

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ**

Управление образования администрации  
Мезенского муниципального округа

**Дорогорская средняя школа**

<p>«РАССМОТРЕНО» на заседании МО Протокол № 1 « 31 » августа 2023 г. Руководитель МО <i>Мишукова</i></p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Зам. директора по УВР <i>Мишукова</i> В.А.Мишукова «31 » августа 2023</p>	<p>«УТВЕРЖАЮ» Директор школы <i>Багдасаркина</i> А.В.Багдасаркина Приказ № 79 от 31 августа 2023 г.</p> 
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 – 11 классов

**с. Дорогорское 2023г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе программы Министерства образования РФ: «Комплексной программы физического воспитания учащихся 10 – 11 классов». Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Издательство Москва, «Просвещение» 2016, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования. Федеральный перечень учебников: Физическая культура: 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2012

Курс «Физическая культура» изучается в 10 и 11 классе из расчёта 2 часа в неделю всего 68ч.

### **Общие цели и задачи изучения предмета:**

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

### **Задачи обучения:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности; содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10 (юноши)	11 (юноши)	10 (девушки)	11 (девушки)
1	<b>Базовая часть</b>	68	68	68	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
1.2	Лёгкая атлетика	20	20	20	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10	10	10	10
1.4	Спортивные игры	22	22	22	22
1.5	Лыжная подготовка (рег.сод.16час.)	16	16	16	16
2	<b>Вариативная часть</b>	15	15	15	15
2.1	Лёгкая атлетика	5	5	5	5
2.2	Спортивные игры (баскетбол)	6	6	6	6
2.3	Лыжная подготовка	4	4	4	4
	Всего:	68	68	68	68
<b>1</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
<b>2</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>
<b>4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения; – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Результаты освоения рабочей программы:**

##### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками,

излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Тема урока	Дата
	<b>Лёгкая атлетика 12 часов.</b>	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры в разделе лёгкая атлетика. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–100 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
2.	<b>Входная диагностика. Прыжок в длину с места подготовка к нормам ГТО.</b> Бег по дистанции 70–100 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.	
3.	<b>100 м подготовка к нормам ГТО.</b> Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.	
4.	<b>1000 м. подготовка к нормам ГТО.</b> Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег.	
5.	<b>Прыжки на скакалке за 1 минуту.</b> Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег.	
6.	<b>Прыжок в длину с разбега подготовка к нормам ГТО.</b> Челночный бег 10x10м. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	
7.	<b>Подтягивание подготовка к нормам ГТО.</b> Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	
8.	<b>Челночный бег 10x10м подготовка к нормам ГТО.</b> Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	
9.	Метание гранаты на дальность с разбега. Круговая тренировка её значение. Учебная игра.	
10.	<b>Метание гранаты подготовка к нормам ГТО.</b> Обще-развивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
11.	<b>Многоскоки, (5-тискок) на результат.</b> Круговая тренировка. Учебная игра.	
12.	<b>3000 м на результат.</b> Обще-развивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	
	<b>Спортивные игры. Баскетбол 10 часов.</b>	
13.	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры в разделе баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте.	
14.	<b>Ведение мяча правой, левой рукой на результат.</b> Передачи мяча различными способами в движении. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	
15.	<b>Передачи мяча в движении на результат.</b> Малая восьмёрка.	

