

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 76  
с углубленным изучением отдельных предметов**

**ПРИНЯТО:**

Педагогический совет  
МАОУ СОШ №76  
Протокол №10 от 24.06.2021 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор МАОУ СОШ № 76

\_\_\_\_\_/ И. А. Климовских  
Приказ №82/4-од от 25.06.2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по предмету  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
10-11 классы  
на 2021-2022 учебный год**

**Перечень программ и учебных пособий в 10 – 11 классах по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ на 2021 -2022 учебный год**

| <b>Учебная дисциплина</b> | <b>Класс</b> | <b>Кол-во часов в неделю, общее количество часов</b> | <b>Базовый учебник</b>  | <b>Методическое обеспечение</b>  | <b>Дидактическое обеспечение</b> |
|---------------------------|--------------|--|---|--|----------------------------------|
| Физическая культура       | 10           | 2<br>68  | Физическая культура. 10-11 класс. Матвеев А.П. АО "Издательство "Просвещение", 2020 | Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |                                  |
| Физическая культура       | 11           | 2<br>68  | Физическая культура. 10-11 класс. Матвеев А.П. АО "Издательство "Просвещение", 2020 | Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |                                  |

## 1. Пояснительная записка

**Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе**

1. Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.
3. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)
4. Основная образовательная программа среднего общего образования МАОУ СОШ № 76 с углубленным изучением отдельных предметов (ФГОС СОО), приказ от 25.06.2021 № 82/4-од.

***Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:***

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

На основании Указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 года провести сдачу контрольных испытаний (тестов) в течение учебного года с заполнением протоколов и сдачей отчета, в соответствии с распоряжением Управления образования Администрации города Екатеринбурга от 05.11.2014 № 2301/46/36 «О поэтапном внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в общеобразовательных учреждениях города Екатеринбурга в 2014-2015 учебном году».

Цель Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

- а) увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- в) формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- г) повышение общего уровня знаний учащихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с исполь-

зованием современных информационных технологий.

В тематическое планирование рабочей программы по физической культуре включено выполнение **обязательных контрольных испытаний (тестов) и по выбору.**

## 2. Место учебного курса в учебном плане

На реализацию курса «Физическая культура» в 10 классе отводится 68 часов в год из расчета 2 часов в неделю.

| № п/п         | Вид программного материала | 10 класс  |
|---------------|----------------------------|-----------|
| 1             | Легкая атлетика -1         | 16        |
| 2             | Волейбол                   | 6         |
| 3             | Гимнастика                 | 9         |
| 4             | Элементы единоборств       | 2         |
| 5             | Лыжная подготовка          | 9         |
| 6             | Коньки                     | 2         |
| 7             | Спортивные игры            | 7         |
| 8             | Легкая атлетика -2         | 11        |
| 9             | Футбол                     | 3         |
| 10            | Плавание                   | 3         |
| <b>Всего:</b> |                            | <b>68</b> |

На реализацию курса «Физическая культура» в 11 классе отводится 68 часов в год из расчета 2 часов в неделю.

| № п/п         | Вид программного материала | 11класс   |
|---------------|----------------------------|-----------|
| 1             | Легкая атлетика-1          | 14        |
| 2             | Волейбол                   | 6         |
| 3             | Гимнастика                 | 11        |
| 4             | Лыжная подготовка          | 9         |
| 5             | Коньки                     | 2         |
| 6             | Спортивные игры            | 7         |
| 7             | Легкая атлетика-2          | 12        |
| 8             | Футбол                     | 3         |
| 9             | Плавание                   | 3         |
| <b>Всего:</b> |                            | <b>68</b> |

## 3. Планируемые результаты освоения образовательной программы

## Планируемые личностные результаты освоения ООП

### Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность 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.

### Личностные результаты 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 русского 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.

### Личностные результаты 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.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- 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.

#### **Личностные результаты 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.

#### **Личностные результаты 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.

### **Личностные результаты 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.

### **Личностные результаты 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.

### **Планируемые метапредметные результаты освоения ООП**

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

#### **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

#### **2. Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

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

### **Планируемые предметные результаты освоения ООП**

#### **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.

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

**V. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| № п/п                                 | Виды испытаний (тесты)   | Нормативы      |                 |              |                |                 |              |
|---------------------------------------|--|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|
|                                       |  | Юноши          |                 |              | Девушки        |                 |              |
|                                       |  | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |  |                |                 |              |                |                 |              |
| 1.                                    | Бег на 100 м (с)   | 14,6           | 14,3            | 13,8         | 18,0           | 17,6            | 16,3         |
| 2.                                    | Бег на 2 км (мин, с)   | 9.20           | 8.50            | 7.50         | 11.50          | 11.20           | 9.50         |
|                                       | или на 3 км (мин, с)   | 15.10          | 14.40           | 13.10        | -              | -               | -            |
| 3.                                    | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)         | 8              | 10              | 14           | -              | -               | -            |
|                                       | или рывок гири 16 кг (количество раз)                                | 15             | 25              | 35           | -              | -               | -            |
|                                       | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | -              | -               | -            | 11             | 13              | 19           |
|                                       | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | -              | -               | -            | 9              | 10              | 16           |

|                             |   |  |                   |                   |                   |                   |                   |
|-----------------------------|---|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 4.                          | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)                         | 6  | 8                 | 13                | 7                 | 9                 | 16                |
| Испытания (тесты) по выбору |   |  |                   |                   |                   |                   |                   |
| 5.                          | Прыжок в длину с разбега (см)   | 360  | 380               | 440               | 310               | 320               | 360               |
|                             | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  | 200  | 210               | 230               | 160               | 170               | 185               |
| 6.                          | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)   | 30   | 40                | 50                | 20                | 30                | 40                |
| 7.                          | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)   | 27   | 32                | 38                | -                 | -                 | -                 |
|                             | или весом 500 г (м)   | -  | -                 | -                 | 13                | 17                | 21                |
| 8.                          | Бег на лыжах на 3 км (мин, с)   | -  | -                 | -                 | 19.15             | 18.45             | 17.30             |
|                             | или на 5 км (мин, с)  | 25.40  | 25.00             | 23.40             | -                 | -                 | -                 |
|                             | или кросс на 3 км по пересеченной местности*  | -  | -                 | -                 | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
|                             | или кросс на 5 км по пересеченной местности*  | Без учета времени  | Без учета времени | Без учета времени | -                 | -                 | -                 |
| 9.                          | Плавание на 50 м (мин, с)   | Без учета времени  | Без учета времени | 0.41              | Без учета времени | Без учета времени | 1.10              |
| 10.                         | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15   | 20                | 25                | 15                | 20                | 25                |
|                             | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)          | 18   | 25                | 30                | 18                | 25                | 30                |
| 11.                         | Туристский поход с проверкой туристских навыков   | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км |                   |                   |                   |                   |                   |



## 4. Содержание учебного курса

### **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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 10-11 КЛАСС

### 1. Перечень обязательных оценочных процедур

В разделе приведен перечень обязательных оценочных процедур (ООП), позволяющих определить уровень освоения программы среднего общего образования по обществознанию. Контрольно-измерительные материалы, входящие в перечень ООП, с описанием критериев оценки утверждаются на заседании методического объединения учителей обществоведческих дисциплин ежегодно. Выбор ООП согласуется с традиционным Всероссийским контролем за уровнем физической подготовленности учащихся, который проводится по видам и нормам ВФСК ГТО осенью и весной для сравнения изменения уровня подготовки.

| Класс | Количество часов в неделю | Количество часов за год | Наименование оценочной процедуры | Форма контроля |
|-------|---------------------------|-------------------------|----------------------------------|----------------|
| 10    | 2                         | 68                      | Легкая атлетика. Нормы ГТО       | Зачет          |
|       |                           |                         | Акробатика, лазание по канату    | Зачет          |
|       |                           |                         | Бег на результат 100 метров      | Зачет          |
| 11    | 2                         | 68                      | Бег на результат 100 м.          | Зачет          |
|       |                           |                         | Акробатика, лазание по канату    | Зачет          |
|       |                           |                         | Челночный бег                    | Зачет          |

2. Тематическое планирование по физической культуре для 10-11 классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1. к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда
2. к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир

**Тематическое планирование 10 класс (68часов)**

| № ур-ка                             | Тема урока   | Кол-во часов | Элементы содержания   | Количество часов, отведенных на |                                    |  | Примечание |
|-------------------------------------|--|--------------|---|---------------------------------|------------------------------------|--|------------|
|                                     |  |              |   | контрольные работы              | Практические (лабораторные) работы | проектную и исследовательскую деятельность |            |
| <b>Лёгкая атлетика – 1 16 часов</b> |  |              |   |                                 |                                    |  |            |
| 1                                   | Современные оздоровительные системы физического воспитания<br>ТБ | 1            | 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.<br>Техника безопасности на уроках физической культуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности. |                                 |                                    |  |            |
| 2                                   | Спортивно-оздоровительная деятельность                           | 1            | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности.  |                                 |                                    |  |            |
| 3-4                                 | Легкая атлетика. Нормы ГТО                                       | 2            | Соревновательная деятельность: правила организации и проведения; обеспечение безопасности. Подготовка к сдаче норм ГТО.   |                                 | 1                                  |  | ООП        |
| 5                                   | Прыжок в длину с места   | 1            | Техническая подготовка в прыжке в длину с места. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.  |                                 | 1                                  |  | 3          |
| 6                                   | Метание гранаты  | 1            | Техническая подготовка в метании гранаты. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.   |                                 | 1                                  |  | 3          |

