

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с.Шошка

Принято на педагогическом Совете школы
Протокол № от 27 августа 2020 г.



«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ» с.Шошка
В.И. Чекурдаева
Приказ № 115/2 от «27» августа 2020 г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

Уровень образования: среднее общее

Составитель:
Учитель физической культуры
Ветошкин Вячеслав Александрович

с.Шошка

Раздел 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса составлена на основе Примерной программы по физической культуре для 10-11 классов, авторской программы «Физическая культура» (10-11 классы), автор – В.И. Лях (издательство «Просвещение», 2015), а так же следующих нормативно-правовых актов:

- **Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования**, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1645, 31.12.2015 г. №1578, 29.06.2017 г. № 613);
- **Примерной основной образовательной программы среднего общего образования**, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 28.06.2016 г. № 2/16-з);

Реализация РПУП в МБОУ «СОШ» с.Шошка осуществляется на основе **учебно-методических комплексов** по физической культуре М. Я. Виленского, В. И. Ляха (10-11 классы. Издательство "Просвещение").

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- развитие двигательной активности учащихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование». Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучается на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, а также проводятся индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для отдельных учащихся.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе - 108 ч, в 11 классе - 102 ч. Рабочая программа рассчитана на 210 ч на два года обучения (по 3 ч в неделю).

№	Вид программного материала	Кол-во часов		
		10	11	Итого
1	Легкая атлетика	21	20	41
2	Гимнастика с элементами акробатики и единоборств	21	21	42
3	Спортивные игры	35	30	65
4	Лыжная подготовка	30	30	60
8	Итоговая контрольная работа в форме реферата и практической части.	1	1	2
	Итого	108	102	210

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

К важнейшим *личностным результатам* освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

2. В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству): российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

3. В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни; признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность; мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству

людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь; формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

5. В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

7. В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности; осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие

обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получают возможность научиться:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

*выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
осуществлять судейство в избранном виде спорта;
составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки*

Раздел 4. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

10 класс.

108 часов.

Физическая культура и основы здорового образа жизни. 14 часов.

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. 57 часов.

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. 22 часа.

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

Прикладная физическая подготовка. 14 часов.

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

Итоговая контрольная работа в форме реферата и практической части. 1 час.

11 класс.

102 часа. Физическая культура и основы здорового образа жизни. 10 часов.

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. 61 час.

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. 23 часа.

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

Прикладная физическая подготовка. 13 часов.

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

Итоговая контрольная работа в форме реферата и практической части. 1 час.

**Раздел 5. Тематическое планирование.
10 класс. 108 часов.**

№ урока	Дата проведения урока	Тема (раздел, глава)	Кол-во часов	Скорректированные даты проведения урока
I четверть. 27 часов.				
		Легкая атлетика	10	
1		Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повороты в движении. Учить эстафетному бегу. Медленный бег до 4 мин	1	
2		Бег 30 м с высокого старта. Совершенствовать технику эстафетного бега. Бег 4 мин.	1	
3		Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Совершенствовать передачу палочки в зоне передачи. Прыжок в длину с места.	1	
4		Повторить челночный бег 10x10м с учётом результата. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 6 мин.	1	
5		Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания гранаты. Медленный бег 6 мин.	1	
6		Совершенствовать технику метания гранаты. Прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе 7 мин.	1	
7		Совершенствовать технику метания гранаты. Учёт техники прыжка в длину с разбега. Медленный бег 8 мин с ускорениями по 50м.	1	
8		Совершенствовать технику метания гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями по 60-80м.	1	
9		Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания гранаты на дальность. Бег 10 мин с ускорениями по 60м 4-5 раз. Бег 1000м на время	1	
10		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.	1	

		Спортивные игры.	17	
11		Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	
12		Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	
13		Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	
14		Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1	
15		Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом.	1	
16		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	
17		Элементы игры в баскетбол.	1	
18		Правила игры в баскетбол. Учебная игра в мини-баскетбол.	1	
19		Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1	
20		Прием мяча отраженного от сетки	1	
21		Варианты техники приема и передач мяча	1	
22		Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1	
23		Варианты нападающего удара через сетку	1	
24		Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1	
25		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	
26		Учебная игра в волейбол.	1	
27		Правила игры в волейбол. Элементы игры.	1	
II четверть. 21 час.				
		Гимнастика с элементами акробатики и единоборств.	21	
28/1		Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Спортивная гимнастика в РК.	1	
29/2		Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1	

30/3	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1	
31/4	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	
32/5	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д)	1	
33/6	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Кувырок вперед-кувырок назад-перекатом назад (д)	1	
34/7	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Кувырок вперед-кувырок назад-перекатом назад (д)	1	
35/8	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	
36/9	Строевые упражнения – чёткость выполнения.	1	
37/10	Акробатическая комбинация.	1	
38/11	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	1	
39/12	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	
40/13	Строевые упражнения – чёткость выполнения.	1	
41/14	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1	
42/15	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	
43/16	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1	
44/17	Опорный прыжок. Отжимания.	1	
45/18	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	
46/19	Гимнастическая полоса препятствий.	1	
47/20	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1	
48/21	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	1	
III четверть. 30 часов.			

		Лыжная подготовка.	30	
49/1		Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Отечественные лыжники.	1	
50/2		Скользящий шаг без палок и с палками	1	
51/3		Попеременный двухшажный ход	1	
52/4		Подъем в гору скольльзящим шагом	1	
53/5		Одновременные ходы	1	
54/6		Повороты переступанием в движении	1	
55/7		Техника конькового хода. Эстафеты.	1	
56/8		Попеременные ходы	1	
57/9		Торможение и поворот упором	1	
58/10		Переход с одновременных ходов на попеременные	1	
59/11		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	
60/12		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	
61/13		Преодоление подъемов и препятствий	1	
62/14		Элементы тактики лыжных ходов	1	
63/15		Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	
64/16		Техника конькового хода. Эстафеты.	1	
65/17		Переход с одновременных ходов на попеременные	1	
66/18		Преодоление подъемов и препятствий	1	
67/19		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	
68/20		Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	
69/21		Техника конькового хода. Эстафеты.	1	
70/22		Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	1	
71/23		Техника конькового хода. Эстафеты.	1	
72/24		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	

73/25		Преодоление подъемов и препятствий	1	
74/26		Элементы тактики лыжных ходов	1	
75/27		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	
76/28		Элементы тактики лыжных ходов	1	
77/29		Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	
78/30		Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1	
IV четверть. 30 часов.				
		Спортивные игры	13	
79/1		Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1	
80/2		Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1	
81/3		Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1	
82/4		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	
83/5		Элементы игры в баскетбол.	1	
84/6		Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1	
85/7		Варианты техники приема и передач мяча	1	
86/8		Варианты подач	1	
87/9		Варианты нападающего удара через сетку	1	
88/10		Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1	
89/11		Игра по упрощенным правилам	1	
90/12		Учебная игра в волейбол	1	
91/13		Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1	

		Легкая атлетика	11	
92/14		Техника безопасности во время занятий л/а. Переменный бег до 10 мин.	1	
93/15		Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 30м.	1	
94/16		Стартовый разгон с преследованием. Бег на 100м. Переменный бег до 4 мин.	1	
95/17		Учить технику прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 10 мин.	1	
96/18		Закрепить технику прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 10 мин.	1	
97/19		Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	1	
98/20		Техника метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1	
99/21		Техника метания гранаты на дальность с разбега - закрепление. Бег с переменной скоростью до 11 мин. Учет - челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, поднимание туловища.	1	
100/22		Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1	
101/23		Учёт техники метания гранаты. Бег 3000 и 2000 м.	1	
102/24		Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	1	
		ГТО	2	
103/25		Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	1	
104/26		Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским	1	

		физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)		
		Плавание	3	
105/27		Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.	1	
106/28		Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.	1	
107/29		Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.	1	
108/30		Итоговая контрольная работа в форме реферата и практической части.	1	
		Итого		

Раздел 7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Средства обучения:

1. Мячи волейбольные (5 шт.),
2. Мячи баскетбольные (6 шт.),
3. Мячи футбольные (2 шт.),
4. Козёл гимнастический (2 шт.),
5. Маты гимнастические (4 шт.),
6. Мостик гимнастический (2 шт.),
7. Скамейки гимнастические.
8. Скакалки (22 шт.),
9. Обручи: 55 см (6 шт.), 65 см (2 шт.), 70-75 см (8 шт.).
10. Комплекты для катания на лыжах: лыжи (130 см – 3 пары, 140 см – 2 пары, 150 см – 12 пар, 157 см – 1 пара, 160 см – 14 пар, 170 см – 11 пар, 180 см – 4 пары, 190 см – 4 пары), палки (115 см – 2 пары, 120 см – 2 пары, 125 см – 1 пара, 130 см – 7 пар, 135 см – 3 пары, 140 см – 7 пар, 145 см – 1 пара, 150 см – 2 пары, 155 см – 1 пара), ботинки (34 р-р -2 пары, 34-35 р-р – 9 пар, 35 р-р – 6 пар, 36 р-р – 4 пары, 37 р-р – 7 пар, 38 р-р – 4 пары, 39 р-р – 4 пары, 40 р-р – 3 пары, 41 р-р – 6 пар, 43 р-р – 2 пары, 46 р-р – 1 пара).
11. Стойки для прыжка в высоту (2 шт.),
12. Бревно гимнастическое (1 шт.).
13. Канат для лазанья (2 шт.).
14. Набивные мячи (30 шт.).
15. Теннисные мячи (5 шт.).
16. Мячи для метания (8 шт.).
17. Скакалки с механическим счетчиком (2 шт.).
18. Палка гимнастическая (15 шт.).
19. Кегли.
20. Дартс (12 дротиков).
21. Конь гимнастический (1 шт.).
22. Гантели: 5 кг (2 шт.), 2 кг (4 шт.).
23. Беговая дорожка.
24. Набор для игры в бадминтон (ракетка – 4 шт., воланчик – 3 шт.).
25. Насос для мячей.
26. Набор для игры в настольный теннис (теннисный стол – 1 шт., ракетки – 4 шт., мячи – 6 шт.).
27. Гирия 16 кг (1 шт.).
28. Гранаты учебные (8 шт.).
29. Линейка метровая (1 шт.).
30. Коврик гимнастический (7 шт.).
31. Мячи резиновые малые (8 шт.).
32. Кубики для челночного бега (11 шт.).

Учебно-методическая литература для учителей:

1. Физическая культура 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2013. – 273 с.
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2015. – 82 с.
3. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2012. – 160 с.

Учебно-методическая литература для обучающихся:

1. Физическая культура 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2013. – 273 с.

Дополнительная литература для учителей:

1. Андреев В.Н., Андреева Л.В. Атлетическая гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 134 с.

2. Муравьев В.А., Залетаев И.П. Анализ проведения урока физкультуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 88 с.

3. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. – М.: Просвещение, 2012. – 80 с.

4. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика. – М.: Просвещение, 2014. – 80 с.

5. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. Пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2014. – 128 с.

6. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.

7. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М.: Просвещение, 1989. – 190 с.

8. Гарбалаускас, Ч. Играем в ручной мяч: для учащихся сред. и ст. классов. – М.: Просвещение, 1988. – 76 с.: ил.

9. Иванова, Н. Изучение проблем школьника: основные методы психолого-педагогической диагностики / Н. Иванова // Директор МОУДОД ДЮСШ № 3 школы. – 2000. - №7. – С.97-126

10. Колеченко, А.К. Развивающаяся личность и педагогические технологии / А.К. Колеченко. – СПб.: «Паритет», 1992. – 165 с.

