

УТВЕРЖДЕНА
в составе ООП ООО
приказом № 71 от 31.08.2020
Внесены изменения
приказ № 098-од от 25.08.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
Среднее общее образование
(10-11 класс)

Составитель: Лебедев С.В.

I. Пояснительная записка

Основная образовательная программа среднего общего образования (ФГОС СОО) разработана на основе Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) и в соответствии с приказом Министерства образования и науки от 29 июня 2017 года № 613 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413».

Цели и задачи реализации основной образовательной программы среднего общего образования.

Целями реализации основной образовательной программы среднего общего образования являются:

- становление и развитие личности обучающегося в ее самобытности и уникальности, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению;
- достижение выпускниками планируемых результатов: компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося старшего школьного возраста, индивидуальной образовательной траекторией его развития и состоянием здоровья.

Достижение поставленных целей при разработке и реализации образовательной организацией основной образовательной программы среднего общего образования предусматривает решение следующих **основных задач**:

- обеспечение равных возможностей получения качественного среднего общего образования;
- обеспечение достижения обучающимися образовательных результатов в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);
- обеспечение реализации бесплатного образования на уровне среднего общего образования в объеме основной образовательной программы, предусматривающей изучение обязательных учебных предметов, входящих в учебный план (учебных предметов по выбору из обязательных предметных областей, дополнительных учебных предметов, курсов по выбору и общих для включения во все учебные планы учебных предметов, в том числе на углубленном уровне), а также внеурочную деятельность;
- формирование основ оценки результатов освоения обучающимися основной образовательной программы, деятельности педагогических работников, организаций, осуществляющих образовательную деятельность;
- создание условий для развития и самореализации обучающихся, для формирования здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни обучающихся.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 204 ч) : в 10 классе - 102 ч, в 11 классе - 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Общая характеристика курса

Основная образовательная программа среднего общего образования разработана на основе ФГОС СОО, Конституции Российской Федерации, учитывает региональные, национальные и этнокультурные потребности народов Российской Федерации, обеспечивает достижение обучающимися образовательных результатов в соответствии с требованиями, установленными ФГОС СОО, определяет цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательной деятельности на уровне среднего общего образования и реализуется образовательной организацией через урочную и внеурочную деятельность с соблюдением требований государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

В целях обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся в основной образовательной программе предусматриваются учебные предметы, курсы, обеспечивающие различные интересы обучающихся.

Организация образовательной деятельности по основным образовательным программам среднего общего образования основана на дифференциации содержания с учетом образовательных потребностей и интересов обучающихся, обеспечивающих изучение учебных предметов всех предметных областей основной образовательной программы среднего общего образования на базовом или углубленном уровнях (профильное обучение) основной образовательной программы среднего общего образования.

Содержание программного материала состоит из 2-х основных частей: *базовый* и *вариативной*.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

II. Планируемые результаты освоения обучающимися средней образовательной программы

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 проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- 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;*
- *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;*

«Физическая культура» в учебном плане в соответствии с ФБУП вводится как обязательный предмет в средней школе.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 10 – 11 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты 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 обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию.
- 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;

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- признание не отчуждаемости 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.
- 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;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты 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;
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий.

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- 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.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- 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

– 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.

Планируемые предметные результаты

На уровне среднего общего образования в соответствии с ФГОС СОО, помимо традиционных двух групп результатов «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться», что ранее делалось в структуре ПООП начального и основного общего образования, появляются еще две группы результатов: результаты базового и углубленного уровней.

Принципиальным отличием результатов *базового уровня* от результатов *углубленного уровня* является их *целевая направленность*. Результаты базового уровня ориентированы на общую функциональную грамотность, получение компетентностей для повседневной жизни и общего развития.

Эта группа результатов предполагает:

– понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания определений и правил, а посредством моделирования и постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области;

– умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области; – осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.

Результаты углубленного уровня ориентированы на получение компетентностей для последующей профессиональной деятельности как в рамках данной предметной области, так и в смежных с ней областях.

Эта группа результатов предполагает:

– овладение ключевыми понятиями и закономерностями, на которых строится данная предметная область, распознавание соответствующих им признаков и взаимосвязей, способность демонстрировать различные подходы к изучению явлений, характерных для изучаемой предметной области;

- умение решать как некоторые практические, так и основные теоретические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;
- наличие представлений о данной предметной области как целостной теории (совокупности теорий), об основных связях с иными смежными областями знаний.

