

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ №24»

СОГЛАСОВАНА  
на заседании методического объединения  
«Экология человека»  
протокол № 4 от 27.08.2021 г.

Рабочая программа  
СООТВЕТСТВУЕТ  
общим требованиям, требованиям федерального  
государственного образовательного стандарта,  
учебному плану, целям и задачам МБОУ «ИТ- лицей  
№24»

заместитель директора



\_\_\_\_\_  
должность лица, проводившего экспертизу на предмет соответствия  
27 августа 2021г. (Горшунова О.Н.)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МБОУ «ИТ- лицей №24»  
от 27 августа 2021 г. №217 п.1

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*наименование учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом*

Класс	10-11
Наименование и реквизиты основной общеобразовательной программы, компонентом которой является рабочая программа	Основная общеобразовательная программа среднего общего образования по Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования МБОУ «ИТ- лицей № 24», сроки реализации 2020-2022 годы,
Разработчик рабочей программы	Бойко Оксана Михайловна <i>учитель физической культуры</i>
	Ермаков Вячеслав Александрович <i>учитель физической культуры</i>

ИЖЕВСК, 2021 год

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень) с учетом следующих документов:

5. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
6. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования: Приказ Минобрнауки РФ от 17.05.12 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
7. Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);
8. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов./ В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение. 2011г.

Целью школьного физического воспитания 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.

Образовательная деятельность по физической культуре в старшей школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
  - формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
  - 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;
  - 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.);
  - формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
  - формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
  - 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;
  - формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
  - дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
  - 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).
- Программа рассчитана на два года.

Занятия проходят в классно-урочной форме. В зависимости от раздела и погодных условий, занятия проводятся в спортивном зале и на открытой спортивной площадке. При проведении занятий учитывается группа здоровья обучающегося и его медицинская группа для занятий физической культурой.

Программа по физической культуре в 10-11 классах состоит из нескольких разделов: легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет и на его изучение отводится 102 часа в год (3 часа в неделю), что составляет 204 часа за два года обучения.

## II. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10 - 11 класс

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В результате изучения учебного предмета "Физическая культура" на уровне среднего общего образования выпускник на базовом уровне **научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-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).

*Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:*

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

### III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

При работе с обучающимися основной медицинской группы учебный материал программы используется без ограничений. С обучающимися подготовительной медицинской группы — с учетом особенностей их физической подготовленности, физического развития и состояния здоровья. Для обучающихся, у которых установлены серьезные отклонения в состоянии здоровья, гимназия организует специальные медицинские группы. Занятия в этих группах проводит учитель, имеющий специальную подготовку, по специальным программам, разработанным с учетом заболеваний.

С целью предварительного и итогового педагогического контроля и самоконтроля в начале и в конце учебного года проводится обязательное тестирование обучающихся. Для промежуточного контроля и самоконтроля проводятся тестирования в течение и по окончании учебного раздела.

Обучающиеся подготовительной и специальной медицинской группы промежуточный контроль проходят в письменной форме в виде написания теоретических тестов по теме раздела.

Аттестация обучающихся планируется по триместрам с учётом результатов текущих оценок по каждому разделу программы.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) 10 класс	Количество часов (уроков) 11 класс
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>79</b>	<b>79</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	18	18
1.3	Лёгкая атлетика	31	31
1.4	Лыжная подготовка	22	22
1.5	Русская лапта	8	8
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>23</b>	<b>23</b>
2.1	Спортивные игры (волейбол)	18	18
2.2	Спортивные игры (футбол)	5	5
	Итого:	102	102

#### Универсальные учебные действия на уроках физической культуры:

##### Личностные:

1. Самоопределение
2. Смыслообразование

##### Регулятивные:

1. Соотнесение известного и неизвестного
2. Планирование
3. Оценка
4. Способность к волевому усилию

##### Познавательные:

1. Формулирование цели
2. Выделение необходимой информации
3. Структурирование
4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи
5. Рефлексия
6. Анализ и синтез
7. Сравнение
8. Классификации

9. Действия постановки и решения проблемы

**Коммуникативные:**

1. Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами
2. Постановка вопросов
3. Разрешение конфликтов

**III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Основы знаний и физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

**Естественные основы**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**Социально-психологические основы**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

**Культурно-исторические основы**

Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Современные виды спорта. Правила и новости спорта.

**Приёмы закаливания**

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

**Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Мини - лапта**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по мини – лапте. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Лёгкая атлетика**

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

### **Лыжная подготовка**

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

### **Мини - футбол**

Терминология. Правила и организация проведения соревнований по мини - футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий.

