

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа №46"

РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета протокол № 1 от 30.08.2023г. секретарь  А.С. Евдокимова	УТВЕРЖДЕНО  С.Н. Модоткурова, директор МБОУ СОШ №46 Приказ № <u>97/01-03</u> от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2023 г.
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
УРОВЕНЬ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
10-11 КЛАСС

п.Озёрный, 2023

---

## Пояснительная записка

### **Статус документа**

Настоящая рабочая программа для уровня основного общего образования разработана в соответствии с основными положениями Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (текст с изменениями и дополнениями на 17.06.2019г.), на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12. 2010 г. № 1897 (с изменениями и дополнениями) в части требований к результатам основного общего образования, Фундаментального ядра содержания общего образования, с учётом рекомендаций Примерных программ основного общего образования, разработанных с целью реализации ФГОС СОО второго поколения, в соответствии с Основной образовательной программой образовательного учреждения (ФГОС СОО) МБОУ СОШ №46, утвержденной приказом директора МБОУ СОШ №46 от 31.08.2015 г. № 95/01 -03 (с изменениями и дополнениями) и Положением о рабочей программе педагога, направленной на реализацию ФГОС, утверждённым приказом директора МБОУ СОШ №46 от 18.04.2016г. № 34/01-03.

Рабочая программа конкретизирует содержание блоков федерального государственного образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и последовательность их изучения. Рабочая программа обеспечивает реализацию ФГОС СОО.

Оценивание достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования производится в соответствии с системой оценивания, предложенной в целевом разделе ООП СОО п.п. 1.3.3.

Средством реализации рабочей программы является учебно-методический комплект по физической культуре для средней общеобразовательной школы авторов В.И. Лях 10-11 класс 2019 год ,издательство «Просвещение» в PDF версии.

**Целью** рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**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.

### **Место предмета в учебном плане**

В соответствии с ООП СОО учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, в 10-11 классах на его преподавание отводится 3 часа в неделю (всего 105 часов в год). В соответствии с вариантом 1 Примерной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. №1/15) 3 часа предмета «физическая культура» предусмотрены в обязательной части УП.

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

#### **Выпускник на базовом уровне научится:**

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

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

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

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

### **Освоение обучающимися содержания программы основной образовательной программы**

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы:**

#### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и

осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

#### **Познавательные УУД**

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- 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;
- Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

#### **Коммуникативные УУД**

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

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

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

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

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

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

## **Основное содержание программы по физической культуре на уровне среднего общего образования**

### **Физическая культура и здоровый образ 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.

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

## Календарно- тематическое планирование

### 11 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Элементы содержания	По плану	По факту	Примечания
<b>Общетеоретические и исторические сведения (1 час)</b>						
1	Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»	1	Углубляют и расширяют знания по основам законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту.			
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>						
<i>Спринтерский бег (5 часов)</i>						
2	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег (4x25м). Инструктаж по ОТ.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических			

			<p>качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.</p>			
3	<p>Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40 метров. Финиширование Биохимические основы бега.</p>	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности. Изучают основы техники эстафетного бега.</p>			
4	<p>Спринтерский бег</p>	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.</p>			
5	<p>Бег в среднем темпе (100 м). Эстафетный бег(4x100 м).</p>	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.</p>			

6	Бег на результат (100 м).	1	<p><b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.</p>			
<i>Прыжок в длину с разбега (3 часа)</i>						
7-8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание.	2	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.			
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1				
<i>Метание мяча и гранаты (3 часа)</i>						
10	Метание мяча на дальность	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических			

			качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.			
11	Метание гранаты в горизонтальные и вертикальные цели (ю)», метание гранаты (д).	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.			
12	Метание гранаты на дальность.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.			
<i>Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка(4часа)</i>						
13	Равномерный бег (20 мин).	1	Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности.			

14	Равномерный бег (до 25 мин).	1	Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности.			
15	Кроссовая подготовка.	1	Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.			
16	Бег (3000 м) – юноши, (2000 м) – девушки. на результат.	1	Демонстрируют технику длительного бега на время. Соблюдают правила безопасности.			
Баскетбол (11 часов)						
17-18	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Инструктаж по ОТ.	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.			
19-20	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1)	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.			

21-22	Быстрый прорыв (3 x 2).	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.			
23-24	Зонная защита (2 x 3).	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.			
25-26	Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	2	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.			
27	Штрафной бросок. Учебная игра баскетбол.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.			

Общетеоретические и исторические сведения (1 час)

Общетеоретические и исторические сведения (1 час)				
28	Индивидуально-	1	Расширяют и углубляют свои	

	ориентированные здоровьесберегающие технологии.		знания по использованию здоровьесберегающих технологий.			
Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)						
29	ОТ. Повороты в движении. Перестроения.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.			
30	Повороты в движении. Перестроения.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.			
31	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.			
32	Комбинация из разученных элементов Лазание по канату.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.			

