

Приложение № 11 к Основной  
общеобразовательной программе –  
образовательной программе среднего общего  
образования (ФГОС СОО)  
МАОУ СОШ №3 (утвержденной приказом  
МАОУ СОШ № 3 от 01.06. 2020 г. №55/2-Д)

**Рабочая программа учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
**10-11классы**  
**(базовый уровень)**

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончании 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Знать и понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

### **Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
  - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
  - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

### **Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

### **ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ, НАВЫКИ И СПОСОБНОСТИ (ОУУН):**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из 4-5 элементов на брусьях или перекладине; выполнять опорный прыжок через коня (юноши) и козла (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА. БАЗОВАЯ ЧАСТЬ.**

В разделе описывается содержание предмета «Физическая культура» в соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, включающей три основных учебных раздела:

«Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представляются основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Кроме этого, в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой, в том числе на подготовку к сдачи норм ВФСКГТО. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСКГТО.

Раздел «Физическое совершенствование» включает «Физкультурно-оздоровительную деятельность» и «Спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в

себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду (видам) спорта.

### **Обязательный минимум содержания основных образовательных программ в 10-11 классах Физическая культура и основы здорового образа жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.<sup>1</sup>

---

Простым курсивом в тексте здесь и далее выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников.

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

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

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

---

Осуществляется с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с

дополнительным отягощением локального и избирательного

воздействия на основные мышечные группы.

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

### **Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

## **РАЗДЕЛ**

*«Основы знаний о физической культуре» (осваиваются в процессе занятий).*

**ТЕМА: Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**ТЕМА: Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной

организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки: совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

**ТЕМА: Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 6—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

**Закрепление приемов саморегуляции.** Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

## **РАЗДЕЛ**

*«Способы спортивно-оздоровительной деятельности».*

**ТЕМА: Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) (21 час+11 ч вариативной части)**

### **Баскетбол (10 часов)**

**На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек:** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

**На совершенствование ловли и передач мяча:** Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)

**На совершенствование техники ведения мяча:** Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

**На совершенствование техники бросков мяча:** Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

**На совершенствование техники защитных действий:** Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)

**На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей:** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

**На совершенствование тактики игры:** Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам

### **Волейбол (10 часов)**

**На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

**На совершенствование техники приема и передач мяча:** Варианты техники приема и передач мяча

**На совершенствование техники подач мяча:** Варианты подач мяча

**На совершенствование техники нападающего удара:** Варианты нападающего удара через сетку

**На совершенствование техники защитных действий:** Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка

**На совершенствование тактики игры:** Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам

**Футбол (12 часов)**

**На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

**На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча:** Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью

**На совершенствование техники ведения мяча:** Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

**На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей:** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

**На совершенствование техники защитных действий:** Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)

**На совершенствование тактики игры:** Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам

**На совершенствование координационных способностей** (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму): Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность

реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным

**На развитие выносливости:** Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин

**На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:** Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность

**На знания о физической культуре:** Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми

**На овладение организаторскими умениями:** Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

**Самостоятельные занятия:** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

**ТЕМА: Гимнастика с элементами акробатики (18 часов).**

**На совершенствование строевых упражнений:** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении

**На совершенствование общеразвивающих упражнений без**

**предметов:** Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении

**На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами:** **юноши:** С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами **Девушки:** Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами

**На освоение и совершенствование висов и упоров:** **юноши:** Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. **Девушки:** Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок

**На освоение и совершенствование опорных прыжков:** **юноши:** Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.). **Девушки:** Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)

**На освоение и совершенствование акробатических упражнений:** **юноши:** Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. **Девушки:** Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов

**На развитие координационных способностей:** Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкладном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика

**На развитие силовых способностей и силовой выносливости:** **юноши:** Лазанье по двум канатам

без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания.

Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. **Девушки:** Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах

**На развитие скоростно-силовых способностей:** Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча

**На развитие гибкости:** Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами

**На знания о физической культуре:** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах

**На овладение организаторскими умениями:** Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшим и школьниками

**Самостоятельные занятия:** Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

**ТЕМА: Легкая атлетика (21 час + 4 часа вариативной части).**

**На совершенствование техники спринтерского бега:** Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег

**На совершенствование техники длительного бега: юноши:** Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м. **Девушки:** Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м **На совершенствование техники прыжка в длину с разбега:** Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега

**На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега:** Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега

**На совершенствования техники метания в цель и на дальность: юноши:** Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500—700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в

горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с одного-четырех шагов, вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. **Девушки:** Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние

**На развитие выносливости:** Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. **Девушки:** Длительный бег до 20 мин

**На развитие скоростно-силовых способностей:** Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

**На развитие скоростных способностей:** Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов

**На развитие координационных способностей:** Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками

**На знания о физической культуре:** Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований

**На совершенствование организаторских умений:** Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками

**Самостоятельные занятия:** Тренировка в оздоровительном беге для

развития и совершенствования основных двигательных способностей.  
Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

**ТЕМА: Лыжная подготовка (18 часов).**

**На освоение техники лыжных ходов: 10 класс:** Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши). **11 класс:** Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)

