

Приложение к содержательному разделу ОПП СОО,  
утвержденной приказом от 30.08.2021 г. №01-10/413  
пункт 2.2. «Программы отдельных учебных предметов,  
курсов и курсов внеурочной деятельности», с изменениями  
приказ от 05.05.2022 №01-10/264

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(наименование предмета)

Среднее общее образование, 10-11 классы

(уровень образования, классы)

2 года

(срок реализации программы)

Составлена в соответствии с программой «Физическая культура» для 10–11 классов, автор - В.И.Лях; учебника для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича. «Физическая культура 10-11 классы». Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, Москва, «Просвещение», 2014

(наименование программы, автор)

Логиновым А.П., учителем физической культуры, первая квалификационная категория

(кем составлена программа)

### Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана **в соответствии с:**

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (с изменениями и дополнениями 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г. (далее - ФГОС СОО);

**на основе:**

- требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования МОУ «Косланская СОШ»;

**с учетом:**

- примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 28.06.2016г № 2/16-з);

**- с рекомендациями:**

программы «Физическая культура» для 10–11 классов, автор - В.И.Лях; А.А. Зданевича

- **с возможностями»** на основе учебно-методического комплекта для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича. «Физическая культура 10-11 классы».

Федеральный компонент направлен на реализацию следующих основных целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

**Задачами** изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

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

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

### **Базовый уровень**

#### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

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

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

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

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

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

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

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

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

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

приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

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

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

8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

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

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

#### **Регулятивные УУД**

Выпускник научится:

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

#### **Познавательные УУД:**

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

#### **Коммуникативные УУД:**

Выпускник научится:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

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

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

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

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

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

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

*выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*

*выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*

*осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

*составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

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

**Выпускник на базовом уровне научится:**

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

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

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

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

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

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

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

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

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

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

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

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

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

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана.

Нормативный срок реализации РПУП на уровне среднего общего образования составляет 2 года. Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10 – 11 классах составляет 136 часов.

#### ***Распределение учебных часов по классам***

Классы	Недельное распределение учебных часов	Количество учебных недель	Количество часов по годам обучения
10 класс	2 часа	34	68 часов
11 класс	2 часа	34	68 часов
<i>Итого:</i>			<i>136 часов</i>

#### **Содержание программы для 10 класса включает разделы:**

<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
Введение в курс «Основы знаний о физической культуре»	1
Волейбол	10
Фитнес и аэробика	6
Коми национальные игры	2
Гимнастика с элементами акробатики	10
Футбол	2
Лыжная подготовка	10
Единоборство	2
Баскетбол	8
Плавание	2
Легкая атлетика	14
Промежуточная аттестация	1
<b>Итого</b>	<b>68 часов</b>

#### **Содержание программы для 11 класса включает разделы:**

Название раздела	Количество часов
Введение в курс «Основы знаний о физической культуре»	1
Волейбол	10
Фитнес и аэробика	6
Коми национальные игры	2
Гимнастика с элементами акробатики	10
Футбол	2
Лыжная подготовка	10
Единоборство	2
Баскетбол	8
Плавание	2
Легкая атлетика	14
Промежуточная аттестация	1
<b>Итого</b>	<b>68 часов</b>

#### *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.

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*

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

### **Количество часов, отводимых на изучение учебного предмета «Физическая культура» по годам обучения**

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Национально-региональный компонент
10	2	68	2
11	2	68	2

**В содержание учебной дисциплины включен национально – региональный компонент в количестве семи уроков:**

1. Правила коми национальных игр. Коми национальные игры: "Игра с веревкой", Шандыр-бандыр", "Воробей".

2. Коми национальные игры: "Игра с веревкой", Шандыр-бандыр", "Воробей".

В ходе реализации учебной программы учебного предмета «Физическая культура» применяются следующие **формы промежуточной аттестации** по предмету:

в 10 классе – зачетные работы по итогам изучения тем раздела, Промежуточная аттестация;

в 11 классе – зачетные работы по итогам изучения тем раздела Промежуточная аттестация.

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» реализуется с помощью следующего учебно-методического комплекса:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся (10 — 11 классы).

