Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» имени 81 гвардейского мотострелкового полка п.г.т. Рощинский муниципального района Волжский Самарской области

443539, Самарская область, Волжский район, п. г. т. Рощинский, школа.
Официальный сайт учреждения: http://roshchaschool.minobr63.ru
Контактная информация: телефоны: 932 – 82 – 58 (ф), 932 – 82 – 50, адрес электронной почты: roshinsky_sch_vlg@samara.edu.ru

«УТВЕРЖДАЮ»
Приказ от 31.08.2020 г. № 238 - од
Директор школы: _____ / О. И. Рубина

«ПРОВЕРЕНО»
Заместитель директора по УВР:
О. А. Клименко

«РАССМОТРЕНО»
На заседании МО учителей физической культуры
Протокол № 8 от 17.06.2020 г.
Руководитель МО В. В. Якуничкина

C=RU, O="ГБОУ СОШ ""ОЦ"" п.г.т. Рощинский",
CN=Рубина О.И.,
E=roshinsky_sch_vlg@samara.edu.ru
00ea17aca4d591c1ca
2021.04.08 14:27:39+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 10 - 11 классов *(базовый уровень)*
ФГОС СОО

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» имени 81 гвардейского мотострелкового полка п.г.т. Рощинский муниципального района Волжский Самарской области

443539, Самарская область, Волжский район, п. г. т. Рощинский, школа.
Официальный сайт учреждения: http://roshchaschool.minobr63.ru
Контактная информация: телефоны: 932 – 82 – 58 (ф), 932 – 82 – 50, адрес электронной почты: roshinsky_sch_vlg@samara.edu.ru

«УТВЕРЖДАЮ»
Приказ от 31.08.2020 г. № 238 - од
Директор школы _____ / О. И. Рубина

«ПРОВЕРЕНО»
Заместитель директора по УВР:
О. А. Клименко

«РАССМОТРЕНО»
На заседании МО учителей физической культуры
Протокол № 8 от 17.06.2020 г.
Руководитель МО В. В. Якуничкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 10 - 11 классов *(базовый уровень)*
ФГОС СОО

Рабочая программа по физической культуре для 10 - 11 классов разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов» В. И. Ляха.

Рабочая программа спланирована в рамках ФГОС, обеспечивает формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств.

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ В 10 КЛАССЕ

ОБУЧАЮЩИЙСЯ НАУЧИТЬСЯ	ОБУЧАЮЩИЙСЯ ПОЛУЧИТ ВОЗМОЖНОСТЬ НАУЧИТЬСЯ
ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:	
• 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-корригирующей 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	• *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.*

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.
- Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности
- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Регулятивные УУД

- ***Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.*** Обучающийся сможет формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.
- ***Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.*** Обучающийся сможет определять лично и совместно со сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности.
- ***Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.*** Обучающийся сможет осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.
- ***Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.*** Обучающийся сможет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

2. Познавательные УУД

- ***Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.*** Обучающийся умеет определять понятие физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.
- ***Умение создавать, применять и преобразовывать физические упражнения для решения учебных и познавательных задач.*** Обучающийся понимает термин здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.
- ***Смысловое чтение.*** Обучающийся сможет устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов.
- ***Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.*** Обучающийся рассматривает понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

3. Коммуникативные УУД

- ***Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.*** Обучающийся владеет умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ В 11 КЛАССЕ

ОБУЧАЮЩИЙСЯ НАУЧИТЬСЯ	ОБУЧАЮЩИЙСЯ ПОЛУЧИТ ВОЗМОЖНОСТЬ НАУЧИТЬСЯ
ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:	
• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах в повседневной жизни. • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным	• *выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;* • *выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);* • *выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;* • *выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;* • *выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках в длину (высоту);* • *выполнять кроссовый бег на выносливость;* • *ориентироваться в теоретических аспектах испытаний физических качеств при поступлении ВУЗы;* • *выполнять основные технические действия и приёмы в баскетболе, волейболе, футболе в условиях учебной и игровой деятельности.*

действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; • тестировать показатели физического развития в рамках ВФСК «ГТО» и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.	