|                         |   |   |   |  |   |  |   |
|-------------------------|---|---|---|--|---|--|---|
| 7                       | Прикладная физическая подготовка                      | 1 | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации, массажа и самомассажа; банные процедуры. |  |   |  |   |
| 8                       | Бег на средние дистанции.                             | 1 | Техническая подготовка в беге на средние дистанции. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.   |  |   |  |   |
| 9                       | Бег на средние дистанции 2000 метров.                 | 1 | Техническая подготовка в беге на 2000 метров. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.   |  | 1 |  | 3 |
| 10                      | Легкая атлетика Бег на средние дистанции 3000 метров. | 1 | Техническая подготовка в беге на 3000 метров. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.   |  | 1 |  | 3 |
| 11                      | Легкая атлетика. Подтягивание                         | 1 | Техническая подготовка в подтягивании. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.  |  | 1 |  | 3 |
| 12                      | Прыжок в высоту с разбега                             | 1 | Техническая подготовка в прыжке в высоту с разбега. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.   |  |   |  |   |
| 13                      | Челночный бег   | 1 | Техническая подготовка в челночном беге. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.  |  | 1 |  | 3 |
| 14                      | Спринтерский бег. Эстафетный бег.                     | 1 | Техническая подготовка в спринтерском и эстафетном беге. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.  |  |   |  |   |
| 15                      | Низкий старт. Эстафетный бег.                         | 1 | Техническая подготовка в спринтерском и эстафетном беге. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.  |  |   |  |   |
| 16                      | Бег на результат 100 метров                           | 1 | Техническая подготовка в беге на 100 метров. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.  |  | 1 |  | 3 |
| <b>Волейбол 6 часов</b> |   |   |   |  |   |  |   |
| 17                      | Волейбол. Инструктаж по ТБ.                           | 1 | Соревновательная деятельность: правила организации и проведения; обеспечение безопасности. Техника безопасности на  |  |   |  |   |

|                           |  |   |  |  |   |  |   |
|---------------------------|--|---|--|--|---|--|---|
|                           |  |   | уроках волейбола.  |  |   |  |   |
| 18-20                     | Волейбол. Стойки и передвижения. Сочетание приёмов.  | 3 | Техническая подготовка в стойках, передвижениях игрока и сочетании различных приёмов. Физическая подготовка средствами волейбола. Тактические действия и приемы в волейболе  |  |   |  |   |
| 21                        | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | 1 | Техническая подготовка в стойках, передвижениях игрока, верхней передаче, нижней прямой подаче, прямом нападающем ударе. Физическая подготовка средствами волейбола. Тактические действия и приемы в волейболе.  |  | 1 |  | 3 |
| 22                        | Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.  | 1 | Техническая подготовка в прямом нападающем ударе. Физическая подготовка средствами волейбола. Тактические действия и приемы в волейболе  |  |   |  |   |
| <b>Гимнастика 9 часов</b> |  |   |  |  |   |  |   |
| 23                        | Физкультурно-оздоровительная деятельность  | 1 | Ритмическая гимнастика (индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью, статическим и динамическим равновесием):<br>Аэробика (индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и произвольное напряжение мышц). |  |   |  |   |
| 24                        | Атлетическая гимнастика  | 1 | Атлетическая гимнастика (индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы).   |  |   |  |   |
| 25                        | Гимнастика при умственной и физической деятельности. Комплексы адаптивной                      | 1 | Ритмическая гимнастика (индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространствен-   |  |   |  |   |

|    |  |   |  |  |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|--|--|
|    | физической культуры.<br>Оздоровительная<br>ходьба и бег. |   | ной точностью, статическим и динамическим равновесием):<br>Аэробика (индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и произвольное напряжение мышц).<br>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности.  |  |  |  |  |
| 26 | Спортивно-оздоровительная деятельность.                  | 1 | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности. Самостоятельная организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий. Проведение фрагментов уроков с элементами обучения движениям и развития физических качеств (в роли помощника учителя).   |  |  |  |  |
| 27 | Висы. Строевые упражнения.                               | 1 | Техническая подготовка в висах и строевых упражнениях. Физическая подготовка средствами гимнастики.  |  |  |  |  |
| 28 | Прикладная физическая подготовка                         | 1 | Физическая подготовка средствами гимнастики. Самостоятельная организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий. Проведение фрагментов уроков с элементами обучения движениям и развития физических качеств (в роли помощника учителя). Полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение ходьбой, бегом, прыжками с грузом на плечах (на возвышенной и ограниченной опоре, по наклонной плоскости) |  |  |  |  |

|       |   |   |  |  |          |  |     |
|-------|---|---|--|--|----------|--|-----|
| 29    | Опорный прыжок.<br>Строевые упражнения. | 1 | Техническая подготовка в опорном прыжке и строевых упражнениях. Физическая подготовка средствами гимнастики.   |  | <i>1</i> |  | 3   |
| 30-31 | Акробатика, лазание по канату.          | 2 | Техническая подготовка в акробатике и лазании по канату. Физическая подготовка средствами гимнастики. Судейство спортивных соревнований по гимнастике. |  | <i>1</i> |  | ООП |

#### Элементы единоборств 2 часа

|    |                             |   |  |  |  |  |  |
|----|-----------------------------|---|--|--|--|--|--|
| 32 | Страховка.                  | 1 | Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. |  |  |  |  |
| 33 | Подсечки, подножки, захваты | 1 | Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. |  |  |  |  |

#### Лыжная подготовка 9 часов

|       |   |   |   |  |          |  |   |
|-------|---|---|---|--|----------|--|---|
| 34    | Спортивно-оздоровительная деятельность.                                       | 1 | Физическая подготовка средствами лыжного спорта.  |  |          |  |   |
| 35-36 | Техника лыжных ходов.   | 2 | Техническая подготовка в лыжных ходах. Физическая подготовка средствами лыжного спорта.   |  |          |  |   |
| 37    | Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с хода на ход.         | 1 | Техническая подготовка в переходе с одновременных ходов на попеременные, и в переходе с хода на ход. Физическая подготовка средствами лыжного спорта.                           |  |          |  |   |
| 38    | Спуск. Подъём. Поворот. Распределение сил. Лидирование, обгон. Финиширование. | 1 | Техническая подготовка в спусках, подъёмах, поворотах. Тактическая подготовка в распределении сил, лидировании, финишировании. Физическая подготовка средствами лыжного спорта. |  |          |  |   |
| 39    | Поворот на месте махом, переступанием. Подъём. Торможение.                    | 1 | Техническая подготовка в поворотах, подъёмах, торможениях. Физическая подготовка средствами лыжного спорта.   |  |          |  |   |
| 40    | Торможение плугом и полуплугом. Прохождение дистанции 4 км.                   | 1 | Техническая подготовка в торможениях. Физическая подготовка средствами лыжного спорта.  |  | <i>1</i> |  | 3 |

|    |  |   |   |  |  |  |  |
|----|--|---|---|--|--|--|--|
| 41 | Преодоление контр-уклонов, бугров и впадин. Коньковый ход. | 1 | Техническая подготовка в преодолении контр-уклонов, коньковых ходах. Физическая подготовка средствами лыжного спорта. |  |  |  |  |
| 42 | Попеременный четырёхшажный ход.                            | 1 | Техническая подготовка в попеременном четырёхшажном ходе. Физическая подготовка средствами лыжного спорта.            |  |  |  |  |

**Коньки 2 часа**

|    |                                |   |  |  |  |  |  |
|----|--------------------------------|---|--|--|--|--|--|
| 43 | Скольжение на коньках.         | 1 | Техническая подготовка в скольжении на коньках. Физическая подготовка средствами конькобежного спорта.         |  |  |  |  |
| 44 | Прохождение прямой и поворота. | 1 | Техническая подготовка в прохождении прямой и поворота. Физическая подготовка средствами конькобежного спорта. |  |  |  |  |

**Спортивные игры 7 часов**

|       |  |   |   |  |  |  |  |
|-------|--|---|---|--|--|--|--|
| 45    | Спортивно-оздоровительная деятельность.            | 1 | Физическая подготовка средствами волейбола.   |  |  |  |  |
| 46-48 | Волейбол   | 3 | Командные (игровые) виды спорта: технические приемы в волейболе. Тактические действия и приемы в волейболе (индивидуальные, групповые и командные).   |  |  |  |  |
| 49    | Баскетбол. Спортивно-оздоровительная деятельность. | 1 | Физическая подготовка средствами баскетбола.  |  |  |  |  |
| 50-51 | Баскетбол.   | 2 | Командные (игровые) виды спорта: технические приемы в баскетболе. Тактические действия и приемы в баскетболе (индивидуальные, групповые и командные). |  |  |  |  |