2. Физическая культура 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, Москва, «Просвещение», 2014

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура» 10 класс (68 часов, 2 часа в неделю)**

#### **1. Введение в курс «Основы знаний о физической культуре» (1 час)**

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

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

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

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 техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (водные процедуры массаж, самомассаж), мероприятий при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

## **2. Волейбол (10 часов)**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Правила техники безопасности на уроках волейбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча нижней прямой подачи.

Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие физических качеств. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим воспитанием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

## **3. Гимнастика (10 часов)**

Совершенствование строевых упражнений. Правила техники безопасности по гимнастике. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъем в упор переворотом махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь

Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Мальчики: длинный кувырок, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком. Девочки: сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок.

Развитие координационных способностей. Упражнения и комбинации ритмической гимнастики, и танцевальные движения.

Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой. Опорные прыжки через козла.

Знания о физической культуре. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.

#### **4. Легкая атлетика ( 14 часов)**

Совершенствование техники спринтерского бега. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники Длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 2000 м.

Совершенствование техники прыжка в длину с места. Прыжки в длину с места.

Совершенствование техники метания. Бросок набивного мяча (1-2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырёх шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Овладение техникой метания гранаты в цель и на дальность. Метание гранаты с расстояния.

Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки. Прыжки со скакалкой 2-3мин. . Развитие силовых способностей, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, подъём туловища.

Развитие координационных способностей.. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности.

Знания о физической культуре. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.

#### **5. Лыжная подготовка (10 часов)**

Овладение техникой передвижений. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений.

Освоение полуконькового хода и попеременно двухшажного хода, одновременный одношажный и бесшажный ход.

Совершенствование спусков со склонов с поворотами и торможением.

Развитие выносливости Передвижение на лыжах с чередованием лыжных ходов и скорость передвижения (мальчики — 3 км, девочки - 2 км).

Развитие скорости Ускорения 3-200 метров на лыжах.

Совершенствование лыжных ходов. Ходьба на лыжах на 4-5 километра.

#### **6. Баскетбол ( 8 часов)**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Правила техники безопасности на уроках баскетбола Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передач мяча. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники защитных Действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

## **7. Плавание (2 часа)**

Основной целью усвоения данного раздела 10-11 классах является приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Реализация этой цели обеспечивается решением задач, направленных на прочное освоение техники одного из способов спортивного плавания; приобретение умения плавать, используя второй спортивный способ; дальнейшее совершенствование разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш) и развитие координационных и кондиционных (главным образом, выносливости) способностей.

При несоответствующих климатических условиях основное время отводится общеразвивающим и специальным упражнениям пловца. При изучении стартовых прыжков, прыжков в воду, ныряния и плавания под водой особое внимание следует уделять безопасности проведения занятий и состоянию водоема.

## **8. Футбол (2 часа)**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Правила техники безопасности по футболу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

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.

Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование техники защитных действий, действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игра по основным правилам.

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.

Знания о физической культуре. Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, 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.

#### **9. Единоборство ( 2 часа)**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.

#### **10. Фитнес и аэробика ( 6 часа)**

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

#### **11. Коми национальные игры. ( 2 часа)**

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх; технической и тактической подготовки в национальных играх и видах спорта.

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура», 11 класс (68 часов, 2 часа в неделю)**

#### **1. Введение в курс «Основы знаний о физической культуре» (1 час)**

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

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

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

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 техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (водные процедуры массаж, самомассаж), мероприятий при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

#### **2. Волейбол (10 часов)**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Правила техники безопасности на уроках волейбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча нижней прямой подачи.

Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие физических качеств. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим воспитанием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

### **3. Гимнастика (10 часов)**

Совершенствование строевых упражнений. Правила техники безопасности по гимнастике. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъем в упор переворотом махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь

Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Мальчики: длинный кувырок, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком. Девочки: сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок.

Развитие координационных способностей. Упражнения и комбинации ритмической гимнастики, и танцевальные движения.

Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой. Опорные прыжки через козла.

Знания о физической культуре. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.

### **4. Легкая атлетика (14 часов)**

Совершенствование техники спринтерского бега. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники Длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 2000 м.

Совершенствование техники прыжка в длину с места. Прыжки в длину с места.

Овладение техникой метания гранаты в цель и на дальность. Метание гранаты с расстояния.

Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки. Прыжки со скакалкой 2-3 мин. Развитие силовых способностей, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, подъём туловища. Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности.

Знания о физической культуре. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.