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.
- Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности
- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Регулятивные УУД

- ***Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.*** Обучающийся сможет формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.
- ***Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.*** Обучающийся сможет определять лично и совместно со сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности.
- ***Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.*** Обучающийся сможет осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.
- ***Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.*** Обучающийся сможет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

2. Познавательные УУД 2

- ***Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.*** Обучающийся умеет определять понятие о ЗОЖ, его связи с укреплением

здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

- ***Умение создавать, применять и преобразовывать физические упражнения для решения учебных и познавательных задач.*** Обучающийся познает основные направления развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации.
- ***Смысловое чтение.*** Обучающийся сможет устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов.
- ***Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.*** Обучающийся рассматривает знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

3. Коммуникативные УУД

- ***Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.*** Обучающийся владеет умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

ВЫПУСКНИК 11 КЛАССА НАУЧИТЬСЯ	ВЫПУСКНИК 11 КЛАССА ПОЛУЧИТ ВОЗМОЖНОСТЬ НАУЧИТЬСЯ
ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:	
• 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-корригирующей 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; • составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;	• *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;* • *практически использовать приемы самомассажа и релаксации;* • *практически использовать приемы защиты и самообороны.*

• 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).	

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна).
- Формирование гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.
- Готовность к служению Отечеству, его защите.
- Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.
- Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
- 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.
- Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Регулятивные УУД

- ***Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.*** Обучающийся сможет самостоятельно определить цель, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута.
- ***Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.*** Обучающийся сможет оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали.
- ***Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.*** Обучающийся сможет выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты.
- ***Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.*** Обучающийся сможет оценивать ресурсы, в том числе время и

другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели.

- ***Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.*** Обучающийся сможет сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные УУД

- ***Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.*** Обучающийся сможет обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- ***Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.*** *Обучающийся сможет* искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи.
- ***Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.*** Обучающийся сможет использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках.
- ***Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.*** Обучающийся сможет определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи.
- ***Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.*** Обучающийся сможет соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы.

3. Коммуникативные УУД

- ***Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.*** Обучающийся сможет: развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 11 класс (юноши)

№ п/п	Контрольное упражнение	Показатели		
		Юноши		
		5	4	3
1.	Бег 60 м (с)	8,4	8,5	8,7
2.	Бег 100 м (с)	14,0	15,1	16,0
3.	Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55	4,20
4.	Бег 3000 м (мин, с)	13,00	14,00	15,00
5.	Метание гранаты - 700 гр. на дальность (м)	33	29	25
6.	Прыжок в длину с места (см)	220	210	195
7.	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	10	8	6
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	8	6
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз)	40	30	20
10.	Поднимание туловища из положения лежа (количество раз)	45	30	26
11.	Тест на гибкость – наклон туловища из положения сидя.	+12см	+6см	+4см
12.	Координационный тест — челночный бег 3*10 м (с)	7	7,6	7,9
13.	Передача мяча сверху над собой (кол-во раз) волейбол	9	7	5
14.	Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол	9	7	5
15.	Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3	2
16.	Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4	3
17.	Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	5	4	3
18.	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 11 класс (девушки)

№ п/п	Контрольное упражнение	Показатели		
		Девушки		
		5	4	3
1.	Бег 60 м (мин, с)	9,5	10,0	10,5
2.	Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
3.	Бег 2000 м (мин, с)	10,0	11,00	11,30
4.	Метание гранаты - 500 гр. на дальность (м)	20	18	14
5.	Прыжок в длину с места (см) (1)	185	170	150
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз)	14	10	6
7.	Поднимание туловища из положения лежа (количество раз)	40	36	33
8.	Тест на гибкость – наклон туловища из положения сидя.	+15см	+8см	+5см
9.	Координационный тест — челночный бег 3□10 м	8	8.6	9.0
10.	Прыжки на скакалке (количество раз за 1 мин)	130	120	100
11.	Передача мяча сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6	4
12.	Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6	4
13.	Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	3	2	1
14.	Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	4	3	2
15.	Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	4	3	2
16.	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (10 – 11 классы)

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1. Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.
2. Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.
3. Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.
4. Современное международное положение спорта высших достижений в современной культуре, принципы Олимпизма на современном этапе.
5. Приёмы закаливания. Воздушные и водные процедуры. Правила и дозировка.
6. Способы самоконтроля. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

Спортивные игры (юноши и девушки). Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу. Правила и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

Баскетбол.

