АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «УСТЬ-КУЛОМСКИЙ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВОЧЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

ФГОС

Рекомендована:
Методическим объединением
учителей гуманитарного направления
Протокол № _1_ от «_30_»_августа _ 2021 г.

Утверждаю:
Директор МОУ Вочевская СОШ
_____Ж.В.Ревеняла
Приказ № 70/7 от «31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 10-11 класса

среднего общего образования

срок реализации программы – 2 года

разработчик программы –
Липин Никита Александрович

с. Нижний Воч
2021

Содержание

1. Пояснительная записка……...….**3**

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета ……..…….….**4**

3. Содержание учебного предмета ……..…..**8**

4. Приложение 1. Критерии оценивания учебной деятельности обучающихся по учебному предмету……**12**

5. Приложение 2. Тематическое планирование учебного предмета …….…….….**16**

6. Приложение 3. Календарно-тематическое планирование учебного предмета …...……...**19**

1. Пояснительная записка

Целью физического воспитания в школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в 10-11классе направлен на решение следующих **задач:**

1) содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
2) формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
3) расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
4) дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно- силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
5) формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
6) формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
7) формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
8) формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
9) дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
10) закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга);
11) понимание роли и значения ВФСК «ГТО», подготовка к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Расширение целей и задач изучения учебного предмета «Физическая культура» осуществляется за счет введения этнокультурной составляющей с целью воспитания уважительного отношения к культуре коми народа, толерантного отношения к носителям другого языка, развития познавательного интереса учащихся, расширения кругозора, воспитания гордости за свою малую родину (в соответствии с инструктивно-методическим письмом МО РК «О реализации этнокультурной составляющей содержания образовательных программ общего образования» от 11.03.2014 г. №03-05/1). Этнокультурная составляющая органически встроена в содержание уроков физической культуры.

Расширение целей изучения учебного предмета «Физическая культура» может происходить на основе дополнительных образовательных запросов, формируемых участниками образовательных отношений. Изменения в рабочую программу учебного предмета «Физическая культура» вносятся на основе решений педагогического совета по итогам изучения образовательных потребностей и утверждаются в новой редакции программы директором общеобразовательной организации.

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания МОУ Вочевской СОШ.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты изучения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, систему значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражают личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы при изучении предмета «Физическая культура» должны отражать:

– российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

– гражданскую позицию 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 мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

– 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 нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

– навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

– 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;

– эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

– принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

– осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
– сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты изучения предмета «Физическая культура»

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы при изучении предмета «Физическая культура» должны отражать:

– умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
– умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
– владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
– умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
– умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
– владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
– владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты изучения предмета «Физическая культура»

Предметные результаты включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы устанавливаются для учебных предметов на базовом и углубленном уровнях.

Изучение учебного предмета "Физическая культура" должно обеспечить:

– сформированность навыков здорового, безопасного образа жизни;
– владение навыками оказания первой помощи пострадавшим.

Требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В предметном направлении

10 класс

Учащийся 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- корригирующей направленности;
– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического
– развития;
– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
– оставлять 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).

Учащийся 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» (ПО);
– осуществлять судейство в избранном виде спорта;
– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

11 класс

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

Учащийся 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» (ПО);
– осуществлять судейство в избранном виде спорта;
– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

3. Содержание учебного предмета

10 класс

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.

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

***Гимнастика с основами акробатики*:** организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации: длинный кувырок вперед через препятствие до 90 см; кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком; комбинации из ранее изученных элементов (юноши);

базовые шаги аэробики; равновесие, сед углом. Стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; мост- поворот в упор; комбинации из ранее изученных элементов (девушки).

Опорные прыжки: прыжок через коня в длину(высота 115-120см) (юноши), прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (девушки).

Легкая атлетика: Бег: низкий старт; стартовый разгон; финиширование; бег с ускорением от 60м,80м,100 м.; бег 30, 300, 500, 1000, 2000 м на результат; бег в равномерном темпе от 15 до 20 минут; челночный бег 3*10 м; эстафетный бег.

Техника метания в цель и на дальность: метание в горизонтальные и вертикальные цели, метания различных снарядов на дальность с разбега; метание гранаты с разбега.

Прыжки: в длину с места; прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега; через препятствия; со скакалкой; многоскоки: тройной, пятерной, восьмерной.

Баскетбол: совершенствование техники передвижений; передвижение парами в нападении и защите. Техники ловли и передач мяча: передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку. Техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча; бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов в прыжке с близкого и среднего расстояния; штрафной бросок. Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание, перехват, накрывание. Совершенствование техники перемещений и владения мячом: игра 3*3; Совершенствование тактики игры: командное нападение, взаимодействие с заслоном;

индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Развитие физических способностей.

***Волейбол*:** Совершенствование техники приема и передачи мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением- перекатом на спину; прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди- животе. Передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники подачи мяча: верхняя прямая подача. Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом. Совершенствование техники защитных действий: блокирование, индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Совершенствование тактики игры: тактические действия в нападении, тактические действия в защите. Развитие физических способностей.

