

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 10-11 класс

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Цель учебного процесса – формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию психических и физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся,

проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального физического развития. Использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
1) отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;	1) характеризовать опыт учащихся в творческой двигательной, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета
2) планировать занятия физическими нагрузками с различной направленностью, регулировать величину нагрузку;	2) владению способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
3) самостоятельно проводить занятия по освоению новых двигательных действий и развитию физических качеств, контролировать и анализировать их эффективность.	3) владению широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
	4) владению способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

--	--

Выбранный учебно-методический комплекс (перечисленный ниже), взят за основу при составлении рабочей программы, так как основные источники (Комплексная программа и учебник для учащихся) допущены и рекомендованы Министерством образования и науки РФ.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

10-11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции.

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

2 . Содержание учебного предмета

Описание места учебного предмета в учебном плане:

Годовой учебный план среднего общего образования в расчете на 204 часа за весь период обучения

Для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура»:

10 класс 102 часа, из них 30% - 31 часов в форме отличной от урочной

11 класс 102 часа, из них 30% - 31 часов в форме отличной от урочной

Легкая атлетика- 29 часов.

10 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Баскетбол-17 часов.

10 класс. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики- 18 часов.

10 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Волейбол-15 часов.

10 класс. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Лыжная подготовка – 23 часа.

- Терминология лыжной подготовки. Техника элементов лыжных ходов, подъёмов и спусков, поворотов. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Значение лыжной подготовки. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

- Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам.

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

10 класс

Тема	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
Легкая атлетика	29	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения прыжков упражнений, осваивают её самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><i>Практическая деятельность:</i> Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
Спортивные игры	32	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> Изучают историю игр и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Организуют совместные занятия волейболом, баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игры как средство активного отдыха</p> <p><i>Практическая деятельность:</i></p>

		<p>Овладевают основными приёмами игры. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игр.</p>
Гимнастика	18	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> Описывают технику общеразвивающих упражнений Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Описывают технику акробатических упражнений Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей <i>Практическая деятельность:</i> Составляют комбинации из числа разученных упражнений Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей</p>
Тема 4. Лыжная подготовка	23	<p><i>Аналитическая деятельность:</i> Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выделяя и устраняя типичные ошибки. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей <i>Практическая деятельность:</i> Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки</p>
ИТОГО:	102	

**Практическая часть учебной программы
10 класс**

Раздел	Тема	Кол-во часов		
		всего	Контрольные работы	Внеурочная деятельность (формы отличные от урочной)
		Зч		
I	Легкая атлетика	29	-	10
II	Спортивные игры	32	-	11
III	Гимнастика	18	-	6
IV	Лыжная подготовка	23	-	4
Итого		102	-	31

**Поурочное планирование
10 класс**

№		Название темы/урока
п/п	урок	
Легкая атлетика- 12 ч		
1.	1.	Инструктаж по техники безопасности, профилактика травматизма по лёгкой атлетике
2.	2.	Обучение эстафетному бегу с передачей палочки
3.	3.	Игры и соревнования
4.	4.	Метание малого мяча. Разбор фаз метания мяча
5.	5.	Сдача контрольных нормативов – бег 100м
6.	6.	Соревнования по легкой атлетике. (30, 60 м)
7.	7.	Прыжок в длину с разбега.
8.	8.	Метание мяча на дальность
9.	9.	Эстафета 4*100 м
10.	10.	Совершенствование ловкости, скорости и умения в преодолении препятствий
11.	11.	Бег на 2000 м(дев),3000 м(мал)
12.	12.	Осенний кросс: «Золотая осень»
Спортивные игры(баскетбол)-12 ч		
13.	1.	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Техника передачи мяча в движении парами.
14.	2.	Передача мяча одной рукой в движении
15.	3.	Вырывание и выбивание мяча.
16.	4.	Бросок по кольцу в прыжке.
17.	5.	Действия двух нападающих против одного защитника.
18.	6.	Учебно-тренировочная игра 3*3