**Лёгкая атлетика – 2 11 часов**

|       |  |   |  |  |          |  |          |
|-------|--|---|--|--|----------|--|----------|
| 52    | Спортивно-оздоровительная деятельность | 1 | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности. |  |          |  |          |
| 53-55 | Легкая атлетика. Нор-                  | 3 | Соревновательная деятельность: правила   |  | <i>1</i> |  | <i>3</i> |

|                      |   |   |  |  |   |  |     |
|----------------------|---|---|--|--|---|--|-----|
|                      | мы ГТО  |   | организации и проведения; обеспечение безопасности. Подготовка к сдаче норм ГТО.   |  |   |  |     |
| 56                   | Прыжок в длину с места  | 1 | Техническая подготовка в прыжке в длину с места. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.   |  | 1 |  | 3   |
| 57                   | Метание гранаты   | 1 | Техническая подготовка в метании гранаты. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.  |  | 1 |  | 3   |
| 58                   | Бег на средние дистанции 2000 метров.                             | 1 | Техническая подготовка в беге на 2000 метров. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.  |  | 1 |  | 3   |
| 59                   | Легкая атлетика Бег на средние дистанции 3000 метров.             | 1 | Техническая подготовка в беге на 3000 метров. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.  |  | 1 |  | 3   |
| 60                   | Челночный бег   | 1 | Техническая подготовка в челночном беге. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.   |  | 1 |  | 3   |
| 61                   | Низкий старт. Эстафетный бег.                                     | 1 | Техническая подготовка в спринтерском и эстафетном беге. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.                                       |  |   |  |     |
| 62                   | Бег на результат 100 метров                                       | 1 | Техническая подготовка в беге на 100 метров. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.   |  | 1 |  | ООП |
| <b>Футбол 3 часа</b> |   |   |  |  |   |  |     |
| 63                   | Совершенствование тактики игры                                    | 1 | Тактические действия и приемы в футболе (индивидуальные, групповые и командные).   |  |   |  |     |
| 64                   | Совершенствование техники ударов по мячу                          | 1 | Командные (игровые) виды спорта: технические приемы в футболе.   |  |   |  |     |
| 65                   | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 | Судейство спортивных соревнований по футболу (мини-футболу).<br>Тактические действия и приемы в футболе (индивидуальные, групповые и командные). |  |   |  |     |

| Плавание 3 часа |  |   |   |  |  |  |  |
|-----------------|--|---|---|--|--|--|--|
| 66              | Плавание. Основа знаний.   | 1 | Плавание на груди и спине, на боку с грузом в руке. |  |  |  |  |
| 67              | Закрепление изученных способов плавания. Развитие выносливости     | 1 | Плавание на груди и спине, на боку с грузом в руке. |  |  |  |  |
| 68              | Самостоятельные занятия. Овладения организаторскими способностями. | 1 | Плавание на груди и спине, на боку с грузом в руке. |  |  |  |  |

### Тематическое планирование 11 класс (68часов)

| № урока                           | Тема урока   | Кол-во часов | Элементы содержания   | Количество часов, отведенных на |                                    |  | Примечание |
|-----------------------------------|--|--------------|---|---------------------------------|------------------------------------|--|------------|
|                                   |  |              |   | Контрольные работы              | Практические (лабораторные) работы | проектную и исследовательскую деятельность |            |
| <b>Лёгкая атлетика-1 14 часов</b> |  |              |   |                                 |                                    |  |            |
| 1                                 | Современные оздоровительные системы физического воспитания | 1            | 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.<br><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i><br>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, ре- |                                 |                                    |  |            |

|   |  |   |   |  |          |  |            |
|---|--|---|---|--|----------|--|------------|
|   |  |   | <p>лаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p> |  |          |  |            |
| 2 | Спортивно-оздоровительная деятельность | 1 | Основные направления профессиональной деятельности специалиста физической культуры. Формы организации занятий физической культурой (начальное представление).   |  |          |  |            |
| 3 | Низкий старт. Эстафетный бег.          | 1 | Техническая подготовка в спринтерском и эстафетном беге. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.  |  |          |  |            |
| 4 | Бег на результат 100 м                 | 1 | Техническая подготовка в беге на 100 метров. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.  |  | <i>1</i> |  | <i>ООП</i> |
| 5 | Прыжок в длину с места                 | 1 | Техническая подготовка в прыжке в длину с места. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.  |  | <i>1</i> |  | <i>3</i>   |
| 6 | Метание гранаты                        | 1 | Техническая подготовка в метании гранаты. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.   |  | <i>1</i> |  | <i>3</i>   |
| 7 | Прикладная физическая подготовка       | 1 | Основные направления профессиональной деятельности специалиста физической культуры. Формы организации занятий физической культурой (начальное   |  |          |  |            |