Футбол: совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек; техника ударов по мячу и остановка мяча; совершенствование техники защитных действий; совершенствование техники перемещений и владения мячом;

Плавание: история и значение плавания; техника безопасности на воде; разминка пловца; способы транспортировки пострадавших в воде;

Лыжные гонки: техника классических лыжных ходов (попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный, одновременный одношажный ходы); переходы с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой. Коньковый ход. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах : перешагивание, перепрыгивание, подъемы средней протяженности, длинные подъемы. Прохождение дистанции 3 км,4 км ,5 км на время. Развитие физических способностей. Специально- подготовительные упражнения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Виды и разновидности туристических походов; преодоление туристической полосы препятствий. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Этнокультурная составляющая

Коми-национальные игры (КНИ). КНИ на лыжах. История лыжного спорта в РК. Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий.

Содержание программы по физической культуре.

11 класс

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.

***Гимнастика с основами акробатики*:** организующие команды и приемы.
Акробатические упражнения и комбинации: длинный кувырок вперед через препятствие на высоте до 90 см; кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинации из ранее изученных приемов(юноши).
базовые шаги аэробики; равновесие, сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; кувырок вперед и назад в полушпагат; мост- поворот в упор (девушки); комплекс из ранее изученных элементов; комплекс суставной гимнастики.
Опорные прыжки: прыжок через коня в длину(высота 120-125см) (юноши),
прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (девушки).
Легкая атлетика: Бег: низкий старт; стартовый разгон; финиширование; бег с ускорением от 60 до 80 м.; бег 30,100, 300, 500, 1000, 2000, 3000 м на результат; бег в равномерном темпе от 20 до 25 минут; челночный бег 3*10 м; эстафетный бег.
Техника метания в цель и на дальность. Метание в горизонтальные и вертикальные цели; метание гранаты на дальность с разбега.
Прыжки: в длину с места; прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега; через препятствия; со скакалкой; многоскоки: тройной, пятерной, восьмерной.
Баскетбол: совершенствование техники передвижений; все способы перемещения в сочетании с другими приемами: передвижение с изменением направления; сочетание рывков с финтами; передвижение парами в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передач мяча. Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Совершенствование тактики игры. Развитие физических способностей.
***Волейбол*:** совершенствование техники приема и передачи мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением- перекатом на спину; прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди- животе. Передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники подачи мяча: верхняя прямая подача. Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом. Совершенствование техники защитных действий: блокирование, индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Совершенствование тактики игры: тактические действия в нападении, тактические действия в защите. Развитие физических способностей.
Футбол: совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек; техника ударов по мячу и остановка мяча; совершенствование техники защитных действий; совершенствование техники перемещений и владения мячом;
Плавание: история и значение плавания; достижения пловцов РК на международной арене; техника безопасности на воде; старты и повороты, способы транспортировки пострадавших в воде; плавание в одежде; освобождение от одежды в воде.
Лыжные гонки: техника классических лыжных ходов (попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный, одновременный одношажный ходы);

переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов: распределение сил на дистанции; резкое ускорение. Коньковый ход; Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 3 км,4 км ,5 км на время. Развитие физических способностей. Специально- подготовительные упражнения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Виды и разновидности туристических походов; преодоление туристической полосы препятствий. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Этнокультурная составляющая

Коми-национальные игры (КНИ). КНИ на лыжах. История лыжного спорта в РК. Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий.

4. Приложение 1. Критерии оценивания учебной деятельности обучающихся по учебному предмету

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся **умеет:** - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню	Исходный показатель соответствует среднему уровню	Исходный показатель соответствует низкому уровню	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет

подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	подготовленности и достаточному темпу прироста.	подготовленности и незначительному приросту.	темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Требования к уровню подготовки выпускников

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Вег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				б и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

5. Приложение 2. Тематическое планирование учебного предмета

При реализации РПУП предусмотрено:

побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся 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.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

	Тема урока	10 класс	11класс
I.	**Раздел. Физическая культура и здоровый образ жизни.**	**8**	**4**
1.1	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.		
II.	**Раздел. Формы организации занятий физической культурой.**	**1**	**1**
2.1	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.		
III	**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**	**4**	**3**
3.1	Оздоровительные системы физического воспитания. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.		
IV.	**Раздел. Физическое совершенствование.**	**95**	**94**
1	Спортивно-оздоровительная деятельность.	**91**	**91**

1.1	Гимнастика с основами акробатики.	13	16
1.2	Лёгкая атлетика.	20	18
1.3	Баскетбол.	15	16
1.4	Волейбол.	15	16
1.5	Футбол.	5	2
1.6	Плавание.	4	4
1.7	Лыжные гонки.	19	19
2	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	3	1
	Входная контрольная работа, итоговая аттестационная работа	**2**	**2**
	Итого	**108**	**102**

6. Приложение 3. Календарно-тематическое планирование учебного предмета

10 КЛАСС.
(108 ч.)