1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
2. Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
3. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.
4. Техника бросков мяча: совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием.
5. Индивидуальная техника защиты: перехват, вырывание и выбивание мяча.
6. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов игры.
7. Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).
8. Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3., помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

Волейбол.

1. Техника передвижений, остановок и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
2. Техника приёма и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
3. Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Приём подачи.
4. Техника прямого нападающего удара: совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером, через сетку в заданное место.
5. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача мяча.
6. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.
7. Овладение игрой: игра по правилам волейбола.

Гимнастика с элементами акробатики.

1. Строевые упражнения, совершенствование: понимание и выполнение различных строевых команд, совершенствование строевых приёмов на месте и в движении (повороты в движении направо, налево, кругом)
2. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: совершенствование: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Юноши: с набивным и большими мячами, гантелями (3-5 кг), со скакалками
3. Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, усложнённые кувырки, составление комбинаций из кувырков.

4. Висы и упоры: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом, различные висы на высокой перекладине.
5. Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с отягощениями, набивными мячами.
6. Опорные прыжки: юноши: совершенствовани : прыжок согнув ноги (козел в длину).
7. Равновесие. Упражнения на гимнастическом бревне, хождение по разметке.

Лёгкая атлетика.

1. Техника спринтерского бега: совершенствование: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.
2. Техника длительного бега: юноши 2000 - 3000 метров.
3. Техника прыжка в длину: совершенствование: прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись», способность подбирать дистанцию для разбега, совершенствование двигательных способностей
4. Техника метания гранаты: метание гранаты 700гр на дальность с места, с разбега нескольких шагов в горизонтальную и вертикальную цели. Бросок набивного мяча весом 1кг и 3кг двумя руками из различных и.п. и с нескольких шагов разбега вперёд – вверх.
5. Развитие выносливости: совершенствование: кросс до 20 мин (с ходьбой), бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег, кроссовая эстафета с преодолением препятствий, круговая тренировка, преодоление контруклона.
6. Развитие скоростно-силовых способностей: совершенствование: прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п., толчки и броски набивных мячей весом 3 кг.
7. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега (3х10м,5х20м, 10х10м), бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия; прыжки на точность приземления; метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (по физической культуре для 10 классов)

№ п/п	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ (РАЗДЕЛЫ)	Количество часов, отводимых на изучение	Планируемые контрольно-оценочные процедуры (контрольная работа, самостоятельная работа, тест, диктант и т.п.)
1.	**Легкая атлетика**	**11 ч**	Контрольное тестирование (1 тест)
2.	**Кроссовая подготовка**	**10 ч.**	Контрольное тестирование (1 тест)
3.	**Гимнастика**	**21 ч.**	Контрольное тестирование (2 теста)
4.	**Спортивные игры**	**42 ч.**	Контрольное тестирование (4 теста)
5.	**Кроссовая подготовка**	**8 ч.**	Контрольное тестирование (1 тест)
6.	**Легкая атлетика**	**10 ч**	Контрольное тестирование (2 теста)
	ВСЕГО	**102**	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (по физической культуре для 11 классов)

№ п/п	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ (РАЗДЕЛЫ)	Количество часов, отводимых на изучение	Планируемые контрольно-оценочные процедуры (контрольная работа, самостоятельная работа, тест, диктант и т.п.)
1.	**Легкая атлетика**	**11 ч**	Контрольное тестирование (1 тест)
2.	**Кроссовая подготовка**	**10 ч.**	Контрольное тестирование (1 тест)
3.	**Гимнастика**	**21 ч.**	Контрольное тестирование (2 теста)
4.	**Спортивные игры**	**42 ч.**	Контрольное тестирование (7 тестов)
5.	**Кроссовая подготовка**	**8 ч.**	Контрольное тестирование (1 тест)
6.	**Легкая атлетика**	**10 ч**	Контрольное тестирование (3 теста)
	ВСЕГО	**102**	