	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Учебная игра	
16.	<b>Передачи мяча при встречном движении на результат.</b> Малая восьмёрка. Передача мяча в отрыв. Броски мяча в кольцо со средней дистанции.	
17.	<b>Малая восьмёрка на результат.</b> Передача мяча в отрыв. Броски с точек Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	
18.	<b>Передачи мяча в отрыв на результат.</b> Подбор мяча с отскоком от щита. Броски с точек .Учебная игра.	
19.	<b>Бросок мяча в движении на результат.</b> Подбор мяча с отскоком от щита. Бросок мяча в движение, его разнообразие. Учебная игра. Штрафной бросок.	
20.	<b>Подбор мяча от щита на результат.</b> Штрафной бросок. Совершенствование броска мяча в движении.	
21.	<b>Штрафной бросок на результат.</b> Бросок 3-х очкового броска. Учебная игра. Тактические действия в нападении.	
22.	<b>Трёхочковый бросок на результат.</b> Совершенствование броска в кольцо в движении. Учебная игра. Тактические действия в защите.	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики 10 часов.</b>	
23.	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры в разделе гимнастики. Перестроения в движения. Акробатика.	
24.	<b>Подтягивание подготовка к нормам ГТО.</b> Перестроение в движении. Общеразвивающие упражнения на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	
25.	Лазание по канату. Опорный прыжок через коня гимнастического. Выход силой.	
26.	<b>Подъём с переворотом на результат.</b> Совершенствование лазания по канату, опорного прыжка через коня гимнастического.	
27.	<b>Лазание по канату на скорость на результат.</b> Общеразвивающие упражнения на месте	
28.	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок через коня.	
29.	<b>Опорный прыжок через коня на результат.</b> Акробатическая комбинация. Координационных способностей. Комбинация на брусках.	
30.	<b>Акробатическая комбинация на результат.</b> Развитие скоростно-силовых качеств	
31.	<b>Комбинация на параллельных брусьях на результат.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами. Развитие координационных способностей.	
32.	Подведение итогов раздела гимнастика. Промежуточная диагностика. Полоса препятствий. Развитие координационных способностей.	
	<b>Лыжная подготовка 16 часов</b>	
33.	Правила и техника безопасности по физической культуре в разделе лыжной подготовки. Свободное катание. Умение грамотно подбирать спортивный инвентарь, готовить его, переноска до места занятия, транспортировка.	
34 .	<b>Попеременно двухшажный ход на результат.</b> Одновременные хода, переходы.	
35 .	Одновременные хода, переходы с одновременных на попеременные.	
36 .	<b>Одновременные хода на результат.</b> Прохождение дистанции 3-5 км.	
37.	<b>Переходы в классических ходах на результат.</b>	
38.	<b>3 км подготовка к нормам ГТО.</b> Классический стиль передвижения.	
39.	Одновременные коньковые хода (скользящий шаг). Попеременная	

	работа рук согласованная с ногами. Свободное катание.	
40.	<b>Скользкий шаг на результат.</b> Одновременные коньковые хода. Свободное катание. Попеременный коньковый ход.	
41.	<b>Одновременный двухшажный ход на результат.</b> Свободное катание. Попеременный коньковый ход.	
42.	<b>Одновременный одношажный ход на результат.</b> Свободное катание. Попеременный коньковый ход.	
43.	<b>Попеременный 4-х шажный ход на результат.</b> Переходы с попеременных на одновременные хода.	
44.	<b>Переходы с одновременных на попеременные коньковые хода на результат.</b>	
45.	Горнолыжная подготовка. Стойки на спусках, их разновидности. Виды торможения, поворотов, падения, переступания.	
46.	<b>Торможения на склоне на результат.</b> Падения, повороты переступанием.	
47.	<b>Повороты переступанием (влево, вправо) на результат.</b> Свободное катание 3-5 км.	
48.	<b>Преодоление подъёмов на результат.</b> Свободное катание 3-5 км.	
<b>Спортивные игры. Волейбол 12 часов.</b>		
49.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры в разделе волейбола. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками.	
50.	<b>Верхний приём мяча на результат.</b> Нижний приём, техника исполнения. Учебная игра.	
51.	<b>Нижний приём мяча на результат.</b> Совершенствование верхней передачи.	
52.	Скидка, блок. Тактические действия в защите. Учебная игра.	
53.	<b>Боковая передача назад в парах на результат.</b> Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
54.	Прямой нападающий удар. Тактические действия в нападении.	
55.	<b>Прямой нападающий удар на результат.</b> Блок. Его значение. Тактические действия в защите.	
56.	<b>Постановка блока на результат.</b> Совершенствование скидки, подбора мяча от сетки.	
57.	Подачи их разнообразие. Совершенствование скидки, подбора мяча от сетки. Учебная игра.	
58.	<b>Скидка в линию нападения на результат.</b> Подачи по зонам. Учебная игра.	
59.	<b>Подбор мяча от сетки на результат.</b> Тактические действия в нападении (заслон).	
60.	<b>Поддача на результат.</b> Заслон, его значение. Учебная игра.	
<b>Легкая атлетика 8 часов.</b>		
61.	Правила поведения по физической культуре в разделе лёгкой атлетики. Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол, волейбол).	
62.	<b>Прыжок в длину с места подготовка к нормам ГТО.</b> Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол, волейбол). Развитие выносливости.	
63.	<b>Подтягивания на высокой, низкой перекладине подготовка к</b>	

