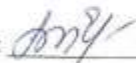


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАРЫШКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического совета
(протокол № 1 от 26.08. 2019 г.)

Согласовано: 
Зам. директора по УВР
Майзнер Е.С.


Утверждаю:
Директор Ю.Д.Козлов,
приказ № 130 от 26.08.2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

**Среднее общее образование
на период 2019/2020 – 2021/2022 учебные года**

Срок освоения – 2 года

П. МЕХАНИЗАТОРОВ

2019 ГОД.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 класса.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Москва, Просвещение, 2013).

И нормативных документов:

-Закона Российской Федерации «Об образовании», ст.32;

- Компетенция и ответственность образовательного учреждения (п.67);

- Концепции модернизации Российского образования;

-Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М.Кондаков, Л.П. Кезина- М:Просвещение 2010).

Учебник. Физическая культура. 10-11 кл. : учеб, для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред, В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2018.

Положение о рабочей программе педагогического работника на заседании педагогического совета(Протокол №1 от 30.08.2018, утвержденный приказом №135 от 30.08.2018г.)

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часов в год (3 часа в неделю).

Целью программы является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

Дополнение в рабочую программу по учебному предмету «Физическая культура» (среднее общее образование) (предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»).

На основании приказа № 78 от 06.04.2020 г. дополнить пояснительную записку рабочей программы следующим абзацем: «При переходе на обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий организация образовательной деятельности осуществляется посредством лекции, онлайн консультаций, а также с применением ресурсов различных электронных образовательных платформ, рекомендованных Министерством Просвещения Российской Федерации, в том числе «Российская электронная школа», «Яндекс.Учебник», «Учи.ру», «Олимпиад», «Билет в будущее», «WorldSkills Russia», «Фоксворд», «ЯКласс», «Образовариум», «Lecta», «Skyes», «Мобильное электронное образование», «Виртуальная школа Тульской области», «Моя школа в online» и другие, используя технические средства обучения».

Задачи физического воспитания обучающихся 10 - 11 класса 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.

Программный материал делится на две части — базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана,

региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. **Оценивание учащихся** предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании средней школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно - ориентированный, деятельностный подходы. Тематически план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по лёгкой атлетике и спортивным играм.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре.

10 класс.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		10
1	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол, футбол)	18/6
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18

1.4	Легкая атлетика	24
1.5	Лыжная подготовка	21
2	Вариативная часть	
2.1	Баскетбол	18
2.2	Региональный компонент	В процессе урока
	Итого	105

11 класс.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		11
1	Базовая часть	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол, футбол)	18/3
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	24
1.5	Лыжная подготовка	21

2	Вариативная часть	
2.1	Баскетбол	18
2.2	Региональный компонент	В процессе урока
	Итого	102

Содержание учебного предмета в 10 – 11 классах.

Раздел 1. 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

Раздел 2. 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.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта*.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования*; *прикладное плавание*.

Формы контроля по базовым составляющим физической подготовки обучающихся

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.

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

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, 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 полугодия с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- 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 и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Тематическое планирование.

10 класс.

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	Примечание
1.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		
2.	Низкий старт. Бег на результат 30 м. Развитие скоростно-силовых качеств.		
3.	Совершенствование низкого старта. Бег на выносливость до 6 мин.		
4.	ОРУ. Низкий старт. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.		

5.	ОРУ. Бег на результат 100м. Развитие скоростных качеств.		
6.	ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств.		
7.	ОРУ. Метание гранаты. Прыжок в длину с места.		
8.	ОРУ. Бег на результат 1000м - дев. .		
9.	ОРУ. Прыжок в длину с места на результат. Бег 10 мин. Развитие скоростно-силовых качеств.		
10.	ОРУ. Бег 10 мин. Развитие скоростно-силовых качеств.		
11.	ОРУ. Игра "Лапта". Развитие скоростно-силовых качеств.		
12.	ОРУ. Круговая тренировка.		
13.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Игра в мини-баскетбол.		
14.	Совершенствование приемов игры. Развитие скоростных качеств.		
15.	Совершенствование передачи мяча различными способами на месте. Учебная игра.		
16.	ОРУ. Прием и передача мяча на месте (учет). Учебная игра.		
17.	ОРУ. Штрафной бросок. Развитие скоростно-силовых качеств.		
18.	ОРУ. Совершенствование приемов игры. Учебная игра.		
19.	ОРУ. Штрафной бросок(учет). Развитие скоростно-силовых качеств.		
20.	ОРУ. Совершенствование приемов игры. Эстафеты.		
21.	ОРУ. Совершенствование техники броска со средней дистанции (учет). Учебная игра.		
22.	ОРУ. Совершенствование приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.		
23.	ОРУ. Совершенствование передачи мяча. Учебная игра.		
24.	Совершенствование приемов игры. Развитие скоростных качеств.		
25.	ОРУ. Передача мяча (учет). Развитие координационных качеств.		
26.	ОРУ. Ведение мяча (учет). Учебная игра.		
27.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Учебная игра.		
28.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите. Учебная игра.		
29.	ОРУ. Совершенствование приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.		
30.	ОРУ. Совершенствование приемов игры.. Учебная игра.		
31.	Инструктаж по ТБ. ОРУ с обручами. Акробатические упражнения.		
32.	ОРУ с обручами. Совершенствование акробатических упражнений.		
33.	ОРУ с обручами. Акробатические упражнения(учет).		
34.	ОРУ в движении. Совершенствование акробатических элементов. Развитие		

	координационных качеств.		
35.	ОРУ. Совершенствование опорного прыжка. Акробатическая комбинация (учет).		
36.	ОРУ. Опорный прыжок(учет). Эстафеты.		
37.	ОРУ. Лазанье по канату. Развитие силовых качеств.		
38.	ОРУ. Совершенствование лазанье по канату. Развитие силовых качеств.		
39.	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на перекладине. Развитие силы.		
40.	ОРУ с мячами. Совершенствование упражнений в висе (учет). Развитие силовых качеств.		
41.	ОРУ. Совершенствование упражнений на перекладине. Развитие силы.		
42.	ОРУ. Совершенствование упражнений на перекладине. Развитие силы.		
43.	ОРУ. Совершенствование упражнений на перекладине (учет). Развитие силы.		
44.	ОРУ с скакалками. Совершенствование строевых приемов. Совершенствование упражнений на перекладине.		
45.	ОРУ в движении. Подтягивание на низкой перекладине (учет). Развитие скоростно-силовых качеств.		
46.	ОРУ с скакалками. Совершенствование строевых элементов. Эстафеты.		
47.	ОРУ. Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств.		
48.	Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км.		
49.	Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км.		
50.	Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км.		
51.	Совершенствование одновременного одношажного и конькового ходов. прохождение дистанции 2 км.		
52.	Одновременный одношажный ход(учет). Прохождение дистанции 2 км.		
53.	Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход(учет). Прохождение дистанции 2 км.		
54.	Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.		
55.	Совершенствование переходов с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 3 км.		
56.	Лыжные гонки на дистанцию 3 км.		
57.	Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 3 км.		
58.	Совершенствование торможения и поворота "плугом". Поворот на месте махом.		
59.	Торможение и поворот «плугом». Повороты упором. Прохождение дистанции 3 км. Учет.		
60.	Повороты упором. Игра «Карельская гонка».		
61.	Совершенствование перехода с попеременного на одновременные. Повороты(учет).		

62.	Прохождение дистанции 4 км.		
63.	ОРУ. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км.		
64.	Совершенствование конькового хода. Прохождение дистанции 3 км.		
65.	Прохождение дистанции 3 км.		
66.	ОРУ. Совершенствование лыжных ходов.		
67.	Совершенствование лыжных ходов. Игра "Карельская гонка".		
68.	Совершенствование лыжных ходов. Эстафеты.		
69.	Лыжная гонка на 3 км.		
70.	ОРУ. Совершенствование приемов игры. Учебная игра.		
71.	Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока.		
72.	Совершенствование приемов игры. Развитие координационных качеств.		
73.	ОРУ. Верхняя передача мяча в парах. Учет.		
74.	Совершенствование приемов игры. Развитие координационных качеств.		
75.	Совершенствование элементов игры в волейбол. Учет.		
76.	ОРУ. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя передача мяча в прыжке.		
77.	ОРУ. Одиночное блокирование. Учебная игра.		
78.	ОРУ. Одиночное блокирование. Учебная игра.		
79.	ОРУ. Совершенствование приемов игры. Учебная игра.		
80.	ОРУ. Совершенствование приемов игры. Развитие координационных качеств.		
81.	ОРУ. Совершенствование приемов игры: подача, прием, нападающий удар. Эстафеты.		
82.	ОРУ. Совершенствование приемов игры. Нападающий удар(учет).		
83.	ОРУ. Совершенствование приемов игры. Учебная игра.		
84.	ОРУ. Совершенствование приемов игры. Учебная игра.		
85.	ОРУ. Совершенствование приемов игры. Учебная игра.		
86.	ОРУ. Игровые задания. Учебная игра.		
87.	ОРУ. Круговая тренировка. Учебная игра.		
88.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Игра в мини-футбол.		
89.	ОРУ. Совершенствование техники ударов по мячу. Учебная игра.		
90.	ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.		
91.	ОРУ. Совершенствование ударов по воротам, перехват мяча. Учебная игра.		
92.	ОРУ. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: ведение, удар(пас),		

	прием мяча, остановка, удар по воротам.		
93.	ОРУ. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.		
94.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств.		
95.	ОРУ. Челночный бег(учет). Развитие скоростных качеств.		
96.	ОРУ. Бег на результат 30м. Развитие скоростных качеств.		
97.	ОРУ. Бег 100м. Прыжок в длину с места.		
98.	ОРУ. Бег на результат 100м. Метание мяча на дальность.		
99.	ОРУ. Метание гранаты. Бег 7 мин. Развитие скоростно-силовых качеств.		
100.	ОРУ. Прыжок в длину с места на результат. Бег 10 мин. Развитие скоростно-силовых качеств.		
101.	ОРУ. Метание гранаты. Бег 7 мин. Развитие скоростно-силовых качеств.		
102.	ОРУ. Метание гранаты на результат. Бег 10 мин. Развитие скоростных качеств.		
103.	ОРУ. Бег 1500м. Развитие скоростно - силовых качеств.		
104.	ОРУ. Бег 500м.(учет). Развитие скоростно - силовых качеств.		
105.	ОРУ. Игра "Лапта". Развитие скоростно-силовых качеств.		

Тематическое планирование.

11 класс.

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	Примечание
1.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		
2.	Низкий старт. Бег на результат 30 м. Развитие скоростно-силовых качеств.		
3.	Совершенствование низкого старта. Бег на выносливость до 6 мин.		
4.	ОРУ. Низкий старт. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.		
5.	ОРУ. Бег на результат 100м. Развитие скоростных качеств.		
6.	ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств.		

7.	ОРУ. Метание гранаты. Прыжок в длину с места.		
8.	ОРУ. Бег на результат 1000м - дев. .		
9.	ОРУ. Прыжок в длину с места на результат. Бег 10 мин. Развитие скоростно-силовых качеств.		
10.	ОРУ. Бег 10 мин. Развитие скоростно-силовых качеств.		
11.	ОРУ. Игра "Лепта". Развитие скоростно-силовых качеств.		
12.	ОРУ. Круговая тренировка.		
13.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Игра в мини-баскетбол.		
14.	Совершенствование приемов игры. Развитие скоростных качеств.		
15.	Совершенствование передачи мяча различными способами на месте. Учебная игра.		
16.	ОРУ. Прием и передача мяча на месте (учет). Учебная игра.		
17.	ОРУ. Штрафной бросок. Развитие скоростно-силовых качеств.		
18.	ОРУ. Совершенствование приемов игры. Учебная игра.		
19.	ОРУ. Штрафной бросок(учет). Развитие скоростно-силовых качеств.		
20.	ОРУ. Совершенствование приемов игры. Эстафеты.		
21.	ОРУ. Совершенствование техники броска со средней дистанции (учет). Учебная игра.		
22.	ОРУ. Совершенствование приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.		
23.	ОРУ. Совершенствование передачи мяча. Учебная игра.		
24.	Совершенствование приемов игры. Развитие скоростных качеств.		
25.	ОРУ. Передача мяча (учет). Развитие координационных качеств.		
26.	ОРУ. Ведение мяча (учет). Учебная игра.		
27.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Учебная игра.		
28.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите. Учебная игра.		
29.	ОРУ. Совершенствование приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.		
30.	ОРУ. Совершенствование приемов игры.. Учебная игра.		
31.	Инструктаж по ТБ. ОРУ с обручами. Акробатические упражнения.		
32.	ОРУ с обручами. Совершенствование акробатических упражнений.		
33.	ОРУ с обручами. Акробатические упражнения(учет).		
34.	ОРУ в движении. Совершенствование акробатических элементов. Развитие координационных качеств.		
35.	ОРУ. Совершенствование опорного прыжка. Акробатическая комбинация (учет).		

36.	ОРУ. Опорный прыжок(учет). Эстафеты.		
37.	ОРУ. Лазанье по канату. Развитие силовых качеств.		
38.	ОРУ. Совершенствование лазанье по канату. Развитие силовых качеств.		
39.	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на перекладине. Развитие силы.		
40.	ОРУ с мячами. Совершенствование упражнений в висе (учет). Развитие силовых качеств.		
41.	ОРУ. Совершенствование упражнений на перекладине. Развитие силы.		
42.	ОРУ. Совершенствование упражнений на перекладине. Развитие силы.		
43.	ОРУ. Совершенствование упражнений на перекладине (учет). Развитие силы.		
44.	ОРУ с скакалками. Совершенствование строевых приемов. Совершенствование упражнений на перекладине.		
45.	ОРУ в движении. Подтягивание на низкой перекладине (учет). Развитие скоростно-силовых качеств.		
46.	ОРУ с скакалками. Совершенствование строевых элементов. Эстафеты.		
47.	ОРУ. Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств.		
48.	Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км.		
49.	Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км.		
50.	Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км.		
51.	Совершенствование одновременного одношажного и конькового ходов. прохождение дистанции 2 км.		
52.	Одновременный одношажный ход(учет). Прохождение дистанции 2 км.		
53.	Попеременный четырехшажные ход. Коньковый ход(учет). Прохождение дистанции 2 км.		
54.	Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.		
55.	Совершенствование переходов с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 3 км.		
56.	Лыжные гонки на дистанцию 3 км.		
57.	Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 3 км.		
58.	Совершенствование торможения и поворота "плугом". Поворот на месте махом.		
59.	Торможение и поворот «плугом». Повороты упором. Прохождение дистанции 3 км. Учет.		
60.	Повороты упором. Игра «Карельская гонка».		
61.	Совершенствование перехода с попеременного на одновременные. Повороты(учет).		
62.	Прохождение дистанции 4 км.		
63.	ОРУ. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км.		

64.	Совершенствование конькового хода. Прохождение дистанции 3 км.		
65.	Прохождение дистанции 3 км.		
66.	ОРУ. Совершенствование лыжных ходов.		
67.	Совершенствование лыжных ходов. Игра "Карельская гонка".		
68.	Совершенствование лыжных ходов. Эстафеты.		
69.	Лыжная гонка на 3 км.		
70.	ОРУ. Совершенствование приемов игры. Учебная игра.		
71.	Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока.		
72.	Совершенствование приемов игры. Развитие координационных качеств.		
73.	ОРУ. Верхняя передача мяча в парах. Учет.		
74.	Совершенствование приемов игры. Развитие координационных качеств.		
75.	Совершенствование элементов игры в волейбол. Учет.		
76.	ОРУ. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя передача мяча в прыжке.		
77.	ОРУ. Одиночное блокирование. Учебная игра.		
78.	ОРУ. Одиночное блокирование. Учебная игра.		
79.	ОРУ. Совершенствование приемов игры. Учебная игра.		
80.	ОРУ. Совершенствование приемов игры. Развитие координационных качеств.		
81.	ОРУ. Совершенствование приемов игры: подача, прием, нападающий удар. Эстафеты.		
82.	ОРУ. Совершенствование приемов игры. Нападающий удар(учет).		
83.	ОРУ. Совершенствование приемов игры. Учебная игра.		
84.	ОРУ. Совершенствование приемов игры. Учебная игра.		
85.	ОРУ. Совершенствование приемов игры. Учебная игра.		
86.	ОРУ. Игровые задания. Учебная игра.		
87.	ОРУ. Круговая тренировка. Учебная игра.		
88.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Игра в мини-футбол.		
89.	ОРУ. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.		
90.	ОРУ. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.		
91.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств.		
92.	ОРУ. Челночный бег(учет). Развитие скоростных качеств.		
93.	ОРУ. Бег на результат 30м. Развитие скоростных качеств.		

94.	ОРУ. Бег 100м. Прыжок в длину с места.		
95.	ОРУ. Бег на результат 100м. Метание мяча на дальность.		
96.	ОРУ. Метание гранаты. Бег 7 мин. Развитие скоростно-силовых качеств.		
97.	ОРУ. Прыжок в длину с места на результат. Бег 10 мин. Развитие скоростно-силовых качеств.		
98.	ОРУ. Метание гранаты. Бег 7 мин. Развитие скоростно-силовых качеств.		
99.	ОРУ. Метание гранаты на результат. Бег 10 мин. Развитие скоростных качеств.		
100.	ОРУ. Бег 1500м. Развитие скоростно - силовых качеств.		
101.	ОРУ. Бег 500м.(учет). Развитие скоростно - силовых качеств.		
102.	ОРУ. Игра "Лапта". Развитие скоростно-силовых качеств.		

Стартовый (входной) контроль знаний по физической культуре.

10 – 11 класс .

1.Под физической культурой понимается:

- а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2.Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- а — развитие;
- б — закаленность;
- в — тренированность;
- г — подготовленность.

3.К показателям физической подготовленности относятся:

- а — сила, быстрота, выносливость;
- б — рост, вес, окружность грудной клетки;
- в — артериальное давление, пульс;
- г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

4.Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

- а — тренировка;
- б — методика;
- в — система знаний;
- г — педагогическое воздействие.

5.Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а — Рим;
- б — Китай;
- в — Греция;
- г — Египет.

6.Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

- а — в Олимпии;
- б — в Спарте;
- в — в Афинах.

7.Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- а — они имели мировую известность;
- б — в них принимали участие атлеты со всего мира;
- в — в период проведения игр прекращались войны;
- г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

8.Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

- а — 5 лет;
- б — 4 года;
- в — 2 года;
- г — 3 года.

9.Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б — регулярное обращение к врачу;
- в — физическую и интеллектуальную активность;
- г — рациональное питание и закаливание.

10.При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

- а — ожог;
- б — тепловой удар;
- в — перегревание;
- г — солнечный удар.

11.Рациональное питание обеспечивает:

- а — правильный рост и формирование организма;
- б — сохранение здоровья;
- в — высокую работоспособность и продление жизни;
- г — все перечисленное.

12. Физическая работоспособность — это:

- а — способность человека быстро выполнять работу;
- б — способность разные по структуре типы работ;
- в — способность к быстрому восстановлению после работы;
- г — способность выполнять большой объем работы.

13. Что понимается под закаливанием:

- а — посещение бани, сауны;
- б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
- в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
- г — укрепление здоровья.

14. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

- а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
- б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
- в — все перечисленное.

15. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

- а — антропометрическими показателями;
- б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
- в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

16. Формирование человеческого организма заканчивается к:

- а — 14-15 годам;
- б — 17-18 годам;
- в — 19-20 годам;
- г — 22-25 годам.

17. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

- а — строго регламентированы;
- б — представляют собой игровую деятельность;
- в — не ориентированы на производство материальных ценностей;
- г — создают развивающий эффект.

18. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

- а — стойкость;
- б — гибкость;

в — ловкость;
г — бодрость;
д — выносливость;
е — быстрота;
ж — сила.

19. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:

а — выносливость;
б — скоростно-силовые и координационные;
в — гибкость.

20. Ловкость — это:

а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

21. Быстрота — это:

а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
б — способность человека быстро набирать скорость;
в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

22. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
г — эластичность мышц и связок.

33. Сила — это:

а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;
в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

Критерии оценивания:

100% – 90% правильных ответов - оценка «5»

80% – 60% правильных ответов - оценка «4»

50% – 40% правильных ответов – оценка «3»

30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Содержание тестов общефизической подготовленности.

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 1 минуту.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь.
6. Бег 1000м.

№	НОРМАТИВЫ	10			11		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,8	5,9	6,1	4,8	5,9	6,1
2.	Бег 100 м. (сек.)	16,5	17,5	18,0	16,5	17,5	18,0
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.45	1.50	2.00	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.31	4.45	5.00	4.31	4.45	5.00
7.	Шестиминутный бег (м.)	1200	1150	1050	1200	1150	1050
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10,4	11,0	11,6	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	180	170	160
13.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	145	130	120	145	130	120
14.	Метание гранаты 500 гр.(м.)	19	15	12	19	15	12
16.	Подтягивание на перекладине (раз)	16	14	12	16	14	12
17.	Отжимания в упоре лежа (раз)	12	10	8	12	10	8
18.	Поднимание туловища (раз за 1')	40	35	30	40	35	30
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	36	33	28	36	33	28
26.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	16	13	10	16	13	10

Итоговый контроль знаний по физической культуре.

10 – 11 класс.

1.Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- А) долихотром
- Б) панкратион
- В) пентатлон
- Г) диаулом

2.Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- А) Н.Орлов
- Б) А.Петров
- В) Н.Панин – Коломенкин
- Г) А.Бутовский

3.Кто из спортсменов завоевал больше всех медалей на Олимпийских играх?

- А) Любовь Егорова
- Б) Лариса Латынина
- В) Карл Льюис
- Г) Гунде Сван.

4.Не является олимпийским видом спорта ...

- А) Бадминтон.
- Б) Конный спорт.
- В) