

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Архангельская средняя общеобразовательная школа»
Юсьвинского муниципального района Пермского края

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УМР _____ Селина Л.И. « ____ » _____ 2024 г.	УТВЕРЖДАЮ приказ № _____ от « ____ » _____ 2024 г. директор _____ / _____ / ФИО
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

учебный предмет

2024 – 2025 учебный год

учебный год

10-11 класс(2-часа в неделю)

класс, количество часов в неделю

Составил:

Ошмарин Александр Геннадьевич,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

с.Архангельское – 2024

Пояснительная записка

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

- концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

- концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

- концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

- концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств; концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Вариативные модули программы по физической культуре, включая и модуль «Базовая физическая подготовка», могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять раздел «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры». В свою очередь тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих **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 значение в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для 10 класс образовательного учреждения Российской Федерации отводит 68 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура».

Содержание предмета

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.

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

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, 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 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; передвижения 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.

Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки:

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.

В результате освоения физической культуры на базовом уровне ученик должен

Знать/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.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и здорового образа жизни;

- организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

Проводить:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство по виду спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями;
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Оценка успеваемости по физической культуре складывается из следующих показателей: оценка по теоретическим и методическим знаниям, оценок за качество овладения практическим материалом программы (техникой физических упражнений); выполнения учебных нормативов по отдельным видам физических упражнений.

Учащиеся, освобожденные от уроков физкультуры, совместно с учителем выбирают форму аттестации:

- после каждого урока (раздела) отвечают на вопросы учителя по содержанию урока (раздела) называют движения разминочного комплекса, виды физических упражнений, игры и их правила;
- пишут доклады, сообщения на пройденные темы.

Демонстрировать:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий «5»	средний «4»	низкий «3»	высокий «5»	средний «4»	низкий «3»
	мальчики			девочки		
Подтягивания в висе (ю.) из виса лёжа	10	8	6	18	13	6

согнувшись (д.), кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	220	195	180	210	170	160
Челночный бег 3*10, сек..	7.2	8.0	9.7	8.4	9.3	9.7
Бег на 30 м с высоко старта, сек.	4.4	5.1	5.2	4.8	5.3	6.0
Бег на 100 метров, сек.	14.3	14.8	15.5	17.5	18.0	18.5
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин, кол-во раз	38	33	28	34	28	24
Бег 2 км. -3 км, мин.	13.30	15.10	16.50	10.00	10.30	11.00

№ Раздела	Название раздела				Всего часов		
Базовая часть:							
1	Лёгкая атлетика				18		
2	Гимнастика				14		
3	Спортивные игры				16		
4	Лыжные гонки				20		
Итого					68		
Ходьба на лыжах на 3-5км мин.		25.0	27.0	29.0	18.30	19.00	20.00

Тематический план.

№ ур ок ов	Название раздела Темы уроков.	Всего часов	Ученик должен знать	Ученик должен уметь
I. Лёгкая атлетика.		16	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений, роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, способы закаливания организма и основные приемы самомассажа. Эстафетный бег. Спринтерский бег. Равномерный бег. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» Тесты на физические качества. Названия беговых, метательных, прыжковых упражнений. Игры для лёгкой атлетики.	Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений, выполнять простейшие приемы самоссажа и релаксации. Ходить, бегать, прыгать, метать. Показать комплекс упражнений. Показать упражнения на осанку. Выполнять специально-беговые упражнения. Выполнять высокий и низкий старт. Контрольные тесты. Метать. Прыгать в длину. Правильно преодолевать дистанцию. Выполнять виды испытаний (тестов)
1.	Л\а. Вводный инструктаж по программе вводного инструктажа.	1		
2.	Л\а. Инструктаж на рабочем месте, тема «Легкая атлетика». Высокий старт. Бег 30м.	1		
3.	Л\а. Бег 30м. – контроль, бег 100м. Прыжок в длину с места; силовая подготовка.	1		
4.	Л\а. Спортивные игры .	1		
5.	Л\а. Бег 100м. – контроль; прыжок в длину с разбега; челночный бег.	1		
6.	Л\а. Челночный бег – контроль; совершенствование прыжка в длину с разбега.	1		
7.	Л\а. Спортивные игры .	1		
8.	Л\а. бег 250м.; прыжок в длину с разбега; бег 1000м..	1		
9.	Л\а. Метание малого мяча; прыжок в длину с места - контроль.	1		