### **Правильное питание**

Основы правильного питания, калорийность пищи, суточный рацион.

### **Нормативы ГТО**

Методические рекомендации, нормативы, подготовка обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

## **Национально-региональный компонент**

Цель: формирование целостных знаний о родном крае, развитие творческих и исследовательских умений, воспитание любви и уважения к историческому наследию родного края. Использование национально-регионального компонента в урочной и во внеурочной деятельности способствует формированию ключевых компетенций: (**познавательной** – знать происхождение названия своего региона, знать названия городов Удмуртии, показывать на карте географические объекты, природные зоны; **информационно-коммуникативной** – приводить примеры природных явлений, которые можно наблюдать на территории Удмуртии; **рефлексивной** – уметь давать оценку воздействия человека на природу родного края, выполнять изученные правила охраны и укрепления здоровья, безопасности поведения).

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

#### IV. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс

В связи с невозможностью проведения раздела «Гимнастика» в виду отсутствия соответствующего спортивного оборудования, данный раздел заменен частично на раздел «Спортивные игры», «Подвижные игры». Данные разделы соответствуют региональному компоненту программы.

№ урока	дата проведения урока	количество часов	Название раздела, тема урока	Примечание
1.		1	Вводный инструктаж по охране труда. Бег с высокого старта, СБУ	
2.		1	Первичный инструктаж по охране труда. Бег с высокого старта, эстафеты. (ГТО)	
3.		1	Бег 30 м НРК удмуртские игры	
4.		1	Высокий старт НРК удмуртские игры	
5.		1	Бег 60 м (ГТО) НРК удмуртские игры	
6.		1	Медленный бег, челночный бег	
7.		1	Челночный бег на результат	
8.		1	Прыжок в длину с места НРК удмуртские игры	
9.		1	Прыжок в длину с места на результат (ГТО)	
10.		1	Прыжок в длину с 3-х шагов НРК удмуртские игры	
11.		1	Прыжок в длину с 5-7 шагов	
12.		1	Прыжок в длину с разбега НРК удмуртские игры	
13.		1	Прыжок в длину с разбега на результат (ГТО)	
14.		1	Отжимания на результат (ГТО)	
15.		1	Метание малого мяча в цель	
16.		1	Метание набивного мяча	
17.		1	Метание малого мяча с места	
18.		1	Метание малого мяча на дальность (ГТО)	
19.		1	Техника метания мяча с 3-х шагов	
20.		1	Развитие скоростно-силовых качеств	
21.		1	Бег 500 м	
22.		1	Бег 500, 1000 м	
23.		1	Бег 500, 1000 м на результат (ГТО)	
24.		1	Развитие выносливости	
25.		1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Передвижение в стойке баскетболиста. Передачи мяча в парах	
26.		1	Терминология, передвижения в стойке баскетболиста. Ловля передача мяча	



			двумя руками от груди на месте	
27.		1	Ведение мяча . Ловля передача мяча двумя руками от груди в движении	
28.		1	Ловля передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола в движении	
29.		1	Ведение мяча в движении. Ловля передача мяча двумя руками от груди и с отскоком от пола в движении	
30.		1	Ловля передача мяча двумя руками от груди в движении на оценку. Подвижные игры	
31.		1	Ловля передача мяча двумя руками от груди с отскоком об пол в движении на оценку. Эстафеты	
32.		1	Ведение мяча . Бросок мяча двумя руками от груди	
33.		1	Ведение мяча .Бросок мяча двумя руками от груди. Игра баскетбол	
34.		1	Повторный инструктаж по охране труда. Бросок мяча одной рукой от плеча	
35.		1	Бросок мяча в кольцо разными способами. Игра «3 минуты»	
36.		1	Два шага, бросок. Игра баскетбол	
37.		1	Два шага , бросок. Бросок мяча двумя руками от груди на оценку	
38.		1	Продолжить учить два шага , бросок после ведения .Штрафной бросок	
39.		1	Учить контрольную комбинацию из ранее освоенных элементов	
40.		1	Оценить контрольную комбинацию	
41.		1	Совершенствовать два шага, бросок после ведения. Штрафной бросок на оценку. Игра баскетбол	
42.		1	Оценитьдва шага , бросок после ведения. Игра баскетбол.	
43.		1	Техника безопасности на занятиях по лапте. Техника передвижения; Ловля и передача мяча на месте в парах; Игра «Мяч капитану»	
44.		1	Передвижение по площадке; Броски мяча в неподвижную цель; Ловля и передача мяча партнеру в движении	
45.		1	Передвижение игроков с передачей мяча; Броски мяча в цель с подбора	
46.		1	Ловля и передача мяча на месте, в движении; Пасовка игроку по диагонали; Эстафета с элементами спортивных игр	
47.		1	Передача мяча партнеру в движении; Подброс мяча; Удар битой по мячу; Игра по упрощенным правилам	
48.		1	Передача мяча с подбора, ловля мяча; Броски по движущей цели; Подброс мяча; Удар битой по мячу; Игра с заданием	
49.		1	Передвижение игроков по парно с передачей мяча; Бросок мяча в цель из различных и.п; удар битой; игра «лапта»	
50.		1	Бросок мяча в цель, удар битой, игра «лапта»	
51.		1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Передвижение попеременным двухшажным ходом	