	<b>нормам ГТО. Прыжок высоту</b>	
64.	<b>Прыжок в высоту на результат. Челночный бег 10-10м.</b>	
65.	<b>Челночный бег 10x10м подготовка к нормам ГТО. Техника метания гранаты (с места, с разбега 2-х,3-х шагов).</b>	
66.	<b>100 м подготовка к нормам ГТО. Метание гранаты 500,700гр. Кросс 3000м, 2000м.</b>	
67.	<b>Метание гранаты 500 -700гр подготовка к нормам ГТО. Прыжок в длину с разбега.</b>	
68.	<b>Промежуточная аттестация. Сдача нормативов. Тест.</b>	

### Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	<b>Лёгкая атлетика (12 часов)</b>	
1.	Инструктаж по технике безопасности по физической культуре в разделе лёгкая атлетика. Низкий старт 30м. Бег по дистанции 70–100 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
2.	<b>Входная диагностика. Прыжок в длину с места подготовка к нормам ГТО.</b> Бег по дистанции 70–100 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.	
3.	<b>100 м подготовка к нормам ГТО.</b> Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.	
4.	<b>1000м подготовка к нормам ГТО.</b> Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег.	
5.	<b>Прыжки на скакалке за 1 минуту на результат.</b> Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег.	
6.	<b>Прыжок в длину с разбега подготовка к нормам ГТО.</b> Челночный бег 10x10м. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	
7.	<b>Подтягивание подготовка к нормам ГТО.</b> Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	
8.	<b>Челночный бег 10x10м подготовка к нормам ГТО.</b> Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	
9.	Метание гранаты на дальность с разбега. .Круговая тренировка её значение. Учебная игра.	
10.	<b>Метание гранаты подготовка к нормам ГТО.</b> Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
11.	<b>Многоскок (5-тискок) на результат.</b> Круговая тренировка. Учебная игра.	
12.	<b>Кросс 3000 м на результат.</b> Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	
	<b>Спортивные игры. Баскетбол 10 часов.</b>	

13.	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры в баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте.	
14.	<b>Ведение мяча правой, левой рукой на результат.</b> Передачи мяча различными способами в движении. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	
15.	<b>Передача мяча в движении на результат.</b> Малая восьмёрка. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Учебная игра	
16.	<b>Передача мяча при встречном движении.</b> Малая восьмёрка. Передача мяча в отрыв. Броски мяча в кольцо со средней дистанции	
17.	<b>Малая восьмёрка на результат.</b> Передача мяча в отрыв. Броски с точек Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	
18.	<b>Передача мяча в отрыв на результат.</b> Подбор мяча с отскоком от щита. Броски с точек. Учебная игра.	
19.	<b>Бросок мяча в движении на результат.</b> Подбор мяча с отскоком от щита. Бросок мяча в движение, его разнообразие. Учебная игра. Штрафной бросок.	
20.	<b>Подбор мяча от щита на результат.</b> Штрафной бросок. Совершенствование броска мяча в движении.	
21.	<b>Штрафной бросок на результат.</b> Бросок 3-х очкового броска. Учебная игра. Тактические действия в нападении.	
22.	<b>Трёх-очковый бросок на результат.</b> Совершенствование броска в кольцо в движении. Учебная игра. Тактические действия в защите.	
	<b>Гимнастика - 10 часов.</b>	
23.	Правила поведения и техника безопасности на уроках Ф. К. по гимнастике. Перестроения в движения. Акробатика.	
24.	<b>Подтягивание подготовка к нормам ГТО.</b> Перестроение в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом.	
25.	Лазание по канату. Опорный прыжок через коня гимнастического. Выход силой.	
26.	<b>Подъём переворотом на результат.</b> Совершенствование лазания по канату, опорный прыжок через гимнастического коня.	
27.	<b>Лазание по канату на скорость на результат.</b> Общеразвивающие упражнения на месте.	
28.	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок через коня.	
29.	<b>Опорный прыжок через коня на результат.</b> Акробатическая комбинация. Комбинация на брусьях.	
30.	<b>Акробатическая комбинация на результат.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.	
31.	<b>Комбинация на параллельных брусьях на результат.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами. Развитие координационных способностей.	
32.	<b>Промежуточная диагностика.</b> Подведение итогов раздела гимнастика. Полоса препятствий. Развитие координационных способностей.	
	<b>Лыжная подготовка 16 часов</b>	
33.	Правила и техника безопасности на уроках физической культуры в разделе лыжной подготовки. Свободное катание. Умение грамотно подбирать спортивный инвентарь, готовить его, переноска до места занятия, транспортировка.	
34.	<b>Попеременный двухшажный ход на результат.</b> Одновременные хода,	

