

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6»

«Рассмотрено»

Руководитель  
школьного  
методического  
объединения  
учителей МКОУ

«Средняя  
общеобразовательная  
школа №6»

подпись  Мишонкова С.Н.

Протокол № 1  
от «27» 08 2021г.

«Согласовано»

Заместитель директора по  
УВР МКОУ «Средняя  
общеобразовательная  
школа №6»

подпись  /Титова Е.П.

«31» 08 2021г.

«Утверждаю»

Директор МКОУ «Средняя  
общеобразовательная  
школа №6»

А.Р.Воронов

Приказ № 03 от «31» 08 2021г.



Приложение № 2 к основной образовательной программе  
среднего общего образования

Рабочая программа  
по курсу «Физическая культура»  
для 10 - 11 классов  
срок реализации – 2 года

Разработчик программы:  
Тарасова Ольга Олеговна  
учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория.

г. Киров,  
2021 г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета:**

По окончании изучения курса «Физическая культура» на уровне среднего общего образования должны быть достигнуты определенные результаты.

#### *Личностные результаты:*

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### *Метапредметные результаты:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты**

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

#### **Выпускник на базовом уровне научится:**

##### **Объяснять:**

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

##### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими

упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

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

**Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

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

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

**Демонстрировать:**

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

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

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

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

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

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

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

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (134 часа- 2 часа в неделю)**

### **10 класс (68 часов)**

#### **Основное содержание программного материала**

**Основы знаний (теоретические сведения в процессе урока).** Массаж и самомассаж (цель, задачи и формы организации; основные способы и приемы массажа). Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Способы деятельности Занятия туризмом (организация мест стоянок, и установка туристической палатки). Техника приемов массажа. Оказание доврачебной помощи при ушибах.

#### **Физическое совершенствование**

**Общая физическая подготовка 6час. Гимнастика с основами акробатики 14ч.:** Акробатические упражнения (юноши): длинные кувырки вперед с разбега (выполняется слитно по 3-4 кувырка), стойка на голове и руках силой из упора присев. Комбинация на

гимнастическом бревне (девушки): ходьба со взмахом ног, поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись. Упражнения на высокой перекладине (юноши) из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Гимнастическая комбинация на брусках (юноши): подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед (назад) удерживаясь рукой за жердь; (девушки) наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево) удерживаясь рукой за жердь. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений.

**Легкая атлетика 25 часов:** Прикладные действия: «туристическая» ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Совершенствование техники ранее разученных легкоатлетических упражнений.

**Спортивные игры 16 часа:** Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр по волейболу. Игра по правилам. Комплексы общеразвивающих упражнений. Технотактические действия в избранном виде спорта.

**Лыжная подготовка 8 часов.** Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

**Гимнастика с основами акробатики:** Акробатическая комбинация из освоенных ранее акробатических упражнений (юноши, девушки). Гимнастические комбинации на перекладине (юноши), брусках (юноши, девушки), гимнастическом бревне (девушки), составленные из освоенных ранее упражнений. Опорный прыжок: через гимнастического коня вдоль (юноши) и поперек, способом согнув ноги (девушки). Совершенствование техники ранее освоенных акробатических и гимнастических упражнений.

**Лыжная подготовка.** Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

**Легкая атлетика:** Совершенствование техники освоенных ранее легкоатлетических упражнений.

**Волейбол:** совершенствование технических действий с мячом, тактических действий в игре по правилам.

## 11 класс (66 часов)

### Основное содержание программного материала

**Основы знаний (теоретические сведения в процессе урока).** Массаж и самомассаж (цель, задачи и формы организации; основные способы и приемы массажа). Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Способы деятельности. Занятия туризмом (организация мест стоянок, и установка туристической палатки). Техника приемов массажа. Оказание доврачебной помощи при ушибах.

### Физическое совершенствование

**Общая физическая подготовка 8 час. Гимнастика с основами акробатики 13ч.:** Акробатические упражнения (юноши): длинные кувырки вперед с разбега (выполняется слитно по 3-4 кувырка), стойка на голове и руках силой из упора присев. Комбинация на гимнастическом бревне (девушки): ходьба со взмахом ног, поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись. Упражнения на высокой перекладине (юноши) из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Гимнастическая комбинация на брусках (юноши): подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед (назад) удерживаясь рукой за жердь; (девушки) наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево) удерживаясь рукой за жердь. Совершенствование техники

ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений.

**Легкая атлетика 24 часов:** Прикладные действия: «туристическая» ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах, Совершенствование техники ранее разученных легкоатлетических упражнений.

**Спортивные игры 15 часа:** Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр по волейболу. Игра по правилам. Комплексы общеразвивающих упражнений. Техничко-тактические действия в избранном виде спорта.

**Лыжная подготовка 6 часов.** Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

**Гимнастика с основами акробатики:** Акробатическая комбинация из освоенных ранее акробатических упражнений (юноши, девушки). Гимнастические комбинации на перекладине (юноши), брусьях (юноши, девушки), гимнастическом бревне (девушки), составленные из освоенных ранее упражнений. Опорный прыжок: через гимнастического коня вдоль (юноши) и поперек, способом согнув ноги (девушки). Совершенствование техники ранее освоенных акробатических и гимнастических упражнений.

**Лыжная подготовка.** Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

**Легкая атлетика:** Совершенствование техники освоенных ранее легкоатлетических упражнений.

**Волейбол:** совершенствование технических действий с мячом, тактических действий в игре по правилам.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10-11 классах.

### Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Воспитательный потенциал: <b>установление</b> доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; <b>привлечение</b> внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; <b>использование</b> воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; <b>инициирование и поддержка</b> исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.		
2.	Легкая атлетика	25
Воспитательный потенциал: <b>установление</b> доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; <b>привлечение</b> внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;		

	<p><b>применение</b> на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p><b>организация</b> шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p><b>включение</b> в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>	
3.	Спортивные игры	15
<p>Воспитательный потенциал:</p> <p><b>установление</b> доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p><b>привлечение</b> внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p><b>применение</b> на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p><b>организация</b> шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p><b>включение</b> в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>		
4.	Гимнастика с элементами акробатики	14
<p>Воспитательный потенциал:</p> <p><b>установление</b> доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p><b>организация</b> шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p><b>привлечение</b> внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p><b>применение</b> на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p><b>включение</b> в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>		
5.	ОФП	6
<p>Воспитательный потенциал:</p> <p><b>установление</b> доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p><b>привлечение</b> внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p><b>применение</b> на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести</p>		

<p>опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p><b>включение</b> в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>		
б.	Лыжная подготовка	8
<p>Воспитательный потенциал:</p> <p><b>организация</b> шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p><b>установление</b> доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</p> <p><b>привлечение</b> внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</p> <p><b>применение</b> на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p><b>включение</b> в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>		
Итого		68ч.

### Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
<p>Воспитательный потенциал: <b>установление</b> доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; <b>привлечение</b> внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; <b>использование</b> воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; <b>инициирование и поддержка</b> исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p>		
2.	Легкая атлетика	24
<p>Воспитательный потенциал: <b>установление</b> доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; <b>привлечение</b> внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; <b>применение</b> на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий,</p>		

<p>которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; <b>организация</b> шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; <b>включение</b> в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>		
3.	Спортивные игры	15
<p>Воспитательный потенциал: <b>установление</b> доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; <b>привлечение</b> внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; <b>применение</b> на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; <b>организация</b> шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; <b>включение</b> в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>		
4.	Гимнастика с элементами акробатики	13
<p>Воспитательный потенциал: <b>установление</b> доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; <b>организация</b> шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; <b>привлечение</b> внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; <b>применение</b> на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; <b>включение</b> в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>		
5.	ОФП	8
<p>Воспитательный потенциал: <b>установление</b> доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; <b>привлечение</b> внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; <b>применение</b> на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; <b>включение</b> в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>		
6.	Лыжная подготовка	6

Воспитательный потенциал: **организация** шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; **установление** доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; **привлечение** внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; **применение** на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; **включение** в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

	<b>Итого</b>	<b>ббч.</b>
--	--------------	-------------

## Приложение 1

### Оценочные (оценочные материалы) и методические материалы рабочей программы по физической культуре

**Программа** – 10-11 класс Рабочая программа. Физическая культура 10–11 классы. УМК В.И. Лях, А.А. Зданевича.

**Учебник:** «Физическая культура», 10-11 класс В.И. Лях, А.А. Зданевича.

**Методические материалы, поурочные разработки:**

1. В.И.Лях, А.А Зданевич. «Физическая культура», 10-11 класс. Учебник.
- 2.Физическая культура. Тестовый контроль 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций /, перераб. и доп.-М: Просвещение,2014.-208с.

**Оценочные средства (оценочные материалы)/КИМы**

- 1.Тестовый контроль 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций /, перераб. и доп.-М: Просвещение,2014.-208с.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физическая культура.**

#### 10 класс

класс	Учащиеся	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
			Мальчики			Девочки		
	Оценка		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10		Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10		Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10		Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
10		Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10		Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
10		Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
10		Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160

10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7		
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15 10
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18 13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35 30
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70 60

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физическая культура.

### 11класс

Контрольные упражнения		ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
класс	Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
	Оценка						
11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
11	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	

Приложение2  
Календарно- тематическое планирование