№п/п	Тема урока	Элементы содержания образования (опорный учебный материал)	Внеурочная деятельность	Формы диагностики и контроля учебных достижений учащихся	Сроки прохождения темы
I полугодие.					
1.	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	ТБ на уроках ФК на улице. Первая медицинская помощь..			1 неделя сентября
2.	Специально беговые упражнения. Биохимические основы бега. Низкий старт.	Техника спринтерского бега. Скоростные способности.			
3.	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60-100м. Бег 30м .	Низкий старт и стартовый разбег.			
4.	Входная контрольная работа.			Сдача нормативов.	2 неделя сентября
5.	Понятие о физической культуре личности. Олимпийское движение в Республике Коми. Подготовка к выполнению норм «ГТО»: бег 100м.	Олимпийское движение в Республике Коми. Скоростные способности.			
6.	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Бег на средние дистанции 500-1000 м.	ЗОЖ. Вредные привычки. Общая выносливость. Бег на средние дистанции.			
7.	Многоскоки. Отталкивание. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	Многоскоки: тройной, пятерной, восьмерной. Коридор для передачи эстафетной палочки. Техника передачи.			

8.	**ЭС.** Эстафетный бег. Многоскоки: Коми национальные игры.	Овладение техникой эстафетного бега. Многоскоки: тройной, пятерной, восьмерной. КНИ. «Тройной национальный прыжок».			3 неделя сентября
9.	Метание в горизонтальные и вертикальные цели.	Метание в баскетбольный щит с места, с 1-5 шагов, метания с места в обруч, расположенный на площадке			
10.	Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.	Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.	Реферат: «Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями»		4 неделя сентября
11.	**ЭС**. Подготовка к выполнению норм «ГТО»: метание гранаты . Коми национальные игры.	Техника метания гранаты. КНИ « Метание тынзяна на хорей»			
12.	Метание гранаты на дальность из различных положений.	Техника метания гранаты с разбега, метание гранаты с колена.			
13.	Метание гранаты на дальность из различных положений.	Техника метания гранаты с разбега, метание гранаты с колена.			1 неделя октября
14.	Подготовка к сдаче норм «ГТО»: кросс 2000 м – девушки, 3000 м - юноши.	Выносливость. Распределение сил.			
15.	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Роль соревнований в любительских и школьных соревнованиях.	ТБ на уроках баскетбола. . Роль соревнований в любительских и школьных соревнованиях.	Подготовка к ШЭ ВсОШ по физической культуре.		

16.	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Спортивная составляющая соревнований разного уровня.	Координация движений. Спортивная составляющая соревнований разного уровня.	Подготовка к ШЭ ВсОШ по физической культуре.		2 неделя октября
17.	Адаптивная физическая культура. Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	ТБ. ЛФК. Адаптивная физическая культура. Дыхательная гимнастика.	Подготовка к ШЭ ВсОШ по физической культуре.		
18.	Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча: передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку.	Координация движений.			
19.	Баскетбол. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Челночный бег.	Координация движений. Правила игры баскетбол.			3 неделя октября
20.	Баскетбол. Броски одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.	Координация движений. Правила игры в баскетбол.			
21.	Баскетбол. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах, в тройках с сопротивлением	Координация движений. Правила игры в баскетбол.			
22.	Основы организации двигательного режима. Баскетбол. Ловля мяча от щита, ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости.	Основы организации двигательного режима. Координация движений.			4 неделя октября
23.	Баскетбол. Техника защитных действий. Вырывание и выбивание. Учебная игра.	Координация движений. Правила игры в баскетбол.			
24.	Баскетбол.. Техника защитных действий. Перехват, накрывание. Игра 3*3 на один щит.	Координация движений. Правила игры в стритбол.		.	

25.	Баскетбол. Техника перемещений и владения мячом.	Координация движений. Правила игры баскетбол.			2 неделя ноября
26.	Баскетбол. Зонная защита. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	Штрафной бросок одной и двумя руками от головы Координация движений. Правила игры баскетбол.			
27.	Баскетбол. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	Координация движений. Правила игры баскетбол.			
28.	Баскетбол. Тактические действия в нападении. Штрафной бросок.	Штрафной бросок одной и двумя руками от головы Координация движений.			3 неделя ноября
29.	Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра стритбол.	Координация движений. Правила игры в стритбол.			
30.	Баскетбол. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Учебная игра 3×3, 4×4.	Вырывание и выбивание. Координация движений. Заслон.			
31.	Баскетбол. Взаимодействие с заслоном.. Учебная игра 3×3, 4×4.	Взаимодействие в нападении. Координация движений.			4 неделя ноября
32.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Ведение дневника самоконтроля.			
33.	Строевые упражнения. ОРУ с предметами в движении. Акробатика: повторение упражнений 7 – 9 классы .	Повороты, перестроения. Гибкость. Акробатика.			