10.	Л\а. Спортивные игры .	1	Бег на длинные дистанции. Высокий и низкий старт. Переменный бег. Кроссовый бег.	и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексам «Готов к труду и обороне» (ГТО).
11.	Л\а. 6-мин бег-контроль; совершенствование метания гранаты.	1		
12.	Л\а. Метание малого мяча – контроль; подтягивание; силовая подготовка. Прыжки в длину с разбега.	1		
13.	Л\а. Спортивные игры .	1		
14.	Л\а. Бег 2000 м.- контроль.	1		
15.	Л\а. Подтягивание-контроль; спортивные игры . Прыжки в длину с разбега.	1		
16.	Л\а. Спортивные игры .	1		
2. Гимнастика, спортивные игры.		14	Ученик должен знать	Ученик должен уметь
17.	Г\а. Инструктаж на рабочем месте, тема: «Гимнастика». Силовая подготовка.	1	Технику безопасности и поведения на занятиях гимнастикой, правила использования инвентаря и оборудования,	Соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики. Технически правильно выполнять комплекс
	Г\а. Разучивание акробатических элементов (кувырки, колесо);	1		

	силовая подготовка; строевые упражнения.		классификацию основных видов гимнастики, гимнастических упражнений (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами) и соревнований, технику выполнения гимнастических упражнений, строевых упражнений. 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.	общеразвивающих упражнений, технически правильно осуществлять двигательные действия на шведской стенке, перекладине, опорном прыжке, акробатике, лазание по канату, прыжки через скакалку, упражнение на пресс. Выполнять виды испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом (ГТО).
18.	С\и. Спортивные игры - баскетбол.	1		
19.	Г\а. Перестроения; совершенствование акробатических элементов (переворот боком); силовая подготовка.	1		
20.	Г\а «Колесо» - контроль; разучивание акробатической комбинации; силовая подготовка; подтягивание.	1		
21.	С\и. Спортивные игры - баскетбол.	1		
22.	Г\а. Совершенствование акробатической комбинации; отжимание - контроль; прыжки через скакалку.	1		
23.	Г\а. Упражнение на пресс – контроль; закрепление акробатической комбинации; силовая подготовка.	1		
24.	С\и. Спортивные игры - баскетбол.	1		
25.	Г\а. Акробатическая комбинация – контроль; прыжки через скакалку.	1		
26.	Г\а. Разучивание техники опорного прыжка; упражнение на выносливость - прыжки через скакалку.	1		
27.	С\и. Спортивные игры - баскетбол.	1		
28.	Г\а. Прыжки через скакалку - контроль; закрепление техники опорного прыжка.	1		
29.	Г\а. Выполнение опорного прыжка - контроль; лазание по канату; силовая подготовка.	1		

IV. Лыжные гонки.			Ученик должен знать	Ученик должен уметь
30.	Л\г. Инструктаж на рабочем месте, тема: «Лыжная подготовка».	1	Технику передвижения на лыжах. Понятия: спуски, подъёмы. Торможения, повороты, скользящий шаг, скольжение. Одновременный душажный ход. Попеременный душажный ход, коньковый ход, Основные приёмы игры. Технику передвижений, остановок, стоек. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической	Соблюдать безопасность на уроках лыжной подготовки; уметь оказывать ПМП при обморожениях. 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, участие в массовых спортивных
31.	Л\г. Повторение пройденного в 9 классе. Совершенствование попеременных и одновременных ходов. Передвижение по дистанции 2 км.	1		
32.	Л\г. Спортивные игры - баскетбол.	1		
33.	Л\г. Одновременные ходы - контроль; совершенствование попеременных ходов.	1		
34.	Л\г. Попеременные ходы - контроль; передвижение по дистанции 3 км.	1		
35.	Л\г. Спортивные игры - баскетбол.	1		
36.	Л\г. Скоростная тренировка 4*500м..	1		
37.	Л\г. Освоение спусков с горы; техника подъемов; прохождение дистанции 2 км в быстром темпе.	1		
	Л\г Спортивные игры - баскетбол.	1		