№		Название темы/урока
п/п	урок	
19.	7.	Техника броска по кольцу в прыжке.
20.	8.	Штрафной бросок и ловля мяча.
21.	9.	Учебная игра 5*5
22.	10.	Учебно-тренировочная игра
23.	11.	Сдача контрольных нормативов по баскетболу
24.	12.	Эстафета с элементами баскетбола.
Гимнастика-18 часов		
25.	1.	Инструктаж по техники безопасности, профилактика травматизма по гимнастике. Акробатические упражнения.
26.	2.	Длинный кувырок с 3—4 шагов разбега.
27.	3.	Акробатические соединения.
28.	4.	Мост из положения стоя.
29.	5.	Техника кувырков в парах
30.	6.	Обучение перевороту силой на низкой перекладине.
31.	7.	Подъем в упор силой.
32.	8.	Упражнения на низкой жерди брусев.
33.	9.	Вис согнувшись на низкой жерди.
34.	10.	Соскок назад из размахивания на высокой перекладине.
35.	11.	Подъем переворот в упор на количество раз.
36.	12.	Сдача контрольных нормативов - мальчики — переворот в упор на высокой перекладине.
37.	13.	Лазание по канату.
38.	14.	Прыжок через коня в длину ноги врозь.
39.	15.	ОРУ. Правила соревнований по гимнастике.
40.	16	ОРУ с гантелями. Последовательность выполнения упражнений, время, функциональные показатели
41.	17	ОРУ с гантелями. Комплекс упражнений на тренажерах.
42.	18	Упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты с гимнастическими препятствиями
Лыжная подготовка-23 часа		
43.	1	Инструктаж по техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке
44.	2	Закрепление техники одновременного и попеременного двушажного хода.
45.	3	Совершенствование техники попеременных ходов
46.	4	Обучение переходам с одного хода на другой
47.	5	Совершенствование техники попеременных ходов.
48.	6	Сдача контрольных нормативов - попеременного двушажного хода.
49.	7	Совершенствование техники попеременных ходов: двушажного, четырехшажного
50.	8	Прохождение дистанции 1 км. (мальчики), 500 м (девочки).
51.	9	Лыжная эстафета.
52.	10	Марафон на лыжах.
53.	11	Лыжная подготовка, одновременный бесшажный ход.

№		Название темы/урока
п/п	урок	
54.	12	Лыжная подготовка. Сдача контрольных нормативов в освоении техники – одновременных ходов.
55.	13	День лыжника.
56.	14	Лыжная подготовка. Обучение техники конькового хода.
57.	15	Техника одновременного одношажного конькового хода.
58.	16	Учет техники спусков и подъемов с поворотами при спусках.
59.	17	Одновременный двухшажный коньковый ход.
60.	18	Сдача контрольных нормативов - дистанция 2 км.
61.	19	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5км.
62.	20	Лыжные гонки:2-3км
63.	21	Лыжная эстафета без палок.
64.	22	Сдача контрольных нормативов в освоении техники – коньковый ход.
65.	23	Закрепление пройденных ходов.
Спортивные игры (волейбол)- 15 часов		
66.	1	Обучение техники - сочетанию перемещений и приёмов в тройках.
67.	2	Совершенствование техники передач и приема в тройках со сменой мест после передачи.
68.	3	Соревнования по волейболу
69.	4	Совершенствование техники нижней прямой подачи.
70.	5	Обучение - приему мяча снизу после подачи.
71.	6	Верхняя подача по зонам - зачет
72.	7	Совершенствование - прием мяча снизу после подачи.
73.	8	Тактическая подготовка. Взаимодействие игроков у сетки.
74.	9	Верхняя передача мяча в парах, прямая подача. Техника выполнения
75.	10	Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину
76.	11	Учебно-тренировочная игра.
77.	12	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди, на животе.
78.	13	Нападающий удар.
79.	14	Прием мяча снизу двумя руками.
80.	15	Учебно-тренировочная игра
Спортивные игры (баскетбол)- 5 ч		
81.	1	Обучение технике броска по кольцу в прыжке на месте
82.	2	Защита против игрока с мячом: выбивание, перехват, накрывание мяча.
83.	3	Защита против игрока без мяча.
84.	4	Совершенствование тактических действий в спортивных играх. Ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча.
85.	5	Учебно-тренировочная игра: 5*5
Легкая атлетика-17 часов		
86.	1	Высокий старт, стартовый разгон. Паралимпийский комитет в нашей стране

№		Название темы/урока
п/п	урок	
87.	2	Низкий старт, стартовый разгон и финиширование
88.	3	Спринтерский бег, эстафетный бег
89.	4	Метание мяча на результат
90.	5	Бег на средние дистанции 400 м
91.	6	Прыжок в длину с разбега
92.	7	Бег на 60 м с низкого старта (зачёт)
93.	8	Кроссовая подготовка. Бег на 1500 м
94.	9	Бег по пересеченной местности
95.	10	Передача эстафетной палочки
96.	11	Кроссовая подготовка (итоговый контроль)
97.	12	Марш- бросок
98.	13	Кроссовая подготовка
99.	14	Бег с преодолением препятствий
100.	15	Марш- бросок
101.	16	Кроссовая подготовка
102.	17	Бег с преодолением препятствий

**Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для 10 - 11 классов
(приложение к ООП СОУ МБОУ «Лицей № 1»)**

**Календарно-тематическое планирование
10 класс**

№	Тематический блок	Кол-во часов	Тип урока Формы и методы организации учебной деятельности	Планируемые результаты			Основные виды деятельности учащихся	Планируемая дата проведения
				Личностные	Метапредметные	Предметные		
Легкая атлетика-12 часов								
1	Инструктаж по техники безопасности, профилактика травматизма по лёгкой атлетике		Комбинированный	владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных условиях;	владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;	способность планировать занятия физическими нагрузками с различной направленностью, регулировать величину нагрузку	соблюдать правила и техники безопасности на уроке.	
2	Обучение эстафетному бегу с передачей палочки		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
3	Игры и соревнования		Урок-соревнования				выполнять технические действия, применять их в соревновательной деятельности	
4	Метание малого мяча. Разбор фаз метания мяча		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
5	Сдача контрольных нормативов – бег 100м. (Стартовый контроль)		зачёт				Выполняют контрольные упражнения по группам.	
6	Соревнования по легкой атлетике. (30, 60 м)		урок-соревнование				выполнять технические действия, применять их в соревновательной деятельности	

**Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для 10 - 11 классов
(приложение к ООП СОУ МБОУ «Лицей № 1»)**

7	Прыжок в длину с разбега.		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
8	Метание мяча на дальность		зачёт				Выполняют контрольные упражнения по группам.	
9	Эстафета 4*100 м		урок-соревнование				выполнять технические действия, применять их в соревновательной деятельности	
10	Совершенствование ловкости, скорости и умения в преодолении препятствий		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
11	Бег на 2000 м(дев),3000 м(мал)		зачёт				Выполняют контрольные упражнения по группам.	
12	Осенний кросс: «Золотая осень»		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
Спортивные игры (баскетбол)-12 часов								
13	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Техника передачи мяча в движении парами.		Комбинированный	умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта, активное их использование в самостоятельно	способность самостоятельно проводить занятия по освоению новых двигательных действий и развитию физических качеств,	соблюдать правила и техники безопасности на уроке.	
14	Передача мяча одной рукой в движении		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
15	Вырывание и		Комбинированный				планировать собственную	

**Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для 10 - 11 классов
(приложение к ООП СОУ МБОУ «Лицей № 1»)**

	выбивание мяча.		нный		организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;	контролировать и анализировать их эффективность	деятельность, распределять нагрузку и отдых	
16	Бросок по кольцу в прыжке.		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
17	Действия двух нападающих против одного защитника.		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
18	Учебно-тренировочная игра 3*3		Урок-соревнование				выполнять технические действия, применять их в соревновательной деятельности	
19	Техника броска по кольцу в прыжке.		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
20	Штрафной бросок и ловля мяча.		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
21	Учебная игра 5*5		Урок-соревнование				выполнять технические действия, применять их в соревновательной деятельности	
22	Учебно-тренировочная игра		Урок-соревнование				выполнять технические действия, применять их в соревновательной деятельности	
23	Сдача контрольных		Зачёт				Выполняют контрольные	

**Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для 10 - 11 классов
(приложение к ООП СОУ МБОУ «Лицей № 1»)**

	нормативов по баскетболу						упражнения по группам.	
24	Эстафета с элементами баскетбола.		Урок-соревнование				выполнять технические действия, применять их в соревновательной деятельности	
Гимнастика-18 часов								
25	Инструктаж по технике безопасности, профилактика травматизма по гимнастике. Акробатические упражнения.		Комбинированный	умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;	способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;	соблюдать правила и техники безопасности на уроке.	
26	Длинный кувырок с 3—4 шагов разбега.		Комбинированный				выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне	
27	Акробатические соединения.		Комбинированный				выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне	
28	Мост из положения стоя.		Комбинированный				выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне	

**Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для 10 - 11 классов
(приложение к ООП СОУ МБОУ «Лицей № 1»)**

29	Техника кувырков в парах		Комбинированный				выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне	
30	Обучение перевороту силой на низкой перекладине.		Комбинированный				выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне	
31	Подъем в упор силой.		Комбинированный				выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне	
32	Упражнения на низкой жерди брусьев.		Комбинированный				выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне	
33	Вис согнувшись на низкой жерди.		Комбинированный				выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне	
34	Соскок назад из размахивания на высокой перекладине.		Комбинированный				выполнять акробатические и гимнастические комбинации на	

**Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для 10 - 11 классов
(приложение к ООП СОО МБОУ «Лицей № 1»)**

							необходимом техничном уровне	
35	Подъем переворот в упор на количество раз.		Комбинированный				выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне	
36	Сдача контрольных нормативов - мальчики — переворот в упор на высокой перекладине.		зачёт				Выполняют контрольные упражнения по группам.	
37	Лазание по канату.		Урок-соревнование				выполнять технические действия, применять их в соревновательной деятельности	
38	Прыжок через коня в длину ноги врозь.		Комбинированный				выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне	
39	ОРУ. Правила соревнований по гимнастике.		Комбинированный				выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне	
40	ОРУ с гантелями. Последовательность выполнения упражнений, время, функциональные		Комбинированный				выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном	

**Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для 10 - 11 классов
(приложение к ООП СОО МБОУ «Лицей № 1»)**

	показатели						уровне	
41	ОРУ с гантелями. Комплекс упражнений на тренажерах.		Комбинированный				выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне	
42	Упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты с гимнастическими препятствиями		Урок-соревнование				выполнять технические действия, применять их в соревновательной деятельности	
Лыжная подготовка-23 часов								
43	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке		Комбинированный	умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;	способность самостоятельно проводить занятия по освоению новых двигательных действий и развитию физических качеств, контролировать и анализировать их эффективность	соблюдать правила и техники безопасности на уроке.	
44	Закрепление техники одновременного и попеременного двухшажного хода.		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
45	Совершенствование техники попеременных ходов:		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
46	Обучение переходам с одного хода на другой		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
47	Совершенствование техники попеременных ходов.		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и	

**Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для 10 - 11 классов
(приложение к ООП СОУ МБОУ «Лицей № 1»)**

							отдых	
48	Сдача контрольных нормативов - попеременного двушажного хода.		зачёт				Выполняют контрольные упражнения по группам.	
49	Совершенствование техники попеременных ходов: двушажного, четырехшажного		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
50	Прохождение дистанции 1 км. (мальчики), 500 м (девочки).		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
51	Лыжная эстафета.		Урок-соревнование				выполнять технические действия, применять их в соревновательной деятельности	
52	Марафон на лыжах. (Промежуточный контроль)		Урок-соревнование				выполнять технические действия, применять их в соревновательной деятельности	
53	Лыжная подготовка, одновременный бесшажный ход.		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
54	Лыжная подготовка. Сдача контрольных нормативов в освоении техники – одновременных ходов.		зачёт				Выполняют контрольные упражнения по группам.	
55	День лыжника.		Урок-соревнование				выполнять технические действия, применять их в	

**Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для 10 - 11 классов
(приложение к ООП СОУ МБОУ «Лицей № 1»)**

							соревновательной деятельности	
56	Лыжная подготовка. Обучение техники конькового хода.		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
57	Техника одновременного одношажного конькового хода.		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
58	Учет техники спусков и подъемов с поворотами при спусках.		зачёт				Выполняют контрольные упражнения по группам.	
59	Одновременный двухжашный коньковый ход.		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
60	Сдача контрольных нормативов - дистанция 2 км.		зачёт				Выполняют контрольные упражнения по группам.	
61	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5км.		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
62	Лыжные гонки:2-3км		Урок-соревнование				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
63	Лыжная эстафета без палок.		Урок-соревнование				выполнять технические действия, применять их в соревновательной деятельности	

**Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для 10 - 11 классов
(приложение к ООП СОУ МБОУ «Лицей № 1»)**

64	Сдача контрольных нормативов в освоении техники – коньковый ход.		зачёт				Выполняют контрольные упражнения по группам.	
65	Закрепление пройденных ходов.		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
Спортивные игры (волейбол)- 15 часов								
66	Обучение техники - сочетанию перемещений и приёмов в тройках.		Комбинированный	умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности	; способность самостоятельно проводить занятия по освоению новых двигательных действий и развитию физических качеств, контролировать и анализировать их эффективность	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
67	Совершенствование техники передач и приема в тройках со сменой мест после передачи.		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
68	Соревнования по волейболу		Урок-соревнование				выполнять технические действия, применять их в соревновательной деятельности	
69	Совершенствование техники нижней прямой подачи.		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
70	Обучение - приему мяча снизу после подачи.		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
71	Верхняя подача по зонам - зачет		зачет				Выполняют контрольные упражнения по группам.	

**Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для 10 - 11 классов
(приложение к ООП СОО МБОУ «Лицей № 1»)**

72	Совершенствование - прием мяча снизу после подачи.		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
73	Тактическая подготовка. Взаимодействие игроков у сетки.		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
74	Верхняя передача мяча в парах, прямая подача. Техника выполнения		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
75	Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
76	Учебно-тренировочная игра.		Урок-соревнования				выполнять технические действия, применять их в соревновательной деятельности	
77	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди, на животе.		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
78	Нападающий удар.		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
79	Прием мяча снизу двумя руками.		Комбинированный				планировать собственную деятельность,	

**Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для 10 - 11 классов
(приложение к ООП СОУ МБОУ «Лицей № 1»)**

							распределять нагрузку и отдых	
80	Учебно-тренировочная игра		Урок-соревнования				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
Спортивные игры (баскетбол)- 5 ч								
81	Обучение технике броска по кольцу в прыжке на месте		Комбинированный	умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;	способность самостоятельно проводить занятия по освоению новых двигательных действий и развитию физических качеств, контролировать и анализировать их эффективность	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
82	Защита против игрока с мячом: выбивание, перехват, накрывание мяча.		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
83	Защита против игрока без мяча.		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
84	Совершенствование тактических действий в спортивных играх. Ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча.		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
85	Учебно-тренировочная игра: 5*5		Урок-соревнования				выполнять технические действия, применять их в соревновательной деятельности	
Легкая атлетика-17 часов								
86	Высокий старт,		Комбинированный	владение	владение	способность	планировать собственную	

**Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для 10 - 11 классов
(приложение к ООП СОУ МБОУ «Лицей № 1»)**

	стартовый разгон. Паралимпийский комитет в нашей стране		нный	навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных условиях;	способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;	планировать занятия физическими нагрузками с различной направленностью, регулировать величину нагрузку	деятельность, распределять нагрузку и отдых	
87	Низкий старт, стартовый разгон и финиширование		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
88	Спринтерский бег, эстафетный бег		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
89	Метание мяча на результат		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
90	Бег на средние дистанции 400 м		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
91	Прыжок в длину с разбега		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
92	Бег на 60 м с низкого старта (зачёт)		зачёт				Выполняют контрольные упражнения по группам.	
93	Кроссовая подготовка. Бег на 1500 м		Урок-соревнование				выполнять технические действия, применять их в соревновательной деятельности	
94	Бег по пересеченной местности		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и	

**Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для 10 - 11 классов
(приложение к ООП СОУ МБОУ «Лицей № 1»)**

							отдых	
95	Передача эстафетной палочки		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
96	Кроссовая подготовка (итоговый контроль)		зачёт				Выполняют контрольные упражнения по группам.	
97	Марш- бросок		Урок-соревнования				выполнять технические действия, применять их в соревновательной деятельности	
98	Кроссовая подготовка		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
99	Бег с преодолением препятствий		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
100	Марш- бросок		Урок-соревнование				выполнять технические действия, применять их в соревновательной деятельности	
101	Кроссовая подготовка		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	
102	Бег с преодолением препятствий		Комбинированный				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	

**Оценочный инструментарий по учебному предмету
«Физическая культура»
для __10-11__ классов**

Нормативы по физкультуре за 10 класс

Упражнения, 10 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
<u>Бег</u> 30 м, с	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 м, с	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2 км, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3 км метров, мин	12,40	13,30	14,30			
Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,10
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	без учета времени		
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине	12	10	7			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4			
Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	52	47	42	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60

Нормативы по физкультуре за 11 класс

Упражнения, 11 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0

**Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для 10 - 11 классов
(приложение к ООП СОО МБОУ «Лицей № 1»)**

Бег 30 м, с	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 м, с	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2 км, мин				10,00	11,10	12,20
Бег 3 км метров, мин	12,20	13,00	14,00			
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	без учета времени		
Бег на лыжах 10 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на перекладине	14	11	8			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	4	3	2			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	10	7			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	55	49	45	42	36	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55	80	75	65
Прыжки на скакалке, за 60 секунд	130	125	120	133	110	70