|                         |  |   |  |  |          |  |          |
|-------------------------|--|---|--|--|----------|--|----------|
|                         |  |   | представление).<br>Самостоятельная организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий. Проведение фрагментов уроков с элементами обучения движениям и развития физических качеств (в роли помощника учителя). |  |          |  |          |
| 8                       | Бег на средние дистанции   | 1 | Техническая подготовка в беге на средние дистанции. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.  |  | <i>1</i> |  | <i>3</i> |
| 9                       | Подтягивание на низкой и высокой перекладине   | 1 | Техническая подготовка в подтягивании. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.   |  | <i>1</i> |  | <i>3</i> |
| 10                      | Прыжок в высоту с разбега  | 1 | Техническая подготовка в прыжке в высоту с разбега. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.  |  |          |  |          |
| 11                      | Челночный бег  | 1 | Техническая подготовка в челночном беге. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.   |  | <i>1</i> |  | <i>3</i> |
| 12                      | Спринтерский бег. Эстафетный бег.  | 1 | Техническая подготовка в спринтерском и эстафетном беге. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.   |  |          |  |          |
| 13                      | Низкий старт. Бег.   | 1 | Техническая подготовка в беге. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.   |  |          |  |          |
| 14                      | Прыжок в длину с разбега   | 1 | Техническая подготовка в прыжке в длину с разбега. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.   |  |          |  |          |
| <b>Волейбол 6 часов</b> |  |   |  |  |          |  |          |
| 15                      | Инструктаж по ТБ. Верхняя, нижняя передача. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | 1 | Техническая подготовка верхней и нижней передаче, верхней прямой подаче, прямом нападающем ударе. Физическая подготовка средствами волейбола. Тактические действия и приемы в волейболе.                                     |  | <i>1</i> |  | <i>3</i> |
| 16                      | Физкультурно-оздоровительная дея-  | 1 | Атлетическая гимнастика (индивидуально подобранные комплексы упраж-  |  |          |  |          |

|                            |  |   |  |  |  |  |  |
|----------------------------|--|---|--|--|--|--|--|
|                            | тельность  |   | нений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы).   |  |  |  |  |
| 17-18                      | Стойки и передвижения. Сочетания приёмов.                    | 2 | Техническая подготовка в стойках, передвижениях игрока и сочетании различных приёмов. Физическая подготовка средствами волейбола. Тактические действия и приемы в волейболе  |  |  |  |  |
| 19-20                      | Комбинации из разученных приёмов.                            | 2 | Техническая подготовка в сочетании различных приёмов. Физическая подготовка средствами волейбола. Тактические действия и приемы в волейболе.   |  |  |  |  |
| <b>Гимнастика 11 часов</b> |  |   |  |  |  |  |  |
| 21                         | Физкультурно-оздоровительная деятельность                    | 1 | Ритмическая гимнастика (индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью, статическим и динамическим равновесием):<br>Аэробика (индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и произвольное напряжение мышц). |  |  |  |  |
| 22                         | Атлетическая гимнастика                                      | 1 | Атлетическая гимнастика (индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы).   |  |  |  |  |
| 23                         | Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии | 1 | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации, массажа и самомассажа; банные процедуры.  |  |  |  |  |
| 24                         | Спортивно-оздоровительная дея-                               | 1 | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направ-   |  |  |  |  |

|                                  |  |   |  |  |          |  |            |
|----------------------------------|--|---|--|--|----------|--|------------|
|                                  | тельность                              |   | ленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности   |  |          |  |            |
| 25-26                            | Висы. Строевые упражнения.             | 2 | Техническая подготовка в висах и строевых упражнениях. Физическая подготовка средствами гимнастики.  |  |          |  |            |
| 27                               | Прикладная физическая подготовка       | 1 | Физическая подготовка средствами гимнастики. Самостоятельная организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий. Проведение фрагментов уроков с элементами обучения движениям и развития физических качеств (в роли помощника учителя). Полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение ходьбой, бегом, прыжками с грузом на плечах (на возвышенной и ограниченной опоре, по наклонной плоскости) |  |          |  |            |
| 28-29                            | Опорный прыжок. Строевые упражнения.   | 2 | Техническая подготовка в опорном прыжке и строевых упражнениях. Физическая подготовка средствами гимнастики.   |  |          |  |            |
| 30-31                            | Акробатика, лазание по канату.         | 2 | Техническая подготовка в акробатике и лазании по канату. Физическая подготовка средствами гимнастики. Судейство спортивных соревнований по гимнастике.   |  | <i>I</i> |  | <i>ООП</i> |
| <b>Лыжная подготовка 9 часов</b> |  |   |  |  |          |  |            |
| 32                               | Спортивно-оздоровительная деятельность | 1 | Физическая подготовка средствами лыжного спорта.   |  |          |  |            |
| 33-34                            | Техника лыжных ходов.                  | 2 | Техническая подготовка в лыжных ходах. Физическая подготовка средствами лыжного спорта.  |  |          |  |            |
| 35                               | Спуск. Подъем. Поворот. Распределение  | 1 | Техническая подготовка в спусках, подъемах, поворотах. Тактическая под-  |  |          |  |            |