38.	Л\г. Совершенствование подъёмов и торможений; спуски с горы – контроль.	1	подготовленности; правила и способы планирования в системе индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	соревнованиях; активной творческой жизнедеятельности, выбора ЗОЖ ; понимание взаимосвязей учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету. Передвигаться на лыжах. Правильно одевать лыжи, палки. Выполнять лыжные ходы, спуски. Подъёмы, торможения, повороты. Проходить дистанцию до 5 км. Выполнять виды испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом (ГТО).
39.	Л\г. Техника торможений - контроль; лыжные эстафеты.	1		
40.	Л\г. Кроссовая тренировка.	1		
41.	Л\г. Прохождение дистанции 3 км и 5км- контроль	1		
42.	Л\г. Прохождение дистанции до 8 км ; совершенствование техники конькового хода.	1		
43.	Л\г. Коньковый ход - контроль.	1		
45.	Л\г Прохождение дистанции 3км с използв	1		
V. Волейбол		5	Ученик должен знать	Ученик должен уметь
			Правила поведения и техники безопасности при игре в волейбол, правила соревнований, приемы игры.	Соблюдать технику безопасности при игре, выполнять технические действия, выполнять приемы защиты, страховки, самостраховки.
46.	В\б. Поддачи на месте и в движении. Учебная игра.	1		
	В\б . Прием мяча с поддачи. Учебная игра.	1		
47.	В\б. Прямой нападающий удар - обучение. Прием мяча с поддачи –	1		

	контроль. Учебная игра.			
48.	В\б. Прямой нападающий удар – закрепление. Учебная игра.	1		
49.	В\б. Прямой нападающий удар – контроль. Учебная игра.	1		
VI. Лёгкая атлетика.		16	Ученик должен знать	Ученик должен уметь
50.	Л\а. Инструктаж на рабочем месте, тема: «Легкая атлетика»; прыжок в длину с места.	1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений, роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, способы закаливания организма и основные приемы самомассажа. Эстафетный бег. Спринтерский бег. Равномерный бег. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» Тесты на физические качества. Названия беговых, метательных, прыжковых упражнений. Игры для лёгкой атлетики. Бег на длинные дистанции. Высокий и низкий старт. Переменный бег. Кроссовый бег. Технику метания гранаты,	Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений, выполнять простейшие приемы самоссажа и релаксации. Ходить, бегать, прыгать, метать. Показать комплекс упражнений. Показать упражнения на осанку. Выполнять специально-беговые упражнения. Выполнять высокий и низкий старт. Контрольные тесты. Метать. Прыгать в длину. Правильно преодолевать дистанцию. Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации. Выполнять виды испытаний (тестов) и
51.	Л\а. Прыжок в длину с места – контроль; развитие скоростных качеств: челночный бег 3*10м., бег 30м..	1		
52.	Л\а. Спортивные игры.	1		
53.	Л\а. Челночный бег – контроль; подтягивание.	1		
54.	Л\а. Бег 100м; силовая подготовка - подтягивание.	1		
55.	Л\а. Закрепление техники прыжка в высоту. Спортивные игры.	1		
56.	Л\а. Бег 100 м. – контроль (с высокого старта). Игра «Лапта».	1		
57.	Л\а. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега. ОРУ.	1		
58.	Л\а. Овладение техникой длительного бега. Совершенствование прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега.	1		
59.	Л\а Прыжок в высоту с разбега - контроль. ОРУ. Игра «Лапта».	1		
60.	Л\а Закрепление техники метания теннисного мяча в вертикальную цель.	1		

61.	Л\а Техника метания мяча в движущуюся цель.	1	комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств.	нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).
62.	Л\а Повторение техники метания малого мяча. Игра «Лапта».	1		
63.	Л\а Кросс по пересеченной местности , игра «Лапта».	1		
64.	Л\а. Развитие выносливости. Преодоление полосы препятствий. Метание малого мяча – контроль.	1		
65.	Л\а. Равномерный бег до 6- мин. Бег в гору.	1		
66.	Спортивные игры на улице.			
67.	Спортивные игры на улице.			
68.	Подведение итогов за год.			

Критерии оценок по основным нормативам для подготовительной и специальной групп.

1. Прыжок в длину с места (основной зачет).

Подготовительная группа:

- рассказать технику исполнения,
- показать прыжок в длину с места.

Специальная группа:

- рассказать технику исполнения,
 - показать прыжок в длину с места
- «5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки;
«3»- допускается 3 и более ошибок;
«2» - все неверно.

2. Челночный бег:

Подготовительная группа:

- рассказать технику исполнения,
- показать

Специальная группа:

- рассказать технику исполнения
- «5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки.

3. Бег 30м, 60м, 100м.:

Подготовительная группа:

- рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции.

Специальная группа:

- рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции;
 - показать технику (5-6 класс – «высокий старт», 7-11 класс – «низкий старт»);
- «5»- нет ошибок;
«4»- допускается 1-2 ошибки;
«3»- допускается 3 и более ошибок.

4. «6-ти минутный бег», бег 1 км, 2км, 3км.

Подготовительная группа:

- определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости;
- бег в течение 5 минут без учета пройденной дистанции с переходом на ходьбу по самочувствию.

- «5»- без перехода на ходьбу;
- «4»- 1-2 перехода на ходьбу;
- «3»- многократные переходы.

Специальная группа:

- определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости.

5. Подтягивание. Отжимание:

Подготовительная группа:

- определение силы, способы развития, специальные упражнения.
- отжимание от скамейки, сгибание рук до 90° в локтевых суставах;
- поднимание туловища из положения, лежа на спине, держа руки скрестно на груди.

Специальная группа:

- определение силы, способы развития, специальные упражнения.

6. Бег 500м:

Подготовительная группа:

- определение скорости, способы развития, специальные упражнения.

Специальная группа:

- определение скорости, способы развития, специальные упражнения.

7. Прыжки в длину с разбега:

- техника прыжка, рассказать по карточке.

8. Прыжок в высоту с разбега:

- рассказать технику прыжка в высоту с разбега.

9. Метание мяча, гранаты на дальность:

- выполнение основных нормативов.

10. Лыжи:

Подготовительная группа:

- прохождение дистанции без учета времени.

«5» - прохождение всей дистанции;

«4»- 60-80% длины всей дистанции

«3»- 50% и меньше

- рассказать технику безопасности, правила поведения, первая мед. помощь при обморожении.

Специальная группа: - прохождение любой дистанции по самочувствию.

11. Акробатические упражнения:

Подготовительная группа: - выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза;

- рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации;

Специальная группа:

- выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза;

- рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации.

12. Опорный прыжок:

Подготовительная группа:

- рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе;

Специальная группа:

- рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	примечание
1 Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха В.И.Лях. Физическая культура 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждения	К	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации входят в библиотечный фонд
1.5	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации
2 Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
2.1	Стенка гимнастическая	Г	
2.2	Козёл гимнастический	Г	
2.3	Конь гимнастический	Г	
2.4	Перекладина гимнастическая	Г	
2.5	Канат с механическим креплением	Г	
2.6	Мост гимнастический подкидной	Г	
2.7	Скамейка гимнастическая	Г	

2.8	Маты гимнастические	Г	
2.9	Скакалка гимнастическая	К	
2.10	Палка гимнастическая	Г	
2.11	Обруч гимнастический	Г	
<i>Легкая атлетика</i>			
2.12	Флажки разметочные	Г	
2.13	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Д	
2.14	Рулетка измерительная	Д	
2.15	Номера нагрудные	Г	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
2.16	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
2.17	Мячи баскетбольные	Г	
2.18	Мячи волейбольные	Г	
2.19	Ворота для мини-футбола	Г	
2.20	Мячи футбольные	Г	
<i>Средства первой помощи</i>			
2.21	Аптечка медицинская	Д	
3 Спортивные залы (кабинеты)			
3.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
3.2	Зоны рекреаций		Для проведения динамических пауз (перемен)
3.3	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы, шкаф для одежды
3.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		
4 Пришкольный стадион (площадка)			
4.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
4.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
4.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
4.4	Гимнастический городок	Д	
4.5	Лыжная трасса	Д	

Список литературы по физической культуре:

1. Комплексная программа по физической культуре. Авторы: В. И. Лях, А.А.Зданевич. 2014 года.
2. Рабочие программы. В.И. Лях. « Физическая культура». Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха 10-11 классы. Москва «Просвещение» 2011 г.

Учебники по физической культуре:

3. « Физическая физкультура» Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. Под редакцией: В. И. Лях, А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2014 г.