34.	Правила и организация соревнований по гимнастики. Особенности при занятиях гимнастикой.	Правила и организация соревнований по гимнастики. Особенности при занятиях гимнастикой.			5 неделя ноября 1 неделя декабря
35.	Комплекс суставной гимнастики, Базовые шаги аэробики(девушки). Длинный кувырок вперед через препятствие на высоте до 90 см.(юноши)	Акробатика. Сила. Гибкость. Координация.			
36.	Упражнения на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. (Комбинация вольных упражнений)(девушки) Акробатика: стойка на руках с помощью(юноши)	Акробатика. Сила. Гибкость. Координация.			
37.	Акробатика: сед углом, стойка на коленях наклон назад(девушки) Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Комбинация упражнений(юноши).	Акробатика. Сила. Гибкость.			2 неделя декабря
38.	Акробатика: стойка на лопатках, мост-поворот в упор. Прыжки через скакалку (девушки). Переворот боком. Комбинация из 5 акробатических элементов(юноши).	Координация движений. Сила. Самостраховка.			
39.	Акробатическая комбинация. Прыжки через скакалку (девушки). Переворот боком. Комбинация из 5 акробатических элементов(юноши).	Страховка. Сила. Координация движений.			
40.	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два и три приема	Страховка. Сила. Координация движений.			
41.	Лазание по канату в два и три приема	Страховка. Сила. Координация движений.			

42.	Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. Дыхательная гимнастика. Профилактика вредных привычек.	Составление комплекса упражнений		3 неделя декабря
43.	Ходьба, бег, упражнения на гимнастическом бревне Подъем с переворотом на перекладине (юноши).	Страховка. Сила. Координация движений.			4 неделя декабря
44.	Комбинация упражнений на бревне из 5-6 элементов (девушки) Перекладина- висы и упоры. Подъем с переворотом(юноши).	Страховка. Сила. Координация движений.			

45.	Комбинация упражнений на бревне. Передвижение по бревну с поворотами на 180,360º, сгибание рук в упоре, поднимание туловища (девушки). Перекладина. Подъем в упор силой, вис согнувшись-вис прогнувшись сзади (юноши).	Страховка. Равновесие. Сила. Координация движений.			
46.	Опорный прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (козел в ширину, высота 110м) (девушки). Опорный прыжок ноги врозь (козел в длину, высота 115-120см). Комбинация упражнений на перекладине (юноши).	Гимнастический мостик. Страховка. Сила. Координация движений.			5 неделя декабря
47.	Опорный прыжок: прыжок согнув ноги через козла в длину (м), боком через «коня» в ширину (девушки). Подтягивание(юноши).	Гимнастический мостик. Координация движений.			
48.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.				
За полугодие: 48 ч., 1 ч. к/р.					
II полугодие.					
49.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.	Температурный режим. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.			3 неделя января
50.	Оказание первой помощи при обморожении. Повторение техники лыжных ходов.	Оказание первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход.			

51.	Техника попеременного двухшажного хода. Одновременный одношажный ход.	Попеременный двухшажный ход.			
52.	Плавание. История и значение плавания. Достижения пловцов РК на международной арене.	Плавание как вид спорта. Пловцы РК на международной арене.			4 неделя января
53.	**ЭС.** Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коми национальные игры.	Отталкивание двумя лыжными палками. Координация движений. КНИ « Бег в снегоступах».			
54.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 4 км (юноши).	Отталкивание двумя лыжными палками. Выносливость. Равнина.			
55.	Плавание. Техника плавания на боку. Техника безопасности на воде.	Вынос рук. Координация движений.			5 неделя января 1 неделя февраля
56.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Одновременное отталкивание палками. Попеременный двухшажный ход.			
57.	**ЭС.** Техника торможения «плугом». Прохождение дистанции 3 – 4 км. Коми национальные игры.	Торможение плугом. КНИ: «Сто оленей».			
58.	Плавание. Имитация техники плавания способом брасс. Способы транспортировки пострадавших в воде.	Координация движений. Положение тела, движение ногами, гребок руками, дыхание,			2 неделя февраля
59.	Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход.	Координация движений.			
60.	Подготовка к выполнению норм ГТО: Прохождение дистанции 4 – 5 км.	Выносливость.			

61.	Олимпийские игры современности. Плавание. Разминка пловца.	Разминка пловца. Положение тела. Координация движений.	Участие в предметной декаде по физической культуре.		3 неделя февраля
62.	Переход с одновременных ходов на попеременные: переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой.	Координация движений.	Участие в предметной декаде по физической культуре.		
63.	**ЭС.** Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 4-5 км. Коми национальные игры.	Выносливость. КНИ « Прыжки через нарты».	Участие в предметной декаде по физической культуре.		
64.	Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Ведение дневника самоконтроля. Пульсометрия.			4 неделя февраля
65.	Переход с одновременного хода на попеременный. Спуски с изменением стоек.	Координация движений. Спуски со склона в низкой, средней и высокой стойках.			
66.	**ЭС**. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км. Коми национальные игры.	Техника конькового хода. Прохождение дистанции на равнине в среднем темпе. КНИ « Бег в снегоступах».		.	
67.	Волейбол. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками. Учебная игра.	Координация движений. Работа рук и ног.			5 неделя февраля 1 неделя марта
68.	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции 3 – 5 км.	Одновременный двухшажный коньковый ход.			
69.	**ЭС :**Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание, перепрыгивание. Коми национальные игры.	Спуски в высокой, основной и низкой стойках. КНИ «Сто оленей».			