	переходы.	
35.	Одновременные хода, переходы с одновременных на попеременные.	
36.	<b>Одновременные хода на результат. 3-5 км.</b>	
37.	<b>Переходы в классических ходах на результат.</b>	
38 .	<b>3 км подготовка к нормам ГТО. Классический стиль передвижения.</b>	
39 .	Одновременные коньковые хода (скользящий шаг). Попеременная работа рук согласованная с ногами. Свободное катание.	
40 .	<b>Скользящий шаг на результат.</b> Одновременные коньковые хода. Свободное катание. Попеременный коньковый ход.	
41 .	<b>Одновременный двухшажный ход на результат.</b> Свободное катание. Попеременный коньковый ход.	
42 .	<b>Одновременный одношажный ход на результат.</b> Свободное катание. Попеременный коньковый ход.	
43 .	<b>Попеременный 4-хшажный ход на результат.</b> Переходы с одновременных на попеременные хода.	
44 .	<b>Переходы с одновременных на попеременные коньковые хода на результат.</b>	
45.	Горнолыжная подготовка. Стойки на спуска их разновидности. Виды торможения, поворотов, падения, переступания.	
46 .	<b>Торможения на склоне на результат.</b> Падения, повороты переступанием.	
47.	<b>Повороты переступанием (влево, вправо) на результат.</b> Свободное катание 3-5 км.	
48 .	<b>Преодоление подъёмов на результат.</b> Свободное катание 3-5 км.	
	<b>Спортивные игры. Волейбол- 12 часов</b>	
49.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры в разделе волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками.	
50.	<b>Верхний приём мяча на результат.</b> Нижний приём, техника исполнения. Учебная игра.	
51.	<b>Нижний приём мяча на результат.</b> Совершенствование верхней передачи.	
52.	Скидка, блок. Тактические действия в защите. Учебная игра.	
53.	<b>Боковая передача и передачи назад в парах на результат.</b> Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
54.	Прямой нападающий удар. Тактические действия в нападении.	
55.	<b>Прямой нападающий удар на результат.</b> Блок. Его значение. Тактические действия в защите.	
56.	<b>Постановка блока на результат.</b> Совершенствование скидки, подбора мяча от сетки.	
57.	Подачи их разнообразие. Совершенствование скидки, подбора мяча от сетки. Учебная игра.	
58.	<b>Скидки в линию нападения на результат.</b> Подачи по зонам Учебная игра.	
59.	<b>Подбора мяча от сетки на результат.</b> Тактические действия в нападении (заслон).	
60.	<b>Подачи на результат.</b> Заслон, его значение. Учебная игра.	
	<b>Лёгкая атлетика -8 часов</b>	

61.	Правила поведения на уроках физической культуры в разделе лёгкая атлетика. Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол, волейбол).	
62.	<b>Прыжок в длину с мест подготовка к нормам ГТО.</b> Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол, волейбол). Развитие выносливости.	
63.	<b>Подтягивания на низкой перекладине подготовка к нормам ГТО</b> Прыжок высоты	
64.	<b>Учёт прыжка в высоту на результат.</b> Челночный бег 10-10м.	
65.	<b>Учёт челночного бега 10х10м подготовка к нормам ГТО.</b> Техника метания гранаты (с места, разбега 2-х, 3-х шагов).	
66.	<b>Учёт 100м подготовка к нормам ГТО.</b> Метание гранаты 500- 700гр. Кросс 3000м, 2000м.	
67.	<b>Учёт метания гранаты 500 -700гр подготовка к нормам ГТО.</b> Прыжок в длину с разбега.	
68.	<b>Промежуточная аттестация. Сдача нормативов. Тест</b>	