**На знания о физической культуре:** Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях

**ТЕМА: Элементы единоборств(6 часов)**

**На освоение техники владения приемами:** Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя.

Учебная схватка

**На развитие координационных способностей:** Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.

**На развитие силовых способностей и силовой выносливости:** Силовые упражнения и единоборства в парах

**На знания о физической культуре:** Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца

**На освоение организаторских умений:** Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств **Самостоятельные занятия:** Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами

**ТЕМА: Плавание (3 часа)**

**На закрепление изученных способов плавания:** Плавание изученными спортивными способами.

**На освоение плавания прикладными способами:** Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде

**На развитие координационных способностей:** Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки)

**На знания о физической культуре:** Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.

**Самостоятельные занятия:** Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитию двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях плаванием

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, 4. 10-11КЛАСС

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий	
1.2	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	32	32
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	26	26
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.6	Элементы единоборств	5	5
1.7	Плавание	3	3
	<b>ИТОГО**</b>	102	102

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

Текущий и рубежный контроль уровня освоения программы обеспечивается в процессе уроков согласно календарно-тематическому планированию.

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 обучающихся (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 обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися 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 обучающихся:

**1. 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: фронтальный опрос, тестирование (Олимпиады по ФК).

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, 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 выполняет учебный норматив.	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. Обучающийся 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.

## 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Обучающийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Обучающийся: - 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.	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

## 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

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

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 обучающегося, 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.

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

**КОДИФИКАТОР КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ**  
(Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 -и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координацио нные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
		17	5	9—10	12				
		на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (девушки)	16				6 и ниже	13—15	18 и выше
			17				6	13—15	18

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

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 3x10 м, сек	7.3	8.0	8.2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4.4	5.1	5.2	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000м, мин.	3,35	4,00	4,30			
10	Бег 500м, мин				2,10	2,25	3.00
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 3000 м (ю); 2000 м (д), мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
10	Прыжки в длину с места, см	230	190	180	185	170	160
10	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	11	9	4	18	13	6
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя, см	15+	9	5-	22+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, кол-во раз	52	47	42	40	35	30
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,1
10	Метание гранаты 700 гр. (ю), 500 гр. (д) на дальность, м	28	23	18	23	18	15
10	Прыжок на скакалке за 30 сек, кол-во раз	65	60	50	75	70	60

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

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 3x10 м, сек	7.2	7.9	8.1	8.4	9.3	9.6

11	Бег 30 м, секунд	4.3	5.0	5.1	4.8	5.9	6.1
11	Бег 1000м, мин	3,30	3,50	4,20			
11	Бег 500м, мин				2,10	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 3000 м (ю); 2000 м (д), мин	12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20
11	Прыжки в длину с места, см	240	205	190	210	170	160
11	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	12	9	5	18	13	6
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя, см	15+	9	5-	20+	12	7-
11	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа, кол-во раз	55	49	45	42	36	30
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	Метание гранаты 700 гр. (ю), 500 гр. (д) на дальность, м	30	25	20	25	20	16
11	Прыжок на скакалке за 30 сек, кол-во раз	70	65	55	80	75	65

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

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по

своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

#### V СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 16-17 лет) (10-11 класс)

#### Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2км (мин.,сек.)	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	–	–	–
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	–	–	–
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	–	–	–

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	–	–	–	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	–	–	–
	или весом 500 г (м)	–	–	–	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	–	–	–	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25,40	25,00	23.40	–	–	–
	или кросс на 3 км по	–	–	–	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

	пересеченно й местности*						
	или кросс на 5 км по пересеченно й местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	–	–	–
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматичес кой винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронног о оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в	11	11	11	11	11	11

	возрастной группе						
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*	6	7	8	6	7	8
	*						

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

#### Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее(мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

1. А.П. Матвеев. Учебник «Физическая культура 10-11 классы». - Москва, Просвещение, 2020.

2. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа для ОУ. Физическое воспитание. 1-11 классы. - Москва, Просвещение, 2014.

## УЧЕБНО-МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### ***«Упражнения гимнастики и акробатики»:***

Козел гимнастический, конь гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастический подкидной. Перекладыны пристеночная и универсальная. Стенка гимнастическая 2,8 x 0,8 м. Набивные мячи 1 кг, 2 кг и 3 кг. Палки гимнастические. Скакалки детские отечественные. Обручи. Скамейка гимнастическая жесткая. Бревно гимнастическое. Канат.

### ***«Упражнения легкой атлетики»:***

Планка для прыжков в высоту. Стойки для прыжков в высоту. Мячи 150 г. Гранаты учебные 700г и 500г. Секундомер однокнопочный. Финишная лента. Эстафетные палочки. Флажки разметочные. Теннисные мячи. Дорожка разметочная для прыжков и метаний. Аптечка для оказания первой помощи.

### ***«Упражнения лыжной подготовки»:***

Комплекты лыжные. Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов. Ограждение веревочное для лыжных гонок и легкоатлетических кроссов.

### ***«Спортивные игры»:***

Волейбольные стойки универсальные. Сетка для переноса и хранения мячей. Сетки волейбольные, футбольные и баскетбольные. Щит фанерный игровой. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой. Номера нагрудные для командных игр. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные. Табло перекидное. Фермы настенные баскетбольные. Ворота футбольные.