Примерные программы учебных предметов построены таким образом, что предметные результаты базового уровня, относящиеся к разделу «Выпускник получит возможность научиться», соответствуют предметным результатам раздела «Выпускник научится» на углубленном уровне.

Тематическое планирование по физической культуре для 10-11 -го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета .

позволяет обучающимся приобрести реальный практический опыт, в то числе:

- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Календарно- тематическое планирование на 10 класс

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Содержание учебного предмета
	Лёгкая атлетика	12	
1	Вводный урок, ТБ по легкой атлетике.	1	Правила ТБ перед началом занятий, во время занятий и после окончания занятий. Техника эстафетного бега: передача палочки правой и левой рукой на месте, то же в ходьбе, то же в медленном беге. Бег по этапам. Передача в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков. Метание различных снарядов на дальность с разбега. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей, скоростных способностей, координационных и развития выносливости.
2	Низкий старт. Стартовый разбег.	1	
3	Бег с ускорением с низкого старта.	1	
4	Бег по дистанции, финиширование.	1	
5	Бег 100 м на результат.	1	
6	Челночный бег 3*10м.	1	
7	Эстафетный бег.	1	
8	Прыжок в длину с места. Эстафетный бег.	1	

9	Метание мяча с разбега.	1	
10	Метание мяча (150г) на дальность.	1	
11	Метание гранаты с разбега.	1	
12	Метание гранаты на дальность.	1	
	Спортивные игры: Волейбол	6	
13	Волейбол. ТБ. Правила выпо Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача мяча	1	Правила техники безопасности. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением- перекатом на спину. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.
14	Верхняя передача мяча.	1	Передача мяча сверху двумя руками.
15	Прием мяча снизу.	1	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом.
16	Верхняя прямая подача.	1	Блокирование, индивидуальное блокирование, групповое блокирование.
17	Нападающий удар в парах.	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении.
18	Нападающий удар через сетку.	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.
	Баскетбол	18	
19	Передача мяча в движении, стойки, передвижения, повороты.		Совершенствование техники передвижений.
20	Ловля мяча после отскока от щита. Ведение мяча с изменением направления.		Передача мяча одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Бросок одной и двумя руками в прыжке, броски после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы.
21	Ведение с изменением скорости и направления.		Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Вырывание и выбивание. Командное нападение, взаимодействие с заслоном.
22	Ведение с сопротивлением в парах.		Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.
23	Позиционное нападение.		
24	Ловля мяча в движении.		
25	Бросок мяча одной рукой сверху в прыжке.		
26	Бросок мяча в движении после ловли.		
27	Вырывание, выбивание мяча.		
28	Зонная система защиты, игра в защите.		
29	Зонная система защиты 2*3.		
30	Ловля мяча после отскока от щита.		

31	Персональная защита.			
32	Штрафной бросок. Правила броска.			
33	Штрафной бросок на точность.			
34	Быстрый прорыв. Учебная игра.			
35	Учебная игра, ловля мяча после отскока от щита, судейство.			
36	Учебная игра, взаимодействие в тройках.			
	Гимнастика	24		
37	ТБ по гимнастике. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1	<p>Правила техники безопасности. Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок ноги врозь, прыжок углом. Освоение и совершенствование акробатических упражнений: кувырки, стойка на руках. Развитие физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и силовых. Упражнения для мышц брюшного пресса, для развития силы основных мышечных групп, для развития координационных способностей, для развития подвижности в различных суставах.</p>	
38	Строевые упражнения, акробатика.	1		
39	Подъем силой. Длинный кувырок.	1		
40	Подъем силой. Акробатическая комбинация.	1		
41	Подъем переворотом.	1		
42	Упражнения на равновесие на бревне.	1		
43	Акробатическая комбинация. Подтягивание.	1		
44	Акробатическая комбинация.	1		
45	ТБ при выполнении ОП. Страховка.	1		
46	Опорный прыжок через коня боком.	1		
47	Опорный прыжок через коня.	1		
48	Опорный прыжок через коня, переворот боком.	1		
	Лыжная подготовка.	30		
49	ТБ. Способы передвижения на лыжах, попеременный двухшажный ход.	1		<p>Правила техники безопасности перед началом. Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой. Преодоление подъемов и препятствий: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. Подъемы средней</p>
50	Попеременный двухшажный ход.	1		
51	Попеременный двухшажный ход в подъём.	1		
52	Спуск с горы в различных стойках.	1		