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура, 10 класс**

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Учащиеся	Учащиеся	Учащиеся	Учащиеся	Учащиеся
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”	
10	<b>Челночный бег 10х10 м, сек</b>	24,5	26,0	28,0	29,5	31,0	32,0
10	<b>Бег 30 м, секунд</b>	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	<b>Бег 1000 м - юноши, сек</b> <b>500м - девушки, сек</b>	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
10	<b>Бег 100 м, секунд</b>	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	<b>Бег 2000 м, мин</b>				10,20	11,15	12,10
10	<b>Бег 3000 м, мин</b>	12,40	13,30	14,30			
10	<b>Прыжки в длину с места</b>	220	210	200	185	170	160
10	<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	12	10	8			
10	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре</b>	32	27	22	20	15	10
10	<b>Наклоны вперед из положения сидя</b>	14	12	7	22	18	13
10	<b>Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</b>	52	47	42	40	35	30
10	<b>Бег на лыжах 1 км, мин</b>	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
10	<b>Бег на лыжах 2 км, мин</b>	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	<b>Бег на лыжах 3 км, мин</b>	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	<b>Бег на лыжах 5 км, мин</b>	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
10	<b>Бег на лыжах 10 км, мин</b>	Без учета времени					

10	<b>Прыжок на скакалке, 30 сек, раз</b>	65	60	50	75	70	60
----	--	----	----	----	----	----	----

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура, 11 класс**

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	<b>Челночный бег 10x10 м, сек</b>	25,0	27,0	28,5	28,5	29,2	30,0	
11	<b>Бег 30 м, секунд</b>	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7	
11	<b>Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек</b>	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5	
11	<b>Бег 100 м, секунд</b>	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0	
11	<b>Бег 2000 м, мин</b>				10,00	11,10	12,20	
11	<b>Бег 3000 м, мин</b>	12,20	13,00	14,00				
11	<b>Прыжки в длину с места</b>	230	220	200	185	170	155	
11	<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	14	11	8				
11	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре</b>	32	27	22	20	15	10	
11	<b>Наклоны вперед из положения сидя</b>	15	13	8	24	20	13	
11	<b>Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</b>	55	49	45	42	36	30	
11	<b>Бег на лыжах 1 км, мин</b>	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00	
11	<b>Бег на лыжах 2 км, мин</b>	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30	
11	<b>Бег на лыжах 3 км, мин</b>	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00	
11	<b>Бег на лыжах 5 км, мин</b>	25,00	26,00	28,00	Без учета времени			
11	<b>Бег на лыжах 10 км, мин</b>	Без учета времени						
11	<b>Прыжок на скакалке, 30 сек, раз</b>	70	65	55	80	75	65	

**Подготовка к выполнению видов испытаний  
(в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Примерные темы для индивидуальных и групповых проектов по учебному курсу.**

- спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол), их правила, тактические действия, методика изучения отдельных элементов.
- лёгкая атлетика, её разнообразие упражнений. Методика изучения.
- лыжный спорт, его разнообразие: лыжные гонки, биатлон, фристайл, горные лыжи, лыжное двоеборье, прыжки с трамплина и т.д.
- гимнастика, её разнообразие. Спортивная, оздоровительная, аэробика, йога и т.д.
- исторические события. Олимпийское, параолимпийское движение, появление различных видов спорта.
- здоровый образ жизни. Что это?
- совместные работы с другими предметами (физикой, биологией). Сложные гимнастические упражнения их разбор. Биохимические и физиологические процессы в организме при различных нагрузках.
- и многое другое.....