#### **5. Лыжная подготовка (10 часов)**

Овладение техникой передвижений. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений.

Освоение полуконькового хода и попеременно двухшажного хода, одновременный одношажный и бесшажный ход.

Совершенствование спусков со склонов с поворотами и торможением.

Развитие выносливости. Передвижение на лыжах с чередованием лыжных ходов и скорость передвижения (мальчики — 3 км, девочки - 2 км).

Развитие скорости. Ускорения 3-200 метров на лыжах.

Совершенствование лыжных ходов. Ходьба на лыжах на 4-5 километра.

#### **6. Баскетбол (8 часов)**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передач мяча. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники защитных Действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

#### **7. Плавание (2 часа)**

Основной целью усвоения данного раздела 10-11 классах является приобретение навыка надёжного и длительного плавания в глубокой воде. Реализация этой цели

обеспечивается решением задач, направленных на прочное освоение техники одного из способов спортивного плавания; приобретение умения плавать, используя второй спортивный способ; дальнейшее совершенствование разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш) и развитие координационных и кондиционных(главным образом, выносливости) способностей.

При несоответствующих климатических условиях основное время отводится общеразвивающим и специальным упражнением пловца. При изучении стартовых прыжков, прыжков в воду, ныряния и плавания под водой особое внимание следует уделять безопасности проведения занятий и состоянию водоема.

## **8. Футбол (2 часа)**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Правила техники безопасности по футболу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

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.

Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.

Совершенствование техники защитных действий, действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игра по основным правилам.

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 владении мячом.

Знания о физической культуре. Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, 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.

## **9. Единоборство ( 2 часа)**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.

## **10. Фитнес и аэробика ( 6 часов)**

Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-

силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

### 11. Коми национальные игры. ( 2 часа)

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх; технической и тактической подготовки в национальных играх и видах спорта.

## Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 10 класс (2 часа в неделю, всего 68 часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов по теме	Кол-во часов всего	Контроль
1	<b>Введение.</b> Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.	1		
	<b>Волейбол</b>	10		
2	Инструктаж по Технике безопасности по спортивным и подвижным играм, в волейболе. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических и восстановительных мероприятий.		1	
3	Бег 100 метров. Совершенствование приема мяча снизу от нападающего удара. Юноши – обучение приема мяча снизу от нападающего удара. Девушки – прием мяча снизу о подачи.		1	
4	Мониторинг физической подготовленности. Бег 1000 метров, контроль. Юноши - совершенствование приема мяча снизу от нападающего удара. Девушки – совершенствование прием мяча снизу о подачи. Учебная игра «Волейбол».		1	скорость
5	Мониторинг физической подготовленности. Наклон		1	

	вперед из положения сидя, контроль. Обучение блокирование нападающих ударов. Юноши - обучение верхней прямой подаче в левую, правую часть площадки. Девушки – верхняя прямая подача. Совершенствование верхней подачи			Гибкость
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине, Совершенствование блокирование нападающих ударов. Учебная игра «Волейбол».		1	
7	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Прыжок в дину с места		1	
8	Волейбол. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра. Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Мониторинг физической подготовленности. Юноши - подтягивание, девушки - отжимание, контроль.		1	Количество раз
9	Юноши- прием мяча снизу от нападающего удара Девушки – прием мяча снизу от подачи		1	
10	Юноши – верхняя прямая подача в левую, правую часть площадки. Девушки - верхняя прямая подача. Учебная игра «Волейбол».		1	
11	Челночный бег. Учебная игра «Волейбол».		1	
	<b>Фитнес и аэробика.</b>	<b>6</b>		
12	Техника безопасности в тренажерном зале. Значение и особенности воздействия на организм. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.		1	
13	Фитнес и аэробика.		1	
14	Фитнес и аэробика.		1	
15	Фитнес и аэробика.		1	
16	Фитнес и аэробика.			
17	Фитнес и аэробика.			
		<b>2</b>		
	<b>Коми национальный игры</b>			
18	Правила коми национальных игр. Коми национальные игры: "Игра с веревкой", Шандыр-бандыр", "Воробей".		1	
19	Коми национальные игры: "Игра с веревкой", Шандыр-бандыр", "Воробей".		1	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>10</b>		
20	Техника безопасности при занятиях на уроках гимнастики. Индивидуально- ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности, комплексы упражнений адаптивной физкультуры; оздоровительные		1	

	ходьба и бег.			
21	Юноши - разучивание комбинаций: параллельные брусья, акробатика. Девушки – разучивание комбинаций: гимнастическое бревно, акробатика.		1	
22	Юноши – совершенствование комбинаций: параллельные брусья, акробатика. Девушки – совершенствование комбинаций: гимнастическое бревно, акробатика.		1	
23	Юноши – техника комбинаций, акробатика, Девушки - техника комбинаций, гимнастическое бревно		1	
24	Юноши – техника комбинаций, параллельные брусья, Девушки - техника комбинаций, акробатика,		1	
25	Юноши – техника комбинаций, параллельные брусья Девушки – техника комбинаций, опорный прыжок		1	
26	Юноши – техника комбинаций, опорный прыжок. Девушки – техника комбинаций, разновысокие брусья. Приседания на одной ноге.		1	
27	Юноши – техника комбинаций, опорный прыжок. Девушки – техника комбинаций, разновысокие брусья.		1	
28	Прыжки на скакалке. Юноши - техника комбинаций, конь-махи. Девушки - шпагат.		1	
29	Юноши - техника комбинаций, конь-махи, Девушки – шпагат.		1	
	<b>Футбол</b>	<b>2</b>		
30	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.		1	
31	Обучение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек в футболе. Игра в футбол.		1	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>		
32	Поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры Техника безопасности в лыжной подготовке. Температурные нормы занятий, подбор лыжного инвентаря.		1	
33	Одновременный двухшажный ход с палками. Ходьба на лыжах 2-3 километра.		1	
34	Одновременный двухшажный ход с палками. Ходьба на лыжах 2-3 километра.		1	
35	Одновременный двухшажный ход с палками.		1	
36	Одновременный бесшажный ход. Ходьба на лыжах 3-4 километра.		1	
37	Совершенствование спусков со склонов с поворотами и торможением.		1	
38	Спуски со склонов с поворотами и торможением.		1	

39	Совершенствование спусков со склонов с поворотами и торможением.		1	
40	Лыжные гонки на 3 километра.		1	
41	Лыжные гонки. Эстафеты.		1	
	<b>Единоборство</b>	<b>2</b>		
42	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Борьба с элементами единоборства		1	
43	Борьба с элементами единоборства		1	
	<b>Баскетбол</b>	<b>8</b>		
44	Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование движений в избранном виде спорта. Правила игры		1	
45	Баскетбол. Правила игры. Ловля передачи мяча в движении. Ведение мяча по прямой.		1	
46	Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Бросок мяча одной рукой в прыжке после ведения.		1	
47	Штрафные броски. Передача мяча при параллельном движении.		1	
48	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники баскетбола. Учебная игра «Баскетбол».		1	
49	Передача мяча при параллельном движении.		1	
50	Бросок мяча одной рукой в прыжке после ведения. Учебная игра «Баскетбол».		1	
51	Учебная игра «Баскетбол».		1	
	<b>Плавание</b>	<b>2</b>		
52	Правила техники безопасности на воде. Плавание на боку.		1	
53	Кроль на спине		1	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>		
54	Совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость,		1	

	ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Техника безопасности при обращении с легкоатлетическими снарядами.			
55	Прыжок в длину с места. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов способом «перекидной».		1	
56	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов способом «перекидной».		1	
57	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Прыжки в высоту с 3-5 шагов способом «перекидной».		1	
58	Совершенствование прыжка в высоту. Мониторинг физической подготовленности. Наклон вперед из положения сидя, контроль. Совершенствование техники прыжка в высоту с 3 шагов способом «перекидной».		1	Гибкость
59	Техника прыжка в высоту с 3 шагов способом «перекидной»,		1	
60	Мониторинг физической подготовленности. Юноши - подтягивание, девушки - отжимание. Контроль.		1	Количество раз
61	Техника низкого старта. Эстафеты		1	
62	Челночный бег.		1	
63	Техника метания гранаты 700-500 грамм с разбега 3-5 шагов. Бег 100 метров.		1	
64	Техника метания гранаты 700-500 грамм с разбега 3-5 шагов.		1	
65	Мониторинг физической подготовленности. Бег на 1000 метров, контроль.		1	Скорость
66	Бег 3000 метров – юноши. Бег 2000 метров - девушки,		1	
67	Эстафеты. Техника прыжка в длину с разбега.		1	
68	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>ДКР</b>

**Поурочно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»  
11класс(2 часа в неделю, всего 68 часов)**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Кол-во часов по теме</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Контроль</b>
--------------	-------------------------------	-----------------------------	---------------------	-----------------

			<b>всего</b>	
1	<b>Введение.</b> Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.	<b>1</b>		
	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>		
2	Инструктаж по Технике безопасности по спортивным и подвижным играм, в волейболе. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических и восстановительных мероприятий.		1	
3	Бег 100 метров, Совершенствование приема мяча снизу от нападающего удара. Юноши – обучение приема мяча снизу от нападающего удара. Девушки – прием мяча снизу о подачи.		1	
4	Мониторинг физической подготовленности. Бег1000 метров, Юноши - совершенствование приема мяча снизу от нападающего удара. Девушки – совершенствование прием мяча снизу о подачи. Учебная игра «Волейбол».		1	Скорос ть
5	Мониторинг физической подготовленности. Наклон вперед из положения сидя, контроль. Обучение блокирование нападающих ударов. Юноши - обучение верхней прямой подаче в левую, правую часть площадки. Девушки – верхняя прямая подача. Совершенствование верхней подачи		1	Гибкос ть
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Совершенствование блокирование нападающих ударов. Учебная игра «Волейбол».		1	
7	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Прыжок в длину с места.		1	
8	Волейбол. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра. Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. Мониторинг физической подготовленности. Юноши - подтягивание, девушки - отжимание, контроль.		1	Количе ство
9	Юноши- прием мяча снизу от нападающего удара. Девушки – прием мяча снизу от подачи.		1	
10	Юноши – верхняя прямая подача в левую, правую часть площадки, Девушки - верхняя прямая подача. Учебная игра «Волейбол».		1	
11	Челночный бег. Учебная игра «Волейбол».		1	
	<b>Фитнес и аэробика.</b>	<b>6</b>		
12	Техника безопасности в тренажерном зале. Значение и особенности воздействия на организм. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.		1	
13	Фитнес и аэробика.		1	

14	Фитнес и аэробика.		1	
15	Фитнес и аэробика.		1	
16	Фитнес и аэробика.			
17	Фитнес и аэробика.			
	<b>Коми национальный игры</b>	<b>2</b>		
18	Правила коми национальных игр. Коми национальные игры: "Игра с веревкой", Шандыр-бандыр", "Воробей".		1	
19	Коми национальные игры: "Игра с веревкой", Шандыр-бандыр", "Воробей".		1	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>10</b>		
20	Техника безопасности при занятиях на уроках гимнастики. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности, комплексы упражнений адаптивной физкультуры; оздоровительные ходьба и бег.		1	
21	Юноши - разучивание комбинаций: параллельные брусья, акробатика. Девушки – разучивание комбинаций: гимнастическое бревно, акробатика.		1	
22	Юноши – совершенствование комбинаций: параллельные брусья, акробатика. Девушки – совершенствование комбинаций: гимнастическое бревно, акробатика.		1	
23	Юноши – техника комбинаций, акробатика, Девушки - техника комбинаций, гимнастическое бревно.		1	
24	Юноши – техника комбинаций, параллельные брусья. Девушки - техника комбинаций, акробатика.		1	
25	Юноши – техника комбинаций, параллельные брусья. Девушки – техника комбинаций, опорный прыжок.		1	
26	Юноши – техника комбинаций, опорный прыжок. Девушки – техника комбинаций, разновысокие брусья. Приседания на одной ноге.		1	
27	Юноши – техника комбинаций, опорный прыжок, контроль. Девушки – техника комбинаций, разновысокие брусья.		1	
28	Прыжки на скакалке, Юноши - техника комбинаций, конь-махи. Девушки - шпагат.		1	
29	Юноши - техника комбинаций, конь-махи. Девушки – шпагат.		1	
	<b>Футбол</b>	<b>2</b>		
30	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.		1	