11. Куколевский, Г. Гигиена физкультурника / Г.Куколевский. – М.: «Медицина», 1971. – 80 с., ил.

12. Контвайнис, В. Подвижные игры [Текст] : методические рекомендации / В. Контвайнис, С. Станкявичус / пер. с литовского Р.А. Василевский, спец. редакция канд. пед. наук В.П. Иващенко. – М.: 1990

13. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб.пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с. – ISBN 5-7695-0853-1

14. Черданцева Т.Р. Использование подвижных игр в соревновательно-игровой деятельности гандболиста [Текст] : методическое пособие / авт.-сост. : Т.Р. Черданцева, Л.Е. Афонина, А.В. Соколова, Е.С. Беланова. – Новокузнецк : МОУ ДПО ИПК, 2008. – 100 с.

Дополнительная литература для обучающихся:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт. – М., 2010.

2. Железняк Ю.Д., Кулянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства. – М., 1998.

3. Карпов А.Е. Школьный шахматный учебник. – М., 2009.

4. Малов В.И. Тайны Олимпийских игр. – М., 2009.

5. Малов В.И. Я познаю мир. Футбол. – М., 2009.

6. Савостьянов А. Физическое здоровье школьника. Уроки культуры здоровья. – М., 2006.

7. Энциклопедия для детей. – Том 20. Спорт. – М., 2010.

8. Башкиров, В. Профилактика травм у спортсменов / В.Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с., ил.

9. Игнатьева, В. Юный гандболист / В.Игнатьева. М.: 1997. – 218 с.

10. Игнатъева, В.Я. Гандбол [Текст] / В.Игнатъева. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 192 с. – (Азбука спорта) – ISBN 5-278-00680-3
11. Куколевский, Г. Гигиена физкультурника / Г. Куколевский. – М.: «Медицина», 1971. – 80с., ил.
12. Левченко, А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А.Левченко, В.Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.
13. Логинов, М. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее / М.Логинов. – СПб.: Дельта, 1998. – 208 с., ил.
14. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е.Талага, пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.

Перечень ЦОРов и ЭОРов:

1. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38) - Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
2. <http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0> - Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».
3. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
4. http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 Образовательные сайты для учителей физической культуры
5. <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт "Я иду на урок физкультуры"
6. <http://www.fizkult-ura.ru/> Сайт «ФизкультУра»
7. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
8. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
9. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
10. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
11. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
12. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
13. <http://www.kindersport.ru/> - Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогалерея. Календари игр. Об экипировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.
14. <http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные обо всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).
15. <http://www.tours.ru/sport/> - Азимут. Сайт о детском спортивном туризме.
16. <http://badminton.hut.ru> - Бадминтон России. Информация о российском и мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки, площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам.

17. <http://www.gym.by.ru> - Бодибилдинг on-line. Сайт, посвящен бодибилдингу, пауэрлифтингу, и всему что с ними связано. Имеется галерея, коллекция ссылок. На страницах сайта можно найти статьи о питании, форме, физиологии, витаминах, минералах. Библиотека, чат - заходите пообщаться!

18. <http://boxing.ru> - Бокс - информационный сайт. База данных по российским боксерам. Официальный рейтинг Федерация профессионального бокса России. Видеофрагменты лучших боев. Энциклопедия бокса. Журнал "Гонг". Правила проведения боев.

19. <http://www.chigarev.hotmail.ru> - Гандбол в России. История гандбола. Олимпийская статистика. Легенды гандбола. Чемпионат России. Судьи. Юмор.

20. <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> - Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

21. <http://ball.r2.ru/> - Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд.

22. <http://www.niios.boom.ru> - НИИ проблем олимпийского спорта. Основные направления работы. Лаборатории отделов. Методики.

23. <http://fkvot.infosport.ru/1996N2/p2-10.htm> - Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе. Статья в журнале "Физическая культура".

24. <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта.

25. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. Краткая история и структура библиотеки. Электронный каталог информационных ресурсов библиотеки. Поиск в каталоге. Обзор новых поступлений.

26. Сайты спортивных федераций РФ

<http://www.parasport.ru> — Федерация парашютного спорта

<http://www.basket.ru> — Федерация баскетбола

<http://www.paintball.ru> — Федерация спортивного пейнтбола

<http://www.shashki.ru> — Федерация шашек

<http://www.shaping.ru> — Федерация шейпинга

<http://www.aiki.ru> — Федерация айкидо

<http://www.far.risk.ru> — Федерация альпинизма

<http://www.aerobics.ru> — Федерация аэробики

<http://www.billiard-info.ru> — Федерация бильярдного спорта

<http://www.volley.ru> — Федерация волейбола

<http://www.russian-kayak.da.ru> — Федерация гребли на байдаках и каноэ

<http://www.yachting.ru> — Федерация парусного спорта

<http://www.rfrg.org> — Федерация художественной гимнастики

<http://www.karate.org.ru> — Федерация ояма киокушинкай каратэ-до

<http://www.cycling.ru> — федерация велосипедного спорта

<http://www.waterpolo.roc.ru> — Федерация водного поло

<http://www.frb.nm.ru> — Федерация рукопашного боя

<http://www.sport.ru/fieldhockey/roc.ru> — Федерация хоккея на траве

<http://www.fhr.ru> — Федерация хоккея

<http://www.rusbandy.ru> — Федерация хоккея с мячом

Раздел 8. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10 класс

Учащийся научится:

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

Учащийся получит возможность научиться:

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

11 класс

Учащийся научится:

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

Учащийся получит возможность научиться:

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

ПРИЛОЖЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10 класс

Контрольное упражнение

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 60м, с	9,3 и меньше	9,4-10,1	10,2 и больше	8,5 и меньше	8,6-9,7	9,8 и больше
Бег 1000м, с	4,35 и меньше	4,36-6,20	6,21 и больше	3,50 и меньше	3,51-5,40	5,41 и больше
Бег 2000м (девочки), Бег 3000 м (мальчики)	9,50 и меньше	9,51-11,20	11,21 и больше	12,40	12,41-14,30	14,31 и больше
Прыжок в высоту, см	120 и больше	106-119	105 и меньше	125 и больше	111-124	110 и меньше
Метание гранаты (700 г), м	20 и больше	16-19	15 и меньше	35 и больше	29-34	28 и меньше
11 кл	20 и больше	16-19	15 и меньше	35 и больше	29-34	28 и меньше
Передача мяча в парах (сверху, снизу)	30 и больше	22-29	21 и меньше	30 и больше	22-29	21 и меньше
Передача мяча сверху двумя руками над собой	20 и больше	16-19	15 и меньше	20 и больше	16-19	15 и меньше
Передача мяча снизу двумя руками над собой	20 и больше	16-19	15 и меньше	20 и больше	16-19	15 и меньше
Подача мяча (верхняя прямая, нижняя), 5 попыток	5	4	3	5	4	3
Штрафной бросок, 5 попыток	4-5	3	2	4-5	3	2

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30м, с	4,7 и меньше	4,8 – 5,5	5,6 и больше	4,9 и меньше	5,0 – 5,6	5,7 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,0и меньше	8,1-8,5	8,6 и меньше	7,5 и меньше	7,6-8,1	8,2 и больше
Прыжок в длину с места, см	190 и больше	175-189	174 и меньше	220и больше	200-219	199 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	140 и больше	126-139	125 и меньше	130 и больше	116-129	115 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	21 и больше	18-20	17 и меньше	11 и больше	9-10	8 и меньше
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	14 и больше	9-13	8 и меньше	-	-	-
Поднимание туловища, количество раз за 1 мин	40 и больше	34-39	33 и меньше	50 и больше	44-49	43 и меньше
Наклон из положения сидя, см	16 и больше	9-15	16 и меньше	13 и больше	7-12	6 и меньше