52.		1	Передвижение попеременным двухшажным ходом., подъем полуелочкой, спуск в стойке устойчивости , торможение плугом	
53.		1	Спуск в низкой стойке, подъем полуелочкой	
54.		1	Передвижение попеременным двухшажным ходом., подъем полуелочкой, спуск с горы , торможение плугом	
55.		1	Эстафеты на лыжах с палками и без палок	
56.		1	Прохождение дистанции 3км, спуски и подъемы	
57.		1	Переход из спуска в низкой стойке в поворот переступанием	
58.		1	Торможение плугомПрохождение дистанции 3 км свободным стилем (ГТО)	
59.		1	Движение рук в одновременном бесшажном ходе	
60.		1	Согласованное движение рук и туловища в одновременном бесшажном ходе	
61.		1	Одновременный бесшажный ход, стартового-финишный и дистанционный вариант	
62.		1	Спуски и подъемы Парная эстафета на лыжах	
63.		1	Работа ног в одновременном коньковом ходе без палок	
64.		1	Согласованность движений рук и ног в одновременном коньковом ходе	
65.		1	Прохождение дистанции 1 км одновременным коньковым ходом (ГТО)	
66.		1	Эстафеты на лыжах	
67.		1	Работа рук в одновременном одношажном ходе	
68.		1	Согласованность работы рук ног и туловища в одновременном одношажном ходе	
69.		1	Лыжная гонка 1 км. Классический ход	
70.		1	Согласованность работы рук и туловища в одновременном бесшажном ходе	
71.		1	Согласованность работы рук и туловища в одновременном бесшажном ходе	
72.		1	Лыжные гонки 3 км. Свободный стиль (ГТО)	
73.		1	ТБ на занятиях. Приемы и передачи мяча 2-мя рука сверху. ОРУ, СБУ. Подвижные игры с мячом	
74.		1	Прием передача мяча 2-мя руками сверху. Стойки и перемещения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила игры волейбол	
75.		1	Прием передача мяча 2-мя руками сверху. Развитие выносливости посредством эстафет. Правила игры волейбол	
76.		1	Приемы передачи мяча 2-мя рука снизу и сверху. Развитие скоростно-силовых качеств посредством круговой тренировки	
77.		1	Приемы передачи мяча 2-мя рука снизу и сверху Игра в парах, тройках, 4-ках, кругу	
78.		1	Приемы передачи мяча 2-мя рука снизу и сверху Игра в парах, тройках, 4-ках, кругу	
79.		1	Приемы передачи мяча 2-мя рука снизу и сверху Игра в волейбол по	

			упрощенным правилам	
80.		1	Приемы и передачи мяча. Изучение нижней прямой подачи	
81.		1	Приемы и передачи мяча. нижняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств посредством полосы препятствий	
82.		1	Выполнение нижней прямой подачи в заднюю зону площадки	
83.		1	Приемы и передачи мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача	
84.		1	Техника верхней прямой подачи. Правила волейбола. Игра «Волейбол» по правилам	
85.		1	Техника верхней прямой подачи. Игра «Волейбол» по правилам	
86.		1	Техника верхней прямой подачи. Игра «Волейбол» по правилам	
87.		1	Комплексное развитие качеств посредством подвижных игр. Круговая тренировка. Двухсторонняя игра	
88.		1	Подвижные игры для развития скорости. ОРУ Двухсторонняя игра	
89.		1	Подвижные игры для развития выносливости Двухсторонняя игра	
90.		1	Проведение соревнований по волейболу	
91.		1	Бег с низкого старта, челночный бег	
92.		1	Первые 3 шага в беге с низкого старта	
93.		1	Оценить технику бега с низкого старта	
94.		1	Бег 30 м	
95.		1	Бег 60 м (ГТО)	
96.		1	Метание мяча с 3-х шагов, 5-7 шагов разбега	
97.		1	Метание мяча с 7-9 шагов разбега (ГТО)	
98.		1	Ведение мяча по прямой, остановка мяча подошвой, удар по мячу средней частью подъема	
99.		1	Совершенствовать ведение мяча по прямой, остановку мяча подошвой, удар по мячу средней частью подъема	
100.		1	Ведение мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног, удары мяча по воротам	
101.		1	Совершенствование ведение мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног, удары мяча по воротам	
102.		1	Ведение мяча с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней частью подъема в цель	

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс

В связи с невозможностью проведения раздела «Гимнастика» в виду отсутствия соответствующего спортивного оборудования, данный раздел заменен частично на раздел «Спортивные игры», «Подвижные игры». Данные разделы соответствуют региональному компоненту программы.

№ урока	дата проведения урока	количество часов	Название раздела, тема урока	Примечание
1.		1	Вводный инструктаж по охране труда. Бег с высокого старта, СБУ	
2.		1	Первичный инструктаж по охране труда. Бег с высокого старта, эстафеты. (ГТО)	
3.		1	Бег 30 м НРК удмуртские игры	
4.		1	Высокий старт НРК удмуртские игры	
5.		1	Бег 60 м (ГТО) НРК удмуртские игры	
6.		1	Медленный бег, челночный бег	
7.		1	Челночный бег на результат	
8.		1	Прыжок в длину с места НРК удмуртские игры	
9.		1	Прыжок в длину с места на результат (ГТО)	
10.		1	Прыжок в длину с 3-х шагов НРК удмуртские игры	
11.		1	Прыжок в длину с 5-7 шагов	
12.		1	Прыжок в длину с разбега НРК удмуртские игры	
13.		1	Прыжок в длину с разбега на результат (ГТО)	
14.		1	Отжимания на результат (ГТО)	
15.		1	Метание малого мяча в цель	
16.		1	Метание набивного мяча	
17.		1	Метание малого мяча с места	
18.		1	Метание малого мяча на дальность (ГТО)	
19.		1	Техника метания мяча с 3-х шагов	
20.		1	Развитие скоростно-силовых качеств	
21.		1	Бег 500 м	
22.		1	Бег 500, 1000 м	
23.		1	Бег 500, 1000 м на результат (ГТО)	
24.		1	Развитие выносливости	
25.		1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Передвижение в стойке баскетболиста. Передачи мяча в парах	

26.		1	Терминология, передвижения в стойке баскетболиста. Ловля передача мяча двумя руками от груди на месте	
27.		1	Ведение мяча . Ловля передача мяча двумя руками от груди в движении	
28.		1	Ловля передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола в движении	
29.		1	Ведение мяча в движении. Ловля передача мяча двумя руками от груди и с отскоком от пола в движении	
30.		1	Ловля передача мяча двумя руками от груди в движении на оценку. Подвижные игры	
31.		1	Ловля передача мяча двумя руками от груди с отскоком об пол в движении на оценку. Эстафеты	
32.		1	Ведение мяча . Бросок мяча двумя руками от груди	
33.		1	Ведение мяча .Бросок мяча двумя руками от груди. Игра баскетбол	
34.		1	Повторный инструктаж по охране труда. Бросок мяча одной рукой от плеча	
35.		1	Бросок мяча в кольцо разными способами. Игра «3 минуты»	
36.		1	Два шага, бросок. Игра баскетбол	
37.		1	Два шага , бросок. Бросок мяча двумя руками от груди на оценку	
38.		1	Продолжить учить два шага , бросок после ведения .Штрафной бросок	
39.		1	Учить контрольную комбинацию из ранее освоенных элементов	
40.		1	Оценить контрольную комбинацию	
41.		1	Совершенствовать два шага, бросок после ведения. Штрафной бросок на оценку. Игра баскетбол	
42.		1	Оценитьдва шага , бросок после ведения. Игра баскетбол.	
43.		1	Техника безопасности на занятиях по лапте. Техника передвижения; Ловля и передача мяча на месте в парах; Игра «Мяч капитану»	
44.		1	Передвижение по площадке; Броски мяча в неподвижную цель; Ловля и передача мяча партнеру в движении	
45.		1	Передвижение игроков с передачей мяча; Броски мяча в цель с подбора	
46.		1	Ловля и передача мяча на месте, в движении; Пасовка игроку по диагонали; Эстафета с элементами спортивных игр	
47.		1	Передача мяча партнеру в движении; Подброс мяча; Удар битой по мячу; Игра по упрощенным правилам	
48.		1	Передача мяча с подбора, ловля мяча; Броски по движущей цели; Подброс мяча; Удар битой по мячу; Игра с заданием	
49.		1	Передвижение игроков по парно с передачей мяча; Бросок мяча в цель из различных и.п; удар битой; игра «лапта»	
50.		1	Бросок мяча в цель, удар битой, игра «лапта»	
51.		1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Передвижение	

			попеременным двухшажным ходом	
52.		1	Передвижение попеременным двухшажным ходом., подъем полуелочкой, спуск в стойке устойчивости , торможение плугом	
53.		1	Спуск в низкой стойке, подъем полуелочкой	
54.		1	Передвижение попеременным двухшажным ходом., подъем полуелочкой, спуск с горы , торможение плугом	
55.		1	Эстафеты на лыжах с палками и без палок	
56.		1	Прохождение дистанции 3км, спуски и подъемы	
57.		1	Переход из спуска в низкой стойке в поворот переступанием	
58.		1	Торможение плугомПрохождение дистанции 3 км свободным стилем (ГТО)	
59.		1	Движение рук в одновременном бесшажном ходе	
60.		1	Согласованное движение рук и туловища в одновременном бесшажном ходе	
61.		1	Одновременный бесшажный ход, стартового-финишный и дистанционный вариант	
62.		1	Спуски и подъемы Парная эстафета на лыжах	
63.		1	Работа ног в одновременном коньковом ходе без палок	
64.		1	Согласованность движений рук и ног в одновременном коньковом ходе	
65.		1	Прохождение дистанции 1 км одновременным коньковым ходом (ГТО)	
66.		1	Эстафеты на лыжах	
67.		1	Работа рук в одновременном одношажном ходе	
68.		1	Согласованность работы рук ног и туловища в одновременном одношажном ходе	
69.		1	Лыжная гонка 1 км. Классический ход	
70.		1	Согласованность работы рук и туловища в одновременном бесшажном ходе	
71.		1	Согласованность работы рук и туловища в одновременном бесшажном ходе	
72.		1	Лыжные гонки 3 км. Свободный стиль (ГТО)	
73.		1	ТБ на занятиях. Приемы и передачи мяча 2-мя рука сверху. ОРУ, СБУ. Подвижные игры с мячом	
74.		1	Прием передача мяча 2-мя руками сверху. Стойки и перемещения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила игры волейбол	
75.		1	Прием передача мяча 2-мя руками сверху. Развитие выносливости посредством эстафет. Правила игры волейбол	
76.		1	Приемы передачи мяча 2-мя рука снизу и сверху. Развитие скоростно-силовых качеств посредством круговой тренировки	
77.		1	Приемы передачи мяча 2-мя рука снизу и сверху Игра в парах, тройках, 4-ках, кругу	
78.		1	Приемы передачи мяча 2-мя рука снизу и сверху Игра в парах, тройках, 4-ках, кругу	

79.		1	Приемы передачи мяча 2-мя рука снизу и сверху Игра в волейбол по упрощенным правилам	
80.		1	Приемы и передачи мяча. Изучение нижней прямой подачи	
81.		1	Приемы и передачи мяча. нижняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств посредством полосы препятствий	
82.		1	Выполнение нижней прямой подачи в заднюю зону площадки	
83.		1	Приемы и передачи мяча. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача	
84.		1	Техника верхней прямой подачи. Правила волейбола. Игра «Волейбол» по правилам	
85.		1	Техника верхней прямой подачи. Игра «Волейбол» по правилам	
86.		1	Техника верхней прямой подачи. Игра «Волейбол» по правилам	
87.		1	Комплексное развитие качеств посредством подвижных игр. Круговая тренировка. Двухсторонняя игра	
88.		1	Подвижные игры для развития скорости. ОРУ Двухсторонняя игра	
89.		1	Подвижные игры для развития выносливости Двухсторонняя игра	
90.		1	Проведение соревнований по волейболу	
91.		1	Бег с низкого старта, челночный бег	
92.		1	Первые 3 шага в беге с низкого старта	
93.		1	Оценить технику бега с низкого старта	
94.		1	Бег 30 м	
95.		1	Бег 60 м (ГТО)	
96.		1	Метание мяча с 3-х шагов, 5-7 шагов разбега	
97.		1	Метание мяча с 7-9 шагов разбега (ГТО)	
98.		1	Ведение мяча по прямой, остановка мяча подошвой, удар по мячу средней частью подъема	
99.		1	Совершенствовать ведение мяча по прямой, остановку мяча подошвой, удар по мячу средней частью подъема	
100.		1	Ведение мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног, удары мяча по воротам	
101.		1	Совершенствование ведение мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног, удары мяча по воротам	
102.		1	Ведение мяча с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней частью подъема в цель	

## V. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Легкая атлетика

**Бег 30, 60 м.** Забеги проходят по 1-2 человека. Бег с высокого старта. По команде «НА СТАРТ!» подойти к стартовой линии, «ВНИМАНИЕ» - принять положение высокого старта, «МАРШ!» - бежать к линии финиша по своей дорожке. Результат фиксируется после пересечения линии финиша, с точностью до 0,1 с.

**Челночный бег 3\*10м.** Забеги проходят по 1-2 человека. Пробежание дистанции 3 раза по 10 м. На стартовую линию кладут 2 кубика. «НА СТАРТ!» - подойти к линии старта, «ВНИМАНИЕ» - принять положение высокого старта в руку взять 1 кубик, «МАРШ!» - бежать к линии финиша, положить кубик на линию и, не останавливаясь вернуться за вторым кубиком, взять его и пробегая финишную линию поставить кубик на нее. Время останавливается в момент касания кубиком пола. Запрещено кубик бросать на линию. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Прыжок в длину с места.** 3 попытки. Сектор для прыжков: на площадке проводится линия и перпендикулярно к ней закрепляется сантиметровая лента (рулетка). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками. Выполнив маховые движения руками из исходного положения стойка ноги врозь толчком двух ног выполнить прыжок в длину вперед. Для фиксации результата выполнить остановку в конечном положении приземлившись на полусогнутые ноги. Выходить из сектора вперед. Каждая попытка фиксируется. Записывается лучший результат с точностью до 5 см.

**Бег 300-1000 м.** Бег можно выполнять, как в спортивном зале по размеченной дорожке, так и по стадиону по кругу. В забеге одновременно участвуют 4-8 человек с высокого старта. По команде «НА СТАРТ!» подойти к стартовой линии, «МАРШ!» - бежать к линии финиша. Результат фиксируется после пересечения линии финиша, с точностью до 0,1 с.

**Бег 6 мин.** Бег можно выполнять, как в спортивном зале по размеченной дорожке, так и по стадиону по кругу. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Столько же учеников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением общего метража. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 30-50 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются (переходят на шаг, восстанавливая дыхание), и контролеры подсчитывают общий метраж для каждого из них. Результат фиксируется с точностью до 50 м.

**Метание малого мяча.** 3 попытки. Сектор для метания: линия для метания, стадион, размеченный с точностью 5 м. Метание выполняется из положения финального усилия. Каждая попытка фиксируется. Выходить из сектора назад, пересекать линию для метания запрещено. Записывается лучший результат с точностью до 0,5 м.

**Подтягивание из виса.** Мальчики – вис на высокой перекладине, девочки – вис на низкой перекладине до 80 см. Вис хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускания на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. «Волна» телом, сгибание ног в коленях и отрывание ног от пола (девочки), дергание ногами запрещено (в противном случае попытка не засчитывается). Количество правильных выполнений идет в зачет.

**Метание набивного мяча.** 3 попытки. Сектор для метания: на площадке проводится линия, кладется мат, перпендикулярно к линии закрепляется сантиметровая лента (рулетка). Метание выполняется из положения сед, с прямыми ногами на краю мата (таз располагается на линии). Набивной мяч весом 1 кг находится у груди. Завести руки с мячом за голову и выпрямляя их хлестким движением направить мяч вперед вверх под углом 30-45 градусов. Попытка фиксируется в момент касания мячом пола. Записывается лучший результат с точностью до 0,5 м.

**Прыжки на скакалке.** Упражнение выполняется за 30 секунд. По команде «МАРШ!» ученик начинает прыгать через скакалку, вращая ее вперед. В случае остановки выполнение задания продолжается, после устранения причины, при этом секундомер не останавливается, а подсчет продолжается. По команде «СТОЙ!» ученик прекращает выполнение. В зачет идет общее количество прыжков.