53	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	протяженности, длинные подъемы.
54	Переход с хода на ход.	1	
55	Попеременный двух шажный ход.	1	
56	Дистанция 3 км на время.	1	
57	Техника преодоления пологих подъемов.	1	
58	Преодоление крутых подъемов.	1	
59	Одновременный одношажный ход.	1	
60	Одновременный одношажный ход.	1	
61	Одновременный двухшажный ход.	1	
62	Одновременный безшажный ход.	1	
63	Коньковый ход без палок.	1	
64	Коньковый ход с палками.	1	
65	Коньковый ход. Дистанция 5 км.	1	
66	Дистанция 5 км на результат.	1	
67	Спуски и подъемы.	1	
68	Поворот «упором».	1	
69	Поворот переступанием.	1	
70	Торможения и повороты .	1	
71	Прохождение 6 км коньковым ходом.	1	
72	Преодоление спусков и подъемов.	1	
	Спортивные игры: Баскетбол	6	
73	ТБ. Игра в защите, ведение мяча с изменением направления.	1	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Бросок одной и двумя руками в прыжке, броски после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Вырывание и выбивание. Командное
74	Зонная защита. Игра в защите.	1	
75	Зонная защита. Игра в защите.	1	
76	Ловля мяча после отскока от щита.	1	
77	Учебная игра. Действия игроков при вбрасывании мяча.	1	

78	Бросок мяча в движении. Учебная игра. Личная защита.	1	нападение, взаимодействие с заслоном. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.
	Спортивные игры: Волейбол.	4	Правила техники безопасности. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом. Блокирование, индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.
79	ТБ. Нападающий удар. Блокирование.		
80	Блокирование. Учебная игра 6*6. Правила игры.		
81	Действия игроков в защите. Страховка при нападающем ударе.		
82	Учебная игра. Комбинация в нападении.		
	Легкая атлетика:	20	
83	Теоретические сведения по легкой атлетике и ТБ.	1	Правила ТБ перед началом занятий, во время занятий и после окончания занятий. Техника эстафетного бега: передача палочки правой и левой рукой на месте, то же в ходьбе, то же в медленном беге. Бег по этапам. Передача в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков. Метание различных снарядов на дальность с разбега. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей, скоростных способностей, координационных и развития выносливости.
84	Прыжок в высоту способом «перешагивание», разбег и отталкивание.	1	
85	Прыжок в высоту, переход через планку.	1	
86	Прыжки в высоту на результат.	1	
87	Низкий старт, бег 60 м, прыжки в длину с места.	1	
88	Низкий старт, бег 4*40м.	1	
89	Бег 60м. на время.	1	
90	Бег с ходу 6*30м. Челночный бег 3*10м.	1	
91	Бег 100м. с низкого старта на время.	1	
92	Бег 1000 м. прыжки в длину с разбега. Приземление.	1	
93	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	1	
94	Прыжок в длину с разбега	1	
95	Бег 2000 м на результат	1	
96	Итоговая аттестация. Зачёт.	1	

97	Бег 500м, игра, прыжки	1	
98	Метание гранаты на дальность	1	
99	Прыжок в длину с разбега	1	
100	Прыжок в длину с разбега	1	
101	Метание гранаты на дальность (на результат).	1	
102	Бег в равномерном темпе, 60 м.	1	
	Итого	102 ч	

Календарно- тематическое планирование на 11 класс

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Содержание учебного предмета
	Лёгкая атлетика	12	
1	Вводный урок, ТБ по легкой атлетике.	1	Правила ТБ перед началом занятий, во время занятий и после окончания занятий. Техника эстафетного бега: передача палочки правой и левой рукой на месте, то же в ходьбе, то же в медленном беге. Бег по этапам. Передача в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков. Метание различных снарядов на дальность с разбега. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей, скоростных способностей, координационных и развития выносливости.
2	Низкий старт. Стартовый разбег.	1	
3	Бег с ускорением с низкого старта.	1	
4	Бег по дистанции, финиширование.	1	
5	Бег 100 м на результат.	1	
6	Челночный бег 3*10м.	1	
7	Эстафетный бег.	1	
8	Прыжок в длину с места. Эстафетный бег.	1	
9	Метание мяча с разбега.	1	
10	Метание мяча (150г) на дальность.	1	
11	Метание гранаты с разбега.	1	
12	Метание гранаты на дальность.	1	
	Спортивные игры: Волейбол	6	Правила техники безопасности. Прием мяча

