10	Оценить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
11.11	Прямой нападающий удар при игре волейбол. П.т: прыжки в длину с места.	1	
12.12	Блокирование нападающего удара стоя на подставке. П.т: поднятие туловища за 30 с.	1	
13.13	Совершенствовать блокирование нападающего удара. П.т: челночный бег 3*10 м. Учебная игра.	1	
14.14	Оценить блокирование нападающего удара во время игры. Учебная игра.	1	
15.15	Блокирование нападающего удара в паре. П.т: бег 60 м, 100м. Учебная игра.	1	
16.16	Совершенствовать блокирование нападающего удара в паре. Учебная игра.	1	
17.17	П.т: бег 1000 м. Учебная игра.	1	
18.18	Оценить блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1	
	Баскетбол	15	

19.1	Техника безопасности и единые требования, предъявленные на уроках в спортзале.	1	
20.2	Обучение технике передвижения в нападении и в защите (работа в парах).	1	
21.3	Совершенствовать технику передвижений в нападении и в защите.	1	
22.4	Оценить технику передвижений в нападении и в защите	1	
23.5	Обучение технике ловли высоколетающих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита.	1	
24.6	Совершенствовать технику ловли высоколетающих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита.	1	
25.7	Оценить технику ловли высоколетающих мячей в прыжке двумя руками и после отскока мячей.	1	
26.8	Обучение технике передачи мяча от головы.	1	
27.9	Совершенствовать технику передачи мяча от головы. Учебная игра.	1	
28.10	Оценить технику передачи мяча от головы. Учебная игра.	1	
29.11	Обучение технике ведения мяча, бросок в кольцо. Учебная игра.	1	
30.12	Совершенствовать технику ведения мяча, бросок в кольцо после ведения. Учебная игра.	1	
31.13	Оценить технику ведение мяча и бросок в кольцо после ведения.	1	
32.14	Обучение технике позиционного нападения и зонная защита. Учебная игра.	1	
33.15	Правила и жесты судейства в игре. Учебная игра.	1	
	Спортивная гимнастика	17	
34.1	Правила техники безопасности и основные требования предъявляемые на уроках спортивной гимнастики.	1	
35.2	Строевые упражнения – повороты в движении кругом. ОРУ с гимнастическими палками.	1	
36.3	Совершенствовать упражнения - повороты в движении кругом, на право, налево. ОРУ в парах.	1	
37.4	Оценить строевые упражнения – повороты в движении кругом, на право, налево. ОРУ.	1	
38.5	Лазание и перелазание: лазание по гимнастической стенке, гимнастической	1	

	скамейке и гимнастическому коню.		
39.6	Акробатические упражнения: группировки, перекаты. Стойка на голове.	1	
40.7	Акробатика – сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	1	
41.8	Оценить акробатическую комбинацию.	1	
42.9	Элементы художественной гимнастики – «волны» руками и туловищем, перекидной прыжок.	1	
43.10	Совершенствовать элементы художественной гимнастики – «волны» руками и туловищем, перекидной прыжок.	1	
44.11	Оценить элементы художественной гимнастики.	1	
45.12	Разучивание комбинации ю- перекладин, д- брусья р/в.	1	
46.13	Совершенствовать комбинации ю- перекладина, д- брусья р/в.	1	
47.14	Оценить комбинации ю- перекладин, д- брусья р/в.	1	
48.15	Опорный прыжок м- конь в длину(115-120см) прыжок ноги врозь, д- конь в ширину (110см) прыжок с углом разбега под углом к снаряду и толчком одной ноги.	1	
49.16	Совершенствовать опорный прыжок. О.Р.У. на гимнастической стенке.	1	
50.17	Оценить технику опорного прыжка.	1	
	Лыжная подготовка	26	
51.1	Требования техники безопасности, температурные нормы, подбор лыжного инвентаря.	1	
52.2	Разновидность классических ходов.	1	
53.3	Совершенствовать классический ход.	1	
54.4	Оценить знание классических ходов.	1	
55.5	Прохождение дистанции до5 км.	1	
56.6	Техника смены классического хода на другой ход (переход через один шаг)	1	
57.7	Совершенствовать технику перехода через один шаг.	1	
58.8	Оценить технику смены классического хода на другой (переход через один шаг)	1	
59.9	Прохождение дистанции на время (д-3 км., м- 6км.)	1	
60.10	Техника передвижения, переход из наклона.	1	
61.11	Совершенствовать технику передвижения,	1	

	переход из наклона в классических ход передвижения.		
62.12	Оценить технику смены хода из наклона на классический ход.	1	
63.13	Встречные эстафеты (дистанция 1 км).	1	
64.14	Техника передвижения; с одновременного бесшажного хода переход на разноименный двушажный ход.	1	
65.15	Совершенствовать технику перехода с одновременного бесшажного хода переход на разноименный двушажный ход.	1	
66.16	Оценить технику одновременного бесшажного хода переход на разноименный двушажный ход.	1	
67.17	Прохождение дистанции до 6 км. Свободным ходом.	1	
68.18	Спуск со склона в разных стойках.	1	
69.19	Совершенствовать спуски со склона в разных стойках.	1	
70.20	Совершенствовать преодоление встречного хода.	1	
71.21	Оценить технику преодоления встречного хода.	1	
72.22	Повторное прохождение отрезков.	1	
73.23	Оценить повторное прохождение отрезков.	1	
74.24	Прохождение дистанции 5 км на время с элементами лыжных гонок.	1	
75.25	Коми национальные игры «Ётшкысь ёти беддьон».	1	
76.26	Коми национальная игра на горке «Улысса-Вылысса».	1	
	Легкая атлетика	15	
77.1	Техника безопасности при обращении с легкоатлетическими снарядами. История возникновения ГТО.	1	
78.2	Бег 100 м. ОРУ в движении (бег захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, и т.д)	1	
79.3	Челночный бег 10м*3р,разные дистанции*3р. Низкий старт и стартовый разгон.	1	
80.4	Оценить технику челночного бега. Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон.	1	
81.5	Оценить низкий старт и стартовый разгон.	1	
82.6	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры.	1	

83.7	Совершенствовать преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры.	1	
84.8	Оценить преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры на время.	1	
85.9	Метание гранаты (500г) в горизонтальную цель 2,5*2,5 м с расстояния 10-12 м. П.т: м-подтягивание, д-отжимание.	1	
86.10	Совершенствовать метание гранаты. П.т: прыжки в длину с места.	1	
87.11	Оценить метание гранаты в горизонтальную цель.	1	
88.12	ОРУ в парах. П.т: наклон туловища в перед. Бег на выносливость до 5 км.	1	
89.13	Фестиваль ГТО.	1	
90.14	П.т: челночный бег 10м*3р.П.т: поднимание туловища за 30 с.	1	
91.15	П.т: бег 1000 метров.	1	
	Футбол	9	
92.1	Обучение технике удара мяча внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1	
93.2	Совершенствовать технику удара мяча внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1	
94.3	Оценить технику удара мяча внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1	
95.4	Обучения технике обманного движения. Учебная игра. Правила судейства.	1	
96.5	Совершенствовать обманные движения при игре.	1	
97.6	Оценить технику обманного движения.	1	
98.7	Обучение технике остановки мяча внутренней стороной стопы.	1	
99.8	Совершенствовать технику остановок мяча внутренней стороны стопы. Учебная игра.	1	
100.9	Удар мяча головой и выбрасывание мяча из-за боковой линии с шага.	1	
	Плавание	2	
101.10	Краткая характеристика вида спорта. Требование ТБ.	1	
102.11	Освоение техники плавания	1	

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

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 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;

- понимания 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 знаний

Отметка “5”: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, учащий овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

Отметка “4”: двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений: в играх учащийся не проявил должной активности, ловкости.

Отметка “3”: двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряжённо (или вяло), недостаточно уверенно), допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

Отметка “2”: двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде). Отказ обучающего выполнить двигательное действие без уважительной причины или он совсем не смог выполнить упражнение.

Контроль за физической подготовкой учащихся проводится два раза в учебный год по всем тестам (осенью и весной) и три раза по тем упражнениям, которые можно провести в зале (в сентябре, в конце декабря и в мае). Ведётся карта учёта динамики прироста показателей развития физических качеств учащихся.

- С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив		с уроком условиях	
--	--	-------------------	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>учащийся</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

времени			
---------	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету «Физическая культура»

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Мальчики			Девочки			
	Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 4x9 м, сек		9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд		4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек		3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
10	Бег 100 м, секунд		14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин					10,20	11,15	12,10
10	Бег 3000 м, мин		12,40	13,30	14,30			
10	Прыжки в длину с места		220	210	190	185	170	160
10	Подтягивание на высокой перекладине		12	10	7			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре		32	27	22	20	15	10

10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
10	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

Список литература

Для учителя

- 1.Физкультура 5-11 класс : календарно – тематическое планирование по трехчасовой программе./авт.-сост. В.И.Виненко._ Волгоград: Учитель 2012.- 254с
- Настольная книга учителя физической культуры:–/авт.-сост. М.В.Видяки.- Волгоград: учитель. 2012.- 526с.
- Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/авт.-сос. А. Н.Каинов. – Волгоград: Учитель, 2012 – 167
- Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий/авт.-сост. М.В.Видяки.- Волгоград: учитель, 2008-171 с.
- К 84 Крутиков В.Н. Примерные комбинации по программе / сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А Куратва.-2009.-24с.
- Журнал «Физическая культура в школе» с 2008года до 2012 года.

Для учащихся:

- Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014. – 255с.