31	Обучение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек в футболе. Игра в футбол.		1	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>		
32	Поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры Техника безопасности в лыжной подготовке. Температурные нормы занятий, подбор лыжного инвентаря.		1	
33	Одновременный двухшажный ход с палками. Ходьба на лыжах 2-3 километра.		1	
34	Одновременный двухшажный ход с палками. Ходьба на лыжах 2-3 километра.		1	
35	Одновременный двухшажный ход с палками.		1	
36	Одновременный бесшажный ход. Ходьба на лыжах 3-4 километра.		1	
37	Совершенствование спусков со склонов с поворотами и торможением.		1	
38	Спуски со склонов с поворотами и торможением.		1	
39	Совершенствование спусков со склонов с поворотами и торможением.		1	
40	Лыжные гонки на 3 километра.		1	
41	Лыжные гонки. Эстафеты.		1	
	<b>Единоборство</b>	<b>2</b>		
42	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Борьба с элементами единоборства		1	
43	Борьба с элементами единоборства		1	
	<b>Баскетбол</b>	<b>8</b>		
44	Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование движений в избранном виде спорта. Правила игры		1	
45	Баскетбол. Правила игры. Ловля передачи мяча в движении. Ведение мяча по прямой.		1	
46	Ловля и передача мяча во встречных колоннах. Бросок мяча одной рукой в прыжке после ведения.		1	
47	Штрафные броски. Передача мяча при параллельном движении.		1	
48	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники баскетбола. Учебная игра «Баскетбол».		1	

49	Передача мяча при параллельном движении.		1	
50	Бросок мяча одной рукой в прыжке после ведения. Учебная игра «Баскетбол».		1	
51	Учебная игра «Баскетбол».		1	
	<b>Плавание</b>	<b>2</b>		
52	Правила техники безопасности на воде. Плавание на боку.		1	
53	Кроль на спине		1	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>14</b>		
54	Совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Техника безопасности при обращении с легкоатлетическими снарядами.		1	
55	Прыжок в длину с места. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов способом «перекидной».		1	
56	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов способом «перекидной».		1	
57	Поднимание туловища из положения лежа на спине, Прыжки в высоту с 3-5 шагов способом «перекидной».		1	
58	Совершенствование прыжка в высоту. Мониторинг физической подготовленности. Наклон вперед из положения сидя, контроль. Совершенствование техники прыжка в высоту с 3 шагов способом «перекидной».		1	Гибкость
59	Техника прыжка в высоту с 3 шагов способом «перекидной».		1	
60	Мониторинг физической подготовленности. Юноши - подтягивание, девушки - отжимание. Контроль.		1	Количество раз
61	Челночный бег.		1	
62	Техника метания гранаты 700-500 грамм с разбега 3-5 шагов. Бег 100 метров. Эстафеты. Техника прыжка в длину с разбега.		1	
63	Техника метания гранаты 700-500 грамм с разбега 3-5 шагов. Прыжки в длину с разбега.		1	

64	Мониторинг физической подготовленности. Бег на 1000 метров, контроль.		1	Скорость
65	Бег 3000 метров – юноши, контроль. Бег 2000 метров – девушки.		1	
66	Игра «Лапта»		1	
67	Эстафеты. Техника прыжка в длину с разбега.		1	
68	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1</b>	1	ДКР

### Формы контроля

- №1 Тематический контроль Волейбол
- №2 Тематический контроль Легкая атлетика
- №3 Промежуточная аттестация

### Требования к уровню подготовки выпускников

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: 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;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- 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.

## **Критерии оценки знаний и умений учащихся по физической культуре (10-11 классы)**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, 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.

**И т о г о в а я о т м е т к а** 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.

**К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и** по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### **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 **м е т о д ы**: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

**Отметка «5»** ставится за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

**Отметка «4»** ставится за тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Отметка «3»** ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и

умения использовать знания на практике.

**Отметка «2»** ставится за непонимание и незнание 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 упражнений и комбинированный метод.

**Отметка «5»:**

- 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 выполняет учебный норматив;

**Отметка «4»:**

- при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок;

**Отметка «3»:**

- 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;

**Отметка «2»:**

- движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

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

**Отметка «5» ставится, если учащийся умеет:**

- самостоятельно организовать место занятий;

- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;

- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях.

**Отметка «4» ставится, если учащийся:**

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;

- допускает незначительные ошибки в подборе средств;

- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итог.

**Отметка «3» ставится, если**

- более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

**Отметка «2» ставится, если**

- учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

#### **4. Уровень физической подготовленности учащихся**

**Отметка «5»** – 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.

**Отметка «4»** – исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста

**Отметка «3»** – исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту

**Отметка «2»** – 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.