13	Волейбол. ТБ. Правила выпо Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача мяча	1	сверху (снизу) двумя руками с падением- перекатом на спину. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом. Блокирование, индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.
14	Верхняя передача мяча.	1	
15	Прием мяча снизу.	1	
16	Верхняя прямая подача.	1	
17	Нападающий удар в парах.	1	
18	Нападающий удар через сетку.	1	
	Баскетбол	18	
19	Передача мяча в движении, стойки, передвижения, повороты.	1	
20	Ловля мяча после отскока от щита. Ведение мяча с изменением направления.	1	
21	Ведение с изменением скорости и направления.	1	
22	Ведение с сопротивлением в парах.	1	
23	Позиционное нападение.	1	
24	Ловля мяча в движении.	1	
25	Бросок мяча одной рукой сверху в прыжке.	1	
26	Бросок мяча в движении после ловли.	1	
27	Вырывание, выбивание мяча.	1	
28	Зонная система защиты, игра в защите.	1	
29	Зонная система защиты 2*3.	1	
30	Ловля мяча после отскока от щита.	1	
31	Персональная защита.	1	
32	Штрафной бросок. Правила броска.	1	
33	Штрафной бросок на точность.	1	
34	Быстрый прорыв. Учебная игра.	1	

35	Учебная игра, ловля мяча после отскока от щита, судейство.	1		
36	Учебная игра, взаимодействие в тройках.	1		
	Гимнастика	24		
37	ТБ по гимнастике. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1	<p>Правила техники безопасности. Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок ноги врозь, прыжок углом. Освоение и совершенствование акробатических упражнений: кувырки, стойка на руках. Развитие физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и силовых. Упражнения для мышц брюшного пресса, для развития силы основных мышечных групп, для развития координационных способностей, для развития подвижности в различных суставах.</p>	
38	Строевые упражнения, акробатика.	1		
39	Подъем силой. Длинный кувырок.	1		
40	Подъем силой. Акробатическая комбинация.	1		
41	Подъем переворотом.	1		
42	Упражнения на равновесие на бревне.	1		
43	Акробатическая комбинация. Подтягивание.	1		
44	Акробатическая комбинация.	1		
45	ТБ при выполнении ОП. Страховка.	1		
46	Опорный прыжок через коня боком.	1		
47	Опорный прыжок через коня.	1		
48	Опорный прыжок через коня, переворот боком.	1		
	Лыжная подготовка.	30		
49	ТБ. Способы передвижения на лыжах, попеременный двухшажный ход.	1		<p>Правила техники безопасности перед началом. Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой. Преодоление подъемов и препятствий: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. Подъемы средней протяженности, длинные подъемы.</p>
50	Попеременный двухшажный ход.	1		
51	Попеременный двухшажный ход в подъем.	1		
52	Спуск с горы в различных стойках.	1		
53	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		
54	Переход с хода на ход.	1		
55	Попеременный двухшажный ход.	1		
56	Дистанция 3 км на время.	1		

57	Техника преодоления пологих подъёмов.	1	
58	Преодоление крутых подъёмов.	1	
59	Одновременный одношажный ход.	1	
60	Одновременный одношажный ход.	1	
61	Одновременный двухшажный ход.	1	
62	Одновременный безшажный ход.	1	
63	Коньковый ход без палок.	1	
64	Коньковый ход с палками.	1	
65	Коньковый ход. Дистанция 5 км.	1	
66	Дистанция 5 км на результат.	1	
67	Спуски и подъёмы.	1	
68	Поворот «упором».	1	
69	Поворот переступанием.	1	
70	Торможения и повороты .	1	
71	Прохождение 6 км коньковым ходом.	1	
72	Преодоление спусков и подъёмов.	1	
	Спортивные игры: Баскетбол	6	
73	ТБ. Игра в защите, ведение мяча с изменением направления.	1	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Бросок одной и двумя руками в прыжке, броски после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Вырывание и выбивание. Командное нападение, взаимодействие с заслоном. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.
74	Зонная защита. Игра в защите.	1	
75	Зонная защита. Игра в защите.	1	
76	Ловля мяча после отскока от щита.	1	
77	Учебная игра. Действия игроков при вбрасывании мяча.	1	
78	Бросок мяча в движении. Учебная игра. Личная защита.	1	
	Спортивные игры: Волейбол.	4	Правила техники безопасности. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Прием мяча одной
79	ТБ. Нападающий удар. Блокирование.	1	