70.	Волейбол. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину.	Координация движений. Работа рук и ног.			2 неделя марта
71.	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах на сильнопокатых и крутых склонах.	Разводить лыжи носками в стороны. Координация движений.			
72.	Подъемы средней протяженности. Прохождение дистанции до 5 км.	В среднем темпе.			
73.	Волейбол. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Учебная игра.	Координация движений. Страховка, самостраховка.			3 неделя марта
74.	**ЭС**. Лыжные гонки 3 км (д), 5 км (ю). Коми национальные игры **.**	Выносливость. КНИ. « Прыжки через нарты»			
75.	Спуски со склонов с торможением и с поворотами. Длинные подъемы.	Спуски в основной, высокой и низкой стойках. Перенос центра тяжести. Соединение носков лыж.			
76.	Волейбол. Подача мяча. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Координация движений. Правила игры.			4 неделя марта
77.	Спуски со склонов с торможением и с поворотами. Длинные подъемы.	Спуски в основной, высокой и низкой стойках. Перенос центра тяжести. Разведение задников лыж.			
78.	**ЭС.** Специальная физическая подготовка лыжника. Коми национальные игры.	СФП. КНИ. «Бег в снегоступах»			
79.	История развития волейбола. Основные правила проведения соревнований. Техника безопасности на уроках волейбола	Правила проведения соревнований.			

80.	Волейбол. Сочетание приемов и передач мяча.	Координация движений.			1 неделя апреля
81.	Волейбол. Верхняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху в парах, в тройках.	Верхняя прямая подача.			
82.	Волейбол. Верхняя прямая подача, прием мяча снизу двумя руками.	Координация движений. Выход под мяч.			2 неделя апреля
83.	Волейбол. Прием мяча с низу двумя руками после подачи. Учебная игра.	Верхняя прямая подача, прием мяча после подачи.			
84.	Волейбол. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Координация движений.			
85.	Волейбол. Верхняя передача мяча двумя руками. Учебная игра.	Координация движений. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.			3 неделя апреля
86.	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест.	Координация движений. Правила игры.		.	
87.	Волейбол. Верхняя прямая подача и прием мяча. Развитие скоростно- силовых качеств.	Координация движений. Сила. Быстрота реакции.			
88.	Волейбол. Техника нападающего удара. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача и прием мяча.	Координация движений.			4 неделя апреля
89.	Волейбол. Прямой нападающий удар. Техника защитных действий.	Прыгучесть. Взрывная сила. Блокирование.			
90.	Волейбол. Передача в 3 зону из 1, 5, 6 зоны. Учебно-тренировочная игра.	Координация движений. Правила игры в баскетбол.			

91.	Инструктаж по ТБ на уроках прыжков в высоту. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.			5 неделя апреля 1 неделя мая
92.	**ЭС.** Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Коми национальные игры.	Фазы: разбег, отталкивание, полёт. Эстафета. КНИ «Прыжки через нарты».			
93.	Промежуточная аттестационная работа			Сдача нормативов.	
94.	Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. . ЛФК. Дыхательная гимнастика.			2 неделя мая
95.	**ЭС.** Прыжок в высоту с разбега. Низкий старт. Коми национальные игры.	Фазы: разбег, отталкивание, полёт. КНИ» Прыжки через нарты».			
96.	Низкий старт. Стартовый разбег. Бег 30 м.	Скорость реакции. Быстрота. СБУ.			
97.	**ЭС.** Передача эстафетной палочки. Бег 100 м. Многоскоки. Коми национальные игры.	Эстафета. Коридор для передачи эстафеты. КНИ « Тройной национальный прыжок».			3 неделя мая
98.	Техника длительного бега. Бег 500 м (девушки), бег 1000 м (юноши). Многоскоки.	Скоростная выносливость. Многоскоки: тройной, пятерной, восьмерной.			
99.	**ЭС.** Метание гранаты с разбега. Попеременный бег до 20 минут. Коми национальные игры.	Отведение метающей руки на месте и в движении. КНИ « Метание тынзяна на хорей»			
100.	Метание гранаты с пяти шагов разбега. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Коридор для метания. Общая выносливость.			4 неделя мая
101.	**ЭС.** Метание гранаты с пяти шагов разбега. Коми национальные игры.	Коридор для метания. КНИ. « Метание тынзяна на хорей»			
102.	Кросс 2000 м. и 3000м. Подвижные игры.	Кросс. Выносливость.			

103.	Футбол. совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: передвижения, « Охотник», « Обманный мяч».	Правила игры в мини-футбол.			5 неделя мая
104.	Футбол. Совершенствование техники ударов по мячу и остановка мяча. Техника ведения мяча.	Правила игры в футбол. Разные удары.			
105.	Футбол. Совершенствование техники защитных действий. Игра в футбол 3х3 и 4х4.	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча подкатом.			
106.	Футбол. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Игра в футбол 3х3 и 4х4.	Правила игры в футбол.			
107.	Футбол. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	Финты. Правила игры в футбол.			
108.	Виды и разновидности туристских походов. Преодоление туристической полосы препятствий.	Виды и разновидности туристских походов.			
За год: 108 ч., 2 ч. к/р.					

11 КЛАСС.
(102ч.)

№п/п	Тема урока	Элементы содержания образования (опорный учебный материал)	Внеурочная деятельность	Формы диагностики и контроля учебных достижений учащихся	Сроки прохождения темы
		I полугодие.			
1.	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	ТБ на уроках ФК на улице. Первая медицинская помощь..			1 неделя сентября
2.	Специально беговые упражнения.	Техника спринтерского бега.			
3.	Низкий старт и стартовый разгон. Бег по дистанции	Низкий старт и стартовый разбег			
4.	Входная контрольная работа.			Сдача нормативов.	2 неделя сентября
5.	Понятие о физической культуре личности. Олимпийское движение в Республике Коми. Подготовка к выполнению норм «ГТО»: бег 100м.	Олимпийское движение в Республике Коми. Скоростные способности.			
6.	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Бег на средние дистанции 500-1000 м.	ЗОЖ. Вредные привычки. Общая выносливость. Бег на средние дистанции.			
7.	Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег. Многоскоки.	Коридор для передачи. Эстафетный бег. Многоскоки: тройной, пятерной, восьмерной.			

8.	**ЭС.** Эстафетный бег. Многоскоки: Коми национальные игры.	Овладение техникой эстафетного бега. Многоскоки: тройной, пятерной, восьмерной. КНИ. «Тройной национальный прыжок».			3 неделя сентября
9.	Бег на средние дистанции: 500 м – (д), 1000 м – (ю).	Метание в баскетбольный щит с места, с 1-5 шагов, метания с места в обруч, расположенный на площадке			
10.	Метание в горизонтальные и вертикальные цели.	Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.			4 неделя сентября
11.	Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Основные формы и виды физических упражнений.	Техника метания гранаты. КНИ « Метание тынзяна на хорей»			
12.	**ЭС.** Метание гранаты 500г (девушки), 700г (юноши) с 5 шагов разбега. Коми национальные игры.	Техника метания гранаты с разбега, метание гранаты с колена.			
13.	Метание гранаты на дальность из различных положений.	Техника метания гранаты с разбега, метание гранаты с колена.			1 неделя октября
14.	Подготовка к сдаче норм «ГТО»: кросс 2000 м – девушки, 3000 м - юноши.	Выносливость. Распределение сил.			
15.	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Особенности урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями.	ТБ на уроках баскетбола. Особенности урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями.	Подготовка к ШЭ ВсОШ по физической культуре.		

16.	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока. Спортивная составляющая соревнований разного уровня.	Координация движений. Спортивная составляющая соревнований разного уровня.	Подготовка к ШЭ ВсОШ по физической культуре.		2 неделя октября
17.	Баскетбол. Техника передвижений. Все способы перемещения.	Координация движений. Правила игры баскетбол.	Подготовка к ШЭ ВсОШ по физической культуре.		
18.	Баскетбол. Передачи мяча различными способами в движении в парах тройках.	Координация движений. Передачи мяча различными способами			
19.	Баскетбол. Техника бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке.	Координация движений. Правила игры баскетбол.			3 неделя октября
20.	Баскетбол. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Учебная игра.	Координация движений. Правила игры в баскетбол.			
21.	Адаптивная физическая культура. Основы организации двигательного режима.	ЛФК. Адаптивная физическая культура. Дыхательная гимнастика. Основы организации двигательного режима.			
22.	Баскетбол. Штрафной бросок(одной или двумя руками от головы)	Координация движений. Правила игры баскетбол.			4 неделя октября
23.	Баскетбол. Штрафной бросок. Передвижение и остановка игрока. Бросок одной рукой от плеча.	Координация движений. Правила игры баскетбол.			

24.	Баскетбол. Техника защитных действий. Вырывание и выбивание.	Баскетбол. Техника защитных действий. Вырывание и выбивание.		.	
25.	Баскетбол. Техника перемещений и владения мячом.	Координация движений. Правила игры баскетбол.			2 неделя ноября
26.	Баскетбол. Зонная защита. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	Штрафной бросок одной и двумя руками от головы Координация движений. Правила игры баскетбол.			
27.	Баскетбол. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	Координация движений. Правила игры баскетбол.			
28.	Баскетбол. Тактические действия в нападении. Штрафной бросок.	Штрафной бросок одной и двумя руками от головы Координация движений.			3 неделя ноября
29.	Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра стритбол.	Координация движений. Правила игры в стритбол.			
30.	Баскетбол. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Учебная игра 3×3, 4×4.	Вырывание и выбивание. Координация движений. Заслон.			
31.	Баскетбол. Взаимодействие с заслоном.. Учебная игра 3×3, 4×4.	Взаимодействие в нападении. Координация движений.			4 неделя ноября
32.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Страховка и самостраховка.	ТБ на уроках гимнастики.. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.			

33.	Строевые упражнения: повороты в движении кругом; перестроения из колонны по одному в колонну по 2,4,8 в движении				
34.	Особенности при занятиях гимнастикой. Развитие гибкости и координации.	Особенности при занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка.			5 неделя ноября 1 неделя декабря
35.	Акробатика: мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девушки) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см (юноши.).	Гибкость. Акробатика. Страховка.			
36.	Акробатика: Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (девушки). Стойка на голове и руках с помощью ; кувырок назад через стойку на руках с помощью(юноши).	Акробатика. Сила. Гибкость.			
37.	Акробатика: сед углом, стойка на коленях наклон назад(девушки) Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Комбинация упражнений(юноши).	Акробатика. Сила. Гибкость.			2 неделя декабря
38.	Прыжки в глубину с высоты 150-180 см. (юноши) . Комбинация из 5 акробатических элементов. Комплекс суставной гимнастики(девушки)	Страховка. Сила. Координация движений.			
39.	Лазание по канату в два и три приема	Страховка. Сила. Координация движений.			
40.	ОРУ с предметами в движении. Опорный прыжок ноги врозь(козел в длину высота 120-125 см (юноши).	Гимнастический мостик. Страховка. Сила. Координация движений.			

	Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(козел в ширину, высота 110см (девушки).				3 неделя декабря
41.	Гимнастическая полоса препятствий.	Страховка. Сила. Координация движений.			
42.	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	ЗОЖ. Профилактика вредных привычек. Современные оздоровительные системы. Дыхательная гимнастика. .			
43.	Ходьба, бег, упражнения на гимнастическом бревне Подъем с переворотом на перекладине (юноши).	Страховка. Сила. Координация движений.			4 неделя декабря
44.	Комбинация упражнений на бревне из 5-6 элементов (девушки) Перекладина- висы и упоры. Подъем с переворотом(юноши).	Страховка. Сила. Координация движений.			

45.	Комбинация упражнений на бревне. Передвижение по бревну с поворотами на 180,360º, сгибание рук в упоре, поднимание туловища (девушки). Перекладина. Подъем в упор силой, вис согнувшись-вис прогнувшись сзади (юноши).	Страховка. Равновесие. Сила. Координация движений.			
46.	Опорный прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (козел в ширину, высота 110м) (девушки). Опорный прыжок ноги врозь (козел в длину, высота 115-120см). Комбинация упражнений на перекладине (юноши).	Гимнастический мостик. Страховка. Сила. Координация движений.			5 неделя декабря
47.	Опорный прыжок: прыжок согнув ноги через козла в длину (м), боком через «коня» в ширину (девушки). Подтягивание(юноши).	Гимнастический мостик. Координация движений.			
48.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.				
За полугодие: 48 ч., 1 ч. к/р.					
II полугодие.					
49.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.	Температурный режим. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.		3 неделя января
50.	Оказание первой помощи при обморожении. Повторение техники лыжных ходов.	Оказание первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход.			

51.	**ЭС.** Попеременный двухшажный ход на дистанции да 3 км. Коми национальные игры.	Попеременный двухшажный ход. КНИ « Бег в снегоступах».			
52.	Плавание. История и значение плавания. Достижения пловцов РК на международной арене.	Плавание как вид спорта. Пловцы РК на международной арене.			4 неделя января
53.	**ЭС.** Попеременный двухшажный ход на дистанции да 3 км. Коми национальные игры.	Попеременный двухшажный ход. КНИ « Бег в снегоступах».			
54.	**ЭС.** Техника попеременного двухшажного хода. Коми национальные игры.	Выносливость. Равнина. КНИ: « Бег в снегоступах».			
55.	Плавание. Имитация техники плавания способом кроль на груди и на спине. Техника безопасности на воде.	Координация движений. Положение тела, движение ногами, гребок руками, дыхание.			5 неделя января 1 неделя февраля
56.	**ЭС.** Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни Коми национальные игры.	Координация движений. КНИ. «Сто оленей».			
57.	Плавание. Имитация техника плавания способом брасс. Старты и повороты.	Координация движений. Закаливание. Положение тела, движение ногами, гребок руками, дыхание.			
58.	Элементы тактики лыжных ходов	Распределение сил на дистанции, ускорения.			2 неделя февраля
59.	Олимпийские игры современности. Плавание. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.	Разминка пловца. Освобождение от одежды в воде.			
60.	**ЭС**. Коньковый ход. Коми национальные игры:« Прыжки через нарты»	Коньковый ход. КНИ :« Прыжки через нарты»			

61.	Олимпийские игры современности. Плавание. Разминка пловца.	Разминка пловца. Положение тела. Координация движений.	Участие в предметной декаде по физической культуре.		
62.	Переход с одновременных ходов на попеременные: переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой.	Координация движений.	Участие в предметной декаде по физической культуре.		3 неделя февраля
63.	**ЭС.** Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 4-5 км. Коми национальные игры.	Выносливость. КНИ « Прыжки через нарты».	Участие в предметной декаде по физической культуре.		
64.	Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Ведение дневника самоконтроля. Определение типа телосложения. Пульсометрия.			
65.	Переход с одновременного хода на попеременный. Спуски с изменением стоек.	Координация движений. Спуски со склона в низкой, средней и высокой стойках.			4 неделя февраля
66.	**ЭС**. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км. Коми национальные игры.	Техника конькового хода. Прохождение дистанции на равнине в среднем темпе. КНИ « Бег в снегоступах».		.	
67.	Волейбол. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками. Учебная игра.	Координация движений. Работа рук и ног.			
68.	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции 3 – 5 км.	Одновременный двухшажный коньковый ход.			5 неделя февраля 1 неделя марта
69.	**ЭС :**Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание, перепрыгивание. Коми национальные игры.	Спуски в высокой, основной и низкой стойках. КНИ «Сто оленей».			

70.	**ЭС .** Элементы тактики лыжных ходов: распределение сил на дистанции, резкое ускорение. Коми национальные игры.	Правильный темп прохождения дистанции. КНИ: «Бег в снегоступах»			2 неделя марта
71.	Волейбол. Прием мяча одной рукой с падением и перекатом в сторону, на бедро и спину; одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди.	Координация движений. Работа рук и ног. Самостраховка.			
72.	Элементы тактики лыжных ходов: распределение сил на дистанции, резкое ускорение.	Правильный темп прохождения дистанции.			
73.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	Координация движений.			3 неделя марта
74.	Волейбол. Техника подач мяча. Верхняя прямая подача.. Учебная игра	Координация движений.			
75.	Передача эстафеты. Эстафеты на спусках.	Коридор для эстафет.			
76.	**ЭС.** Специальная физическая подготовка лыжника. Коми национальные игры.	СФП. КНИ. ««Бег в снегоступах»			4 неделя марта
77.	Спуски со склонов с торможением и с поворотами. Длинные подъемы.	Спуски в основной, высокой и низкой стойках. Перенос центра тяжести. Разведение задников лыж.			
78.	**ЭС.** Специальная физическая подготовка лыжника. Коми национальные игры.	СФП. КНИ. «Бег в снегоступах»			
79.	История развития волейбола. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей.	История развития волейбола. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей.			

80.	Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Техника нападающего удара.	Координация движений. Приставные шаги. Стойка игрока.			1 неделя апреля
81.	Волейбол. Нападающий удар с переводом. Учебная игра.	Координация движений. Выход под мяч.			
82.	Волейбол. Техника защитных действий. Блокирование. Учебная игра.	Координация движений. Выход под мяч.			2 неделя апреля
83.	Волейбол. Тактика игры. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые и командные тактические действия в нападении.	Координация движений. Сила. Быстрота реакции.			
84.	Волейбол. Индивидуальные тактические действия в защите. Учебная игра.	Координация движений.			
85.	Волейбол. Групповые и командные тактические действия в защите. Учебно-тренировочная игра.	Координация движений. Правила игры.			3 неделя апреля
86.	Волейбол. Верхняя прямая подача и прием мяча. Развитие скоростно- силовых качеств.	Координация движений. Сила. Быстрота реакции.		.	
87.	Волейбол. Верхняя прямая подача и прием мяча. Развитие скоростно- силовых качеств.	Координация движений. Сила. Быстрота реакции.			
88.	Волейбол. Техника нападающего удара. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача и прием мяча.	Координация движений.			4 неделя апреля
89.	Волейбол. Прямой нападающий удар. Техника защитных действий.	Прыгучесть. Взрывная сила. Блокирование.			
90.	Волейбол. Передача в 3 зону из 1, 5, 6 зоны. Учебно-тренировочная игра.	Координация движений. Правила игры в баскетбол.			

91.	Правила техники безопасности уроках прыжков в высоту. Техника прыжка в высоту с разбега. Эстафетный бег.	ТБ. ЛФК. Дыхательная гимнастика. Фазы: разбег, отталкивание, полёт. Эстафета.			5 неделя апреля 1 неделя мая
92.	**ЭС.** Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Коми национальные игры.	Фазы: разбег, отталкивание, полёт. Эстафета. КНИ «Прыжки через нарты».			
93.	Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. . ЛФК. Дыхательная гимнастика.			
94.	Промежуточная аттестационная работа			Сдача нормативов.	2 неделя мая
95.	**ЭС.** Прыжок в высоту с разбега. Низкий старт. Коми национальные игры.	Фазы: разбег, отталкивание, полёт. КНИ» Прыжки через нарты».			
96.	Низкий старт. Стартовый разбег. Бег 30 м.	Скорость реакции. Быстрота. СБУ.			
97.	**ЭС.** Передача эстафетной палочки. Бег 100 м. Многоскоки. Коми национальные игры.	Эстафета. Коридор для передачи эстафеты. КНИ « Тройной национальный прыжок».			3 неделя мая
98.	Техника длительного бега. Бег 500 м (девушки), бег 1000 м (юноши). Многоскоки.	Скоростная выносливость. Многоскоки: тройной, пятерной, восьмерной.			
99.	Техника длительного бега. Бег 500 м (девушки), бег1000 м (юноши). Подтягивание.	Скоростная выносливость.			
100.	Кросс 2000 м. и 3000м. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Кросс. Выносливость. Коридор для передачи эстафетной палочки.			4 неделя мая

101.	Футбол. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Игра в футбол 3х3 и 4х4.	Отбор мяча толчком плеча в плечо, отбор мяча подкатом. Правила игры в футбол.			
102.	Футбол. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	Финты.			
За год: 102 ч., 2 ч. к/р.					