|                                |  |   |  |  |          |  |          |
|--------------------------------|--|---|--|--|----------|--|----------|
|                                | сил. Лидирование, обгон. Финиширование.                    |   | готовка в распределении сил, лидировании, финишировании. Физическая подготовка средствами лыжного спорта.                |  |          |  |          |
| 36                             | Поворот на месте махом, переступанием. Подъем. Торможение. | 1 | Техническая подготовка в поворотах, подъемах, торможениях. Физическая подготовка средствами лыжного спорта.              |  |          |  |          |
| 37                             | Торможение плугом и полуплугом                             | 1 | Техническая подготовка в торможениях. Физическая подготовка средствами лыжного спорта.                                   |  |          |  |          |
| 38                             | Преодоление контруклонов. Бугров и впадин. Коньковый ход   | 1 | Техническая подготовка в преодолении контруклонов, коньковых ходах. Физическая подготовка средствами лыжного спорта.     |  |          |  |          |
| 39                             | Попеременный четырехшажный ход.                            | 1 | Техническая подготовка в попеременном четырехшажном ходе. Физическая подготовка средствами лыжного спорта.               |  |          |  |          |
| 40                             | Прохождение дистанции 8 км (Ю) и 5 км (Д)                  | 1 | Физическая подготовка средствами лыжного спорта. Тактическая подготовка в распределении сил, лидировании, финишировании. |  | <i>1</i> |  | <i>3</i> |
| <b>Коньки 2 часа</b>           |  |   |  |  |          |  |          |
| 41                             | Скольжение на коньках разными способами.                   | 1 | Техническая подготовка в скольжении на коньках. Физическая подготовка средствами конькобежного спорта.                   |  |          |  |          |
| 42                             | Прохождение прямой и поворота                              | 1 | Техническая подготовка в прохождении прямой и поворота. Физическая подготовка средствами конькобежного спорта.           |  |          |  |          |
| <b>Спортивные игры 7 часов</b> |  |   |  |  |          |  |          |
| 43                             | ТБ при проведении спортивных игр                           | 1 | ТБ на уроках спортивных игр. Физическая подготовка средствами спортивных игр.  |  |          |  |          |
| 44                             | Спортивно-оздоровительная деятельность                     | 1 | Физическая подготовка средствами волейбола.  |  |          |  |          |
| 45-46                          | Волейбол. Стойки и передвижения игрока.                    | 2 | Командные (игровые) виды спорта: технические приемы в волейболе. Тактиче-  |  |          |  |          |

|                                   |  |   |   |  |          |  |            |
|-----------------------------------|--|---|---|--|----------|--|------------|
|                                   | Комбинация из разученных приёмов.                  |   | ские действия и приемы в волейболе (индивидуальные, групповые и командные).   |  |          |  |            |
| 48                                | Баскетбол. Спортивно-оздоровительная деятельность. | 1 | Физическая подготовка средствами баскетбола.  |  |          |  |            |
| 49-50                             | Баскетбол. Сочетания приёмов.                      | 2 | Командные (игровые) виды спорта: технические приемы в баскетболе. Тактические действия и приемы в баскетболе (индивидуальные, групповые и командные).         |  |          |  |            |
| <b>Лёгкая атлетика-2 12 часов</b> |  |   |   |  |          |  |            |
| 51                                | Спортивно-оздоровительная деятельность             | 1 | Основные направления профессиональной деятельности специалиста физической культуры. Формы организации занятий физической культурой (начальное представление). |  |          |  |            |
| 52                                | Низкий старт. Эстафетный бег.                      | 1 | Техническая подготовка в спринтерском и эстафетном беге. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.  |  |          |  |            |
| 53                                | Бег на результат 100 м                             | 1 | Техническая подготовка в беге на 100 метров. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.  |  | <i>1</i> |  | <i>3</i>   |
| 54                                | Прыжок в длину с места                             | 1 | Техническая подготовка в прыжке в длину с места. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.  |  | <i>1</i> |  | <i>3</i>   |
| 55                                | Метание гранаты                                    | 1 | Техническая подготовка в метании гранаты. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.   |  | <i>1</i> |  | <i>3</i>   |
| 56-57                             | Бег на средние дистанции                           | 2 | Техническая подготовка в беге на средние дистанции. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.   |  | <i>1</i> |  | <i>3</i>   |
| 58                                | Прыжок в высоту с разбега                          | 1 | Техническая подготовка в прыжке в высоту с разбега. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.   |  |          |  |            |
| 59                                | Челночный бег                                      | 1 | Техническая подготовка в челночном беге. Физическая подготовка средства-  |  | <i>1</i> |  | <i>ООП</i> |