33	Комбинация из разученных элементов Лазание по канату.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.			
34	Комбинация из разученных элементов.	1	Выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов). Соблюдают правила безопасности.			
35	Опорный прыжок через козла.	1	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.			
36	Опорный прыжок через козла.	1	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.			
37	Опорный прыжок через козла.	1	Описывать технику и выполнять опорные прыжки. Соблюдают правила безопасности.			

38	Подтягивание на перекладине	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.			
39	Подтягивание на перекладине	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.			
40	Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.			
41	Висы, упоры.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.			
42	Висы, упоры.	1	Выполнять элементы на перекладине. Соблюдают правила безопасности.			
ВОЛЕЙБОЛ (6 часов)						
43	Комбинации из передвижений и остановок	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические			

	игрока. Совершенствование техники приема и передач мяча Инструктаж по ОТ.		действия. Соблюдают правила безопасности.			
44	Прямой нападающий удар.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.			
45	Позиционное нападение. Учебная игра.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.			
46	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Позиционное нападение.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.			
47	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.			

48	Учебная игра	1	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.			
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)						
49	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями	1	Расширяют и углубляют знания о способах регулирования физ.нагрузок.			
ВОЛЕЙБОЛ (9 часов)						
50	Верхняя прямая подача. Тестирование.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.			
51	Верхняя прямая подача. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.			

52	Нападающий удар с переводом.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.			
53	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Прием мяча от сетки.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.			
54	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.			
55	Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.			

56	Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое). Нападение через 2-ю зону.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.			
57	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.			
58	Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила			

			безопасности.			
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16 часов)						
59-60	ОТ на уроках л/п. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой.  Соблюдают правила безопасности.			
61-62	Лыжная подготовка.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.			
63-64	Лыжная подготовка.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.			

65-66	Лыжная подготовка.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.			
67-68	Лыжная подготовка.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.			

69-70	Лыжная подготовка.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.			
71-72	Лыжная подготовка.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.			
73-74	Лыжная подготовка.	2	Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Соблюдают правила безопасности.			

ВОЛЕЙБОЛ (4 часа)						
75	Совершенствование техники приема и передач мяча.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.			
76	Верхняя прямая подача. Нападающий удар (прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом).	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.			
77	Совершенствование тактики игры.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.			
78	Совершенствование тактико-технических действий в учебной игре	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.			

	волейбол.					
Общетеоретические и исторические сведения (1 час)						
79	Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	1	Практически применяют полученные знания при подготовке и участии в соревнованиях в избранном виде спорта.			
Баскетбол (9 часов)						
80	Передача мяча различными способами на мест и в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Инструктаж по ОТ.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.			
81	Совершенствование техники ведения мяча (вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой). Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.			
82	Совершенствование тактики игры (командное нападение, индивидуальные,	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.			

	групповые и командные действия в защите). Учебная игра баскетбол.					
83	Учебная игра баскетбол.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.			
84	Учебная игра баскетбол.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.			
85	Учебная игра баскетбол.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.			
86	Учебная игра баскетбол.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.			
87	Учебная игра баскетбол.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.			

88	Учебная игра баскетбол.	1	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Соблюдают правила безопасности.			
<i>Легкая атлетика (12 часов)</i>						
<i>Спринтерский бег (5 часов)</i>						
89	Совершенствование техники спринтерского бега. Инструктаж по ОТ.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.			
90	Совершенствование техники спринтерского бега.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим			

			физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.			
91	Совершенствование техники спринтерского бега.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.			
92	Совершенствование техники спринтерского бега.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.			
93	Бег на 100 метров на результат. Эстафетный бег.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим			

			физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.			
<i>Прыжок в длину с разбега (3 часа)</i>						
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.			
95	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.			
96	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют беговые упражнения			

	на результат.		для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.			
<i>Метание мяча и гранаты (2 часа)</i>						
97	Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.			

98	Метание гранаты из различных исходных положений (ю), метание гранаты (д).	1	Описывают технику выполнения метания. Применяют данные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Соблюдают правила безопасности.			
<i>Совершенствование техники длительного бега. Кроссовая подготовка(4часа)</i>						
99	Равномерный бег (до 25 мин).	1	Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности.			
100	Кроссовая подготовка.	1	Демонстрируют технику равномерного бега. Соблюдают правила безопасности.			
101	Кроссовая подготовка.	1	Демонстрируют технику гладкого бега и бега с изменением скорости по пересеченной местности. Соблюдают правила безопасности.			

102	Плавание. Техника плавания по видам.	1	Демонстрируют технику плавания.			