80	Блокирование. Учебная игра 6*6. Правила игры.	1	рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом. Блокирование, индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.
81	Действия игроков в защите. Страховка при нападающем ударе.	1	
82	Учебная игра. Комбинация в нападении.	1	
	Легкая атлетика:	20	
83	Теоретические сведения по легкой атлетике и ТБ.	1	Правила ТБ перед началом занятий, во время занятий и после окончания занятий. Техника эстафетного бега: передача палочки правой и левой рукой на месте, то же в ходьбе, то же в медленном беге. Бег по этапам. Передача в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков. Метание различных снарядов на дальность с разбега. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей, скоростных способностей, координационных и развития выносливости.
84	Прыжок в высоту способом «перешагивание», разбег и отталкивание.	1	
85	Прыжок в высоту, переход через планку.	1	
86	Прыжки в высоту на результат.	1	
87	Низкий старт, бег 60 м, прыжки в длину с места.	1	
88	Низкий старт, бег 4*40м.	1	
89	Бег 60м. на время.	1	
90	Бег с ходу 6*30м. Челночный бег 3*10м.	1	
91	Бег 100м. с низкого старта на время.	1	
92	Бег 1000 м. прыжки в длину с разбега. Приземление.	1	
93	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	1	
94	Прыжок в длину с разбега	1	
95	Бег 2000 м на результат	1	
96	Итоговая аттестация. Зачёт.	1	
97	Бег 500м, игра, прыжки	1	
98	Метание гранаты на дальность	1	
99	Прыжок в длину с разбега	1	
100	Прыжок в длину с разбега	1	

101	Метание гранаты на дальность (на результат).	1	
102	Бег в равномерном темпе, 60 м.	1	
	Итого	102 ч	

Приложение КИМ с системой оценивания 10 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся **10** класса должны: демонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5 баллов»	«4 баллов»	«3 балла»	«5 баллов»	«4 баллов»	«3 балла»
Подтягивание в висе, количество раз	12	10	7	20	15	10
Бег 30 метров	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 метров	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Наклон вперёд из положения сидя, см	14	12	7	22	18	13
Прыжок в длину с места (см)	220	210	190	185	170	160
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
Бег 2 км, мин	-	-	-	10,20	11,15	12,10
Бег 3км, мин	12,40	13,30	14,30	-	-	-
Бег на лыжах 1 км	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,10
Бег на лыжах 2 км	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 5 км	26,00	27,00	29,00	Без учёта времени		
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	50	40	35	40	35	30
Прыжки на скакалке за 25 секунд	65	60	50	75	70	60
Прыжки в длину с разбега.	440	400	340	380	340	310
Метание гранаты	32	26	22	23	18	12

Приложение КИМ с системой оценивания 11 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета
«Физическая культура» учащиеся **11** класса должны: демонстрировать уровень физической
подготовленности.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5 баллов»	«4 баллов»	«3 балла»	«5 баллов»	«4 баллов»	«3 балла»
Подтягивание в висе, количество раз	14	11	8	20	15	10
Бег 30 метров	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 метров	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Наклон вперёд из положения сидя, см	15	13	8	24	20	15
Прыжок в длину с места (см)	230	220	200	185	170	160
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
Бег 2 км, мин	-	-	-	10,20	11,15	12,10
Бег 3км, мин	12,40	13,30	14,30	-	-	-
Бег на лыжах 1 км	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км	10,20	10,40	11,10	12,00	12,40	13,30
Бег на лыжах 3 км	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
Бег на лыжах 5 км	2500	26,00	28,00	Без учёта времени		
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	50	45	40	42	36	30
Прыжки на скакалке за 30 секунд	70	65	55	80	75	65
Прыжки в длину с разбега	460	420	370	380	340	310
Метание гранаты на дальность	38	32	26	23	18	12

Итоговая аттестация.

		10 класс	11 класс
Бег 100м	М	14.4- 14.8- 15.5	13.8- 14.2- 15.0
	Д	16.5- 17.2- 18.2	16.2- 17.0- 18.0
Прыжок в длину с места	М	220- 210- 190	230- 220- 200
	Д	185- 170- 160	185- 170- 160
Сгибание разгибание рук.	М	32-27-22	32-27-22
	Д	20-15-10	20-15-10