|                        |  |   |  |  |  |  |  |
|------------------------|--|---|--|--|--|--|--|
|                        |  |   | ми лёгкой атлетики.  |  |  |  |  |
| 60                     | Спринтерский бег. Эстафетный бег.                                  | 1 | Техническая подготовка в спринтерском и эстафетном беге. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.   |  |  |  |  |
| 61                     | Низкий старт. Бег.   | 1 | Техническая подготовка в беге. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.   |  |  |  |  |
| 62                     | Прыжок в длину с разбега   | 1 | Техническая подготовка в прыжке в длину с разбега. Физическая подготовка средствами лёгкой атлетики.   |  |  |  |  |
| <b>Футбол 3 часа</b>   |  |   |  |  |  |  |  |
| 63                     | Совершенствование тактики игры                                     | 1 | Тактические действия и приемы в футболе (индивидуальные, групповые и командные).   |  |  |  |  |
| 64                     | Совершенствование техники ударов по мячу                           | 1 | Командные (игровые) виды спорта: технические приемы в футболе.   |  |  |  |  |
| 65                     | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | 1 | Тактические действия и приемы в футболе (индивидуальные, групповые и командные).<br>Командные (игровые) виды спорта: технические приемы в футболе. |  |  |  |  |
| <b>Плавание 3 часа</b> |  |   |  |  |  |  |  |
| 66                     | Плавание. Основа знаний.   | 1 | Плавание на груди и спине, на боку с грузом в руке.  |  |  |  |  |
| 67                     | Закрепление изученных способов плавания. Развитие выносливости     | 1 | Плавание на груди и спине, на боку с грузом в руке.  |  |  |  |  |
| 68                     | Самостоятельные занятия. Овладения организаторскими способностями. | 1 | Плавание на груди и спине, на боку с грузом в руке.  |  |  |  |  |

## Приложения

*Приложение 1*

**Таблица оценки уровня физической подготовки 10-11 класса**

| Тесты/зачёты           | Девочки |           |         | Мальчики |           |         |
|------------------------|---------|-----------|---------|----------|-----------|---------|
|                        | Низкий  | Средний   | Высокий | Низкий   | Средний   | Высокий |
| Бег 30 м.              | 5,9     | 5,8-5,3   | 5,2     | 5,2      | 5,1-4,8   | 4,7     |
| Бег 60 м.              | 10,3    | 10,2      | 9,7     | 9,0      | 8,7       | 8,4     |
| Бег 1000 м.            | 5,44    | 5,43-4,56 | 4,55    | 4,23     | 4,22-3,55 | 3,54    |
| Челночный бег 3*10 м.  | 8,9     | 8,7       | 8,5     | 7,8      | 7,5       | 7,3     |
| Прыжок в длину с места | 169     | 170-190   | 191     | 194      | 195-210   | 211     |
| Сила                   | 20      | 21-27     | 28      | 7        | 8-9       | 10      |
| Гибкость               | 11      | 12-15     | 16      | 7        | 8-11      | 12      |
| Метание мяча           | 26      | 27        | 33      | 38       | 42        | 45      |
| Льжи 3 км.             | 19,00   | 18,30     | 17,30   |          |           |         |
| Льжи 5 км              |         |           |         | 27,30    | 26,30     | 25,30   |

*Приложение № 2*

## **Литература и средства обучения**

1 ЭФУ Физическая культура. 10-11 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях 4-е изд. – М. : Просвещение, 2017.

2. Журнал «Спорт в школе» /приложение к газете 1 сентября/

3. Журнал «Физическая культура в школе».

Интернет-ресурсы:

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть

творческих учителей/сообщество учителей физкультуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета «Здоровье детей»

<http://spo.1september.ru/> - газета «Спорт в школе»

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

1. Бревно гимнастическое напольное
2. Козел гимнастический
3. Конь гимнастический
4. Канат для лазанья
5. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
6. Стенка гимнастическая
7. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
8. Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты
9. Мяч набивной весом 1 кг , малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
10. Палка гимнастическая
11. Скакалка детская
12. Мат гимнастический
13. Гимнастический подкидной мостик
14. Кегли
15. Обруч детский
16. Рулетка измерительная
17. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
18. Лыжи (с креплениями и палками)
19. Щит баскетбольный тренировочный, сетка волейбольная аптечка

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575830

Владелец Климовских Игорь Александрович

Действителен с 09.03.2021 по 09.03.2022