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ (10 – 11 классы)**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ. Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре. Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки. Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

### Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Определен- ные	Контрольное упражнение	Воз- раст,	Уровень	
				юноши	девушки

	<b>способ-</b>	<b>(тест)</b>	<b>лет</b>	<b>низкий</b>	<b>средний</b>	<b>высокий</b>	<b>низкий</b>	<b>средний</b>	<b>высокий</b>
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3 5,9— 5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,6 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170— 190 170— 190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300- 1400 1300- 1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050- 1200 1050- 1200	1300 и выше 1300

5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12—14 12—	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (девушки)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13—15 13—15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6		18

### Методическое обеспечение реализации программы

#### 1. Учебно-методические материалы:

Учебник по физической культуре: Физическая

культура В.И. Лях 10-11 класс 2019 год ,издательство «Просвещение» в PDF версии.

Методические издания по физической культуре для учителей:

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся.

Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).М. Просвещение 2011 г.

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся.

Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).М. Просвещение 2011 г.

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся.

Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).М. Просвещение 2011 г.

П.А.Киселев, С.Б КиселеваТестовые вопросы и задания по физической культуре ( серия "Качество обучения") 3-е изд., стереотип.,- М.:

Планета 2016г.

Е.А.Воронова "Здоровый образ жизни в современной школе" изд. 3-е.,Фенникс Ростов н/Д 2009 г.

**1.1. Примерная (авторская) программа по предмету:** Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011г. 1.2.

**1.2.Дидактические материалы** (в том числе контрольно-измерительные материалы) «О разработке Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса», учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

**1.4. Электронные носители, сайты в Интернете:**

CD-DVD диски по физической культуре.

Физическая культура.рф. Адрес доступа: <http://xn----7sbbrijfbrck9cgsmcd8cxf6b.xn--p1ai/>

Физкультура на 5. Адрес доступа:<http://fizkultura-na5.ru/>

История физической культуры и спорта. Адрес доступа:

<http://lib4all.ru/base/B3139/B3139Content.php>

Физкультура для всех: для детей и взрослых. Адрес доступа:<http://www.fizkultura-vsem.ru/>

<http://www.teoriya.ru/>, <http://www.teoriya.ru/journals/>, <http://lesgaft-notes.spb.ru/>,

<http://www.sibsport.ru/www/sibsport.nsf/0/5638BC150E2675F546256E62002384EB?opendocument> , <http://amfr.ru/edu/mishka/>

## **2.Технические средства обучения:**

музыкальный центр -1шт. Ноутбук-1 шт. Мегафон-1 шт.

### **Учебно-практическое оборудование**

1. Стенка гимнастическая –6 шт
2. Козел гимнастический - 1шт
3. Канат для лазания-1 шт
4. Мост гимнастический подкидной-1шт
5. Скамейка гимнастическая – 8 шт
6. Коврик гимнастический -16шт
7. Маты гимнастические -13шт
8. Мяч набивной( медицинбол)(1-2кг)-2шт
9. Мяч для метания -3шт
10. Мяч баскетбольный 20шт
11. Мяч волейбольный-20шт
12. Мяч футбольный-15шт
13. Мяч для метания-3шт
14. Перекладина навесная, турник с брусьями -2шт
15. Скакалка гимнастическая -15шт
16. Палка гимнастическая -10шт
17. Обруч гимнастический-10шт
18. Стойка для прыжков в высоту-1шт
19. Форма футбольная-15шт
20. Комплект баскетбольных щитов-1шт
21. Щиты баскетбольные навесные-3шт
22. Сетка волейбольная-1шт
23. Ворота для мини-футбола-2шт
24. Сетка для мини-футбола-2шт
25. Насос для накачивания мячей-2шт
26. Лыжи-20 пар
27. Лыжные палки-20 пар
28. Ботинки лыжные-25 пар
29. Стойки для лыж -2шт
30. Стелаж для лыжных ботинок-2шт
- 31 "Яма" для прыжков в длину-1шт
32. Канат для перетягивания-1шт

- 33.Граната для метания-6шт
- 34.Бревно гимнастическое- 1 шт.
- 35.Фишки-ориентиры-5шт
- 36.Кубики-10шт
- 37.Кегли-20шт
- 38.Скамья навесная ребристая 1,5 м.- 1 шт.
- 39. Скамья навесная 1,5 м. жесткая- 1 шт.
- 40.Секундомер-1шт
- 41.Свисток-4шт
- 42.Рулетка-1шт

**Средства первой помощи**

Аптечка медицинская- 1 шт.

**Спортивные залы (кабинеты) и площадки на улице**

Спортивный зал - 1

Кабинет учителя - 1 ( Помещение для хранения инвентаря ).

Спортивная площадка футбольная - 1 Спортивная площадка универсальная -1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061651

Владелец Молоткурова Светлана Николаевна

Действителен с 01.10.2024 по 01.10.2025