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

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, включенными 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, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный 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:

### **I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

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

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

### **II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

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

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

выполняет учебный норматив			
----------------------------	--	--	--

**III. Владение способами  
и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

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

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

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Итоговый тест по предмету «Физическая культура»  
для учащихся 10 классов**

**Вариант 1**

- 1. Раскройте понятие «Физическая культура». Это...**
  - а) учебный предмет в школе;
  - б) воспитание физических качеств;
  - в) составная часть культуры человека.
- 2. Что такое физическое развитие человека?**
  - а) Уровень развития, обусловленный регулярными занятиями физической культурой;
  - б) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;
  - в) совокупность антропометрических показателей и работоспособности.
- 3. Средство воспитания физических качеств человека:**
  - а) физический труд;
  - б) физические упражнения;
  - в) физическое воспитание.
- 4. Физические упражнения – это...**
  - а) сочетание двигательных действий;
  - б) различные формы движений;
  - в) движения, выполняемые на зарядке.
- 5. Чем характеризуется физическая нагрузка?**
  - а) Количеством повторных движений;
  - б) величиной воздействия упражнений на организм;
  - в) самочувствием человека.
- 6. Назовите раздел школьной учебной программы, где сила развивается лучше.**
  - а) Легкая атлетика;
  - б) гимнастика;
  - в) лыжная подготовка.
- 7. Назовите вид спорта или раздел школьной учебной программы, где быстрота развивается лучше.**
  - а) Легкая атлетика;
  - б) волейбол;
  - в) гимнастика.
- 8. Назовите вид спорта или раздел школьной программы, где выносливость развивается лучше.**
  - а) Баскетбол;
  - б) легкая атлетика;
  - в) гимнастика.
- 9. Назовите вид спорта или раздел школьной программы, где гибкость развивается лучше.**
  - а) гимнастика;
  - б) баскетбол;
  - в) легкая атлетика.

- 10. Назовите вид спорта или раздел школьной программы, где ловкость развивается лучше.**
- а) Лыжная подготовка;
  - б) баскетбол;
  - в) гимнастика.
- 11. Раскройте понятие «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ). Это...**
- а) способ жизнедеятельности, направленный на развитие двигательных качеств;
  - б) способ поддержания высокой работоспособности;
  - в) способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья человека.
- 12. Что определяет техника безопасности?**
- а) Навыки занятия физическими упражнениями без травм;
  - б) комплекс мер, направленных на знание правил поведения, оказания доврачебной помощи, самостраховки;
  - в) правильное выполнение упражнений.
- 13. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей.**
- а) Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;
  - б) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;
  - в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела.
- 14. Дайте характеристику утомлению. Это...**
- а) общее недомогание, повышенная ЧСС;
  - б) временное снижение работоспособности организма;
  - в) слабость, головокружение, усталость.
- 15. В каком году проводились Олимпийские игры в нашей стране?**
- а) В 1926 г.;
  - б) в 1980 г.;
  - в) в 1998 г.
- 16. Где зажигается факел олимпийского огня современных Игр?**
- а) На вершине горы Олимп под эгидой МОК;
  - б) на стадионе в Афинах под эгидой МОК;
  - в) у храма Зевса в Олимпии под эгидой МОК;
- 17. Первые Олимпийские игры современности проводились в:**
- а) 1896 г.;
  - б) 1898 г.;
  - в) 1900 г.
- 18. Какие виды спорта вошли в программу игр I Олимпиады?**
- а) Легкая атлетика, конный спорт, плавание, фехтование, велоспорт, гимнастика, борьба, стрельба, теннис;
  - б) борьба, велоспорт, гимнастика, легкая атлетика, плавание, стрельба, теннис, тяжелая атлетика, фехтование;
  - в) легкая атлетика, фехтование, гребля, стрельба, плавание, борьба, теннис, гимнастика, велоспорт.
- 19. В каком году и где состоялись I Всемирные юношеские игры?**
- а) В 1998 г. в Москве;
  - б) в 1999 г. в Афинах;
  - в) в 2000 г. в Париже.

**20. Укажите какой город принимал летние Олимпийские игры в 2008 г.:**

- а) Ванкувер;
- б) Санкт-Петербург;
- в) Пекин.

**Ответы**

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
От	в	б	б	а	б	б	а	б	а	б	в	б	б	б	б	в	а	б	а	в

**Вариант 2**

**1. Физическая культура представляет собой:**

- а) комплексы физических упражнений;
- б) процесс совершенствования двигательных возможностей человека;
- в) учебный предмет в школе;
- г) часть общечеловеческой культуры.

**2. Физическая культура направлена на совершенствование...**

- а) физических и психических качеств людей;
- б) природных физических свойств человека;
- в) работоспособности человека;
- г) техники дыхательных упражнений.

**3. Укажите соотношение понятий «физическая культура» и «спорт»:**

- а) физическая культура – это часть спорта;
- б) спорт – это часть физической культуры;
- в) совершенно разные виды деятельности;
- г) это одно и то же.

**4. Воспитание физическое – это...**

- а) процесс, направленный на овладение обучаемыми необходимыми двигательными умениями;
- б) процесс, помогающий педагогу развивать у учащихся определённые физические способности;
- в) педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие специальных способностей;
- г) процесс, который направлен на формирование двигательных умений и навыков.

**5. Основным средством обучения в физическом воспитании являются...**

- а) подвижные игры;
- б) двигательные действия;
- в) физкультурные знания;
- г) физические упражнения

**6. Двигательный опыт представляет собой ...**

- а) набор специальных знаний и двигательных умений человека;
- б) объём изученных человеком движений в процессе занятий физическими упражнениями;
- в) набор движений, позволяющих человеку осваивать новые двигательные действия;
- г) объём освоенных человеком двигательных действий и способов их выполнения.

**7. Работоспособность физическая представляет собой...**

- а) способность преодолевать большую физическую нагрузку;
- б) человеческое качество – поддерживать высокий уровень производительности при выполнении физической работы;

- в) способность человека к физической работе в относительно большом объёме;
- г) способность человека выполнять большой объём физической работы за определённый промежуток времени.

**8. Нагрузка физических упражнений характеризуется...**

- а) временем и количеством повторений двигательных действий;
- б) величиной их воздействия на организм;
- в) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий;
- г) напряжением отдельных мышечных групп.

**9. Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гимнастики перечисленные ниже упражнения:**

1. дыхательные упражнения;
2. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости;
3. потягивание;
4. бег с переходом на ходьбу;
5. ходьба с постепенным повышением частоты шагов;
6. прыжки;
7. поочерёдное напряжение и расслабление мышц;
8. бег в спокойном темпе.

**10. Что означает слово «атлетика» в переводе с греческого?**

- а) борьба;
- б) бег;
- в) метание;
- г) прыжки.

**11. Техникой физических упражнений принято называть...**

- а) рациональную организацию двигательных действий;
- б) способ целесообразного и эффективного решения двигательной задачи;
- в) способ организации движений при выполнении физических упражнений;
- г) состав и последовательность движений при выполнении упражнений.

**12. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...**

- а) исходного положения;
- б) подводящих упражнений;
- в) основы техники;
- г) ведущего звена техники.

**13. Как дозируются общеразвивающие упражнения (ОРУ)?**

- а) упражнения выполняются до появления болевых ощущений;
- б) упражнения выполняются до появления пота;
- в) как можно больше движений за минимальный промежуток времени;
- г) выполняют 10 – 15 циклов движений.

**14. Основным источником энергии для организма являются...**

- а) белки и витамины;
- б) углеводы и жиры;
- в) белки и жиры;
- г) микроэлементы и витамины.

**15. Чем характеризуется утомление?**

- а) отказом от работы;
- б) появлением пота и одышки;
- в) повышением частоты сердечных сокращений;
- г) временным снижением работоспособности организма.

**16. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры представляет собой...**

- а) систему общечеловеческих ценностей, влияющих на совершенствование

двигательных возможностей человека;

б) комплекс духовных и материальных ценностей, дающих возможность развивать физические возможности и сохранять здоровье человека;

в) систему ценностей общества, обеспечивающую высокий уровень физического развития каждого человека и поддержание состояние его здоровья;

г) совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых для физического развития человека, укрепления здоровья и совершенствования двигательных возможностей.

**Ответы**

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Ответ	г	а	а	в	в	в,г	г	а	г	б	а	г	г	в	в,г	в

**Назначение - контроль уровня теоретической подготовленности учащихся в процессе обучения.**

**Критерии оценивания**

Оценка «5» 90-100% правильных ответов	Оценка «4» 75-90% правильных ответов	Оценка «3» 50-75% правильных ответов	Оценка «2» 50 и менее % правильных ответов
--	---	---	---