**Сгибание разгибание туловища из положения лежа.** Упражнение выполняется за 30 секунд. Исходное положение: лежа на спине, с согнутыми ногами, руки за головой. Ноги фиксирует помощник, который и ведет подсчет. По команде «МАРШ!» ученик выполняет сгибание туловища до касания локтями коленей и разгибание туловища до исходного положения. В случае остановки выполнение задания продолжается, после устранения причины, при этом секундомер не останавливается, а подсчет продолжается. По команде «СТОЙ!» ученик прекращает выполнение. Упражнение не засчитывается если: ученик убрал руки из-за головы, не коснулся локтями коленей, не опустился в исходное положение после подъема. В зачет идет общее количество правильно выполненного упражнения.

#### **Лыжная подготовка**

**Техника скользящего шага.** Задание выполняется по одному. Выполнение скользящего шага на отрезке 20 м по прямой лыжне.

**Техника подъемов, спусков, торможения.** Задание выполняется поточно. Оценивается работа рук и ног при передвижении по лыжне «Змейкой» и по кругу.

**Техника конькового хода.** Задание выполняется поточно. Оценивается работа рук и туловища при передвижении по лыжне под уклон.

**Лыжная гонка 1-3 км.** Гонка проходит в виде соревнований «спринт». Ученики стартуют по лыжне с промежутком 10-30 сек. Результатом является время финиша за вычетом времени старта.

#### **Баскетбол**

**Ловля и передача мяча на оценку.** Выполняется в парах. Ученики стоят на расстоянии 6-9 м. Выполняют 20 передач: 10 передач 2-мя руками от груди, 10 передач двумя руками от груди с отскоком об пол.

Ошибки выполнения:

1. Потеря мяча
2. Правильная траектория
3. Ловля мяча на прямые (согнутые к груди) руки
4. Отсутствие работы ног

**Бросок мяча на оценку.** Задание выполняется по одному. С линии штрафного броска. 6 бросков мяча в кольцо ранее изученными способами: 1-2 руками от груди, 2-мя руками от головы

- 6-5 попадания – «5»
- 4-3 попадания – «4»
- 3 попадания – «3»
- менее 3-х попаданий – «2»

**Контрольная комбинация на оценку.** Задание выполняется по одному. Оценивается овладение ранее изученными навыками

Ошибки выполнения:

1. Неправильная работа рук и ног
  2. Поздний перевод мяча
  3. Потеря мяча
- без ошибок – «5»
  - 1 ошибка – «4»
  - 2-3 ошибки – «3»
  - более 3-х ошибок «2»

#### **Волейбол**

**Выполнение игровых действий.**

1. Знание правил подвижных и спортивных игр
2. Умение распределить роли и обязанности в командных играх
3. Индивидуальная, парная, групповая работа в игре

**Соревнования по Волейболу, Баскетболу.** Класс делится на 2-4 команды с равным количеством игроков. В зависимости от количества команд соревнования проводятся по «круговой системе» или «игре на выбывание». Игроки команды, ставшей победителями (2 место), получают оценку «отлично», 2-е место (3-4 место) – оценка «хорошо».

**Прием передача мяча на технику.** Задание выполняется в парах через сетку на расстоянии 4 м друг от друга. Ученики выполняют 20 передач в парах, ранее изученными способам. Задача выполнить задание ни разу не уронив мяча, используя наименьшее количество попыток.

- 1-2 попытки – «5»
- 3-4 попытки – «4»
- 5 попыток – «3»
- более 5 попыток – «2»

### **Футбол**

**Ведение мяча на технику.** Ведение мяча внутренней стороной стопы с обведением фишек на технику

1. Неправильная работа ног
2. Поздний перевод мяча
3. Потеря мяча

**Жонглирование мячом.** Запрещается касаться мяча руками, касаться мячом пола. 5 попыток, засчитывается лучший результат (кол.раз)

- 10 (8) – «5»
- 9-7 (7-5) – «4»
- 6 (4) – «3»

**Передача мяча с 3 м с отскоком от стены за 30 сек. (кол раз)**

- 15 (12) – «5»
- 14-11 (11-8) – «4»
- 10 (7) – «3»

**Выполнение игровых действий.**

1. Знание правил подвижных и спортивных игр
2. Умение распределить роли и обязанности в командных играх
3. Индивидуальная, парная, групповая работа в игре

### **Домашнее задание**

Проверка домашнего задания осуществляется путем выполнения фронтально, в группах или индивидуально по типу «сдал»-«не сдал».

**ОРУ, СБУ.** Самостоятельное выполнение упражнений, выполняемых на уроке.

**Поднимание согнутых ног в висе.** И.п. вис спиной на гимнастической стенке (на перекладине), 1 – поднять согнутые ноги до угла 90 градусов, 2 – опустить ноги в и.п. Задание выполнять медленно, без рывков. Начало выполнения задания по 10-15 раз, 3 раза с отдыхом 1 мин. Постепенно увеличивать количество раз и повторений.

**Выпрыгивание из полного приседа.** И.п. упор присев, 1 – выпрыгивание вверх, руки вверх, 2 – и.п. При выпрыгивании тянуться руками выше, ноги не сгибать, аккуратно приземляться в упор присев. Начало выполнения задания по 7-10 раз, 3 раза с отдыхом 1 мин. Постепенно увеличивать количество раз и повторений.

**Сгибание разгибание рук в упоре лежа.** И.п. упор лежа (кисти располагать под плечами, пальцы направлены вперед), 1 – согнуть руки до угла 90 градусов, 2 – выпрямить руки. В домашних условиях упражнение выполняется до касания грудью набивного мяча, стопки книг, маленькой подушки. Запрещено выполнять «волну туловищем», ставить на пол колени, сгибать ноги, поднимать или опускать таз. Начало выполнения задания по 7-10 раз, 3 раза с отдыхом 1 мин. Постепенно увеличивать количество раз и повторений.

**Приседания.** И.п. с., ноги врозь, руки за головой, 1 – присед, 2 – и.п. Спину держать прямо, стопы от пола не отрывать. Начало выполнения задания по 10-15 раз, 3 раза с отдыхом 1 мин. Постепенно увеличивать количество раз и повторений.

**Комплекс ОРУ.** Самостоятельное выполнение упражнений, выполняемых на уроке.

## VI. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОБОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ РАЗДЕЛУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются следующие показатели:

- глубина,
- полнота,
- аргументированность,
- умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

<b>Оценка 5</b>	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности
<b>Оценка 4</b>	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
<b>Оценка 3</b>	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике
<b>Оценка 2</b>	За не понимание и незнание материала программы

### Требования к выполнению теоретических и творческих домашних заданий

При выполнении творческих заданий оцениваются:

- информативность,
- использование дополнительной литературы,
- аккуратность выполнения,
- творческий подход.

Кроссворд (тест)

- 10-15 слов (10-15 вопросов),
- корректные вопросы (4 варианта ответа)
- ответы выделены отдельно.

Презентация

- наглядность,
- отсутствие перегруженности информацией,
- логичность и последовательность.

Реферат:

- правильно оформленный титульный лист,
- объем до 10 страниц,
- список литературы (использование дополнительных источников),
- наличие введения и заключения (выводы),
- в конце 10 вопросов по теме реферата

<b>Оценка 5</b>	Учащийся полностью раскрыл тему, задание выполнил аккуратно, подошел к выполнению творчески, задание выполнено без ошибок, способен устно рассказать о выполненном задании
<b>Оценка 4</b>	Учащийся полностью раскрыл тему, задание выполнил не очень аккуратно, подошел к выполнению творчески, имеются незначительные ошибки, но способен устно рассказать о выполненном задании
<b>Оценка 3</b>	Отсутствие логической последовательности, имеются значительные ошибки, тема раскрыта не полностью, или не способен устно рассказать о выполненном задании
<b>Оценка 2</b>	Отсутствие информации по теме, тема не раскрыта

### Теоретическое тестирование

Контрольно-измерительные материалы содержат комплекс тестовых заданий по физической культуре. Тестовые задания составлены на основе учебника Физическая культура. 10-11 кл. / В.И.Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2013 и в соответствии с изучаемым материалом рабочей программы. Они направлены на закрепление и углубление знаний обучающихся по разделам: история, общие знания, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка.

При составлении использованы следующие формы тестовых заданий:

- выбор одного верного ответа из предложенных;
- выбор двух и более верных ответов из предложенных;
- ТЗ на установление правильной последовательности;
- ТЗ на установление соответствия;

Организация деятельности обучающихся в процессе работы с тестовыми заданиями строится с расчетом на самостоятельную работу. Учитель выполняет консультативную функцию, оценивает правильность выполнения тестовых заданий.

Тестовые задания предназначены для оперативного, текущего и итогового контроля знаний.

### Оценивание тестовых заданий

кол-во вопросов 10	оценка	кол-во вопросов 15	оценка	кол-во вопросов 20	оценка
10-8	5	13-15	5	18-20	5
7-6	4	10-12	4	14-17	4
5	3	9	3	10-13	3
менее 5	2	менее 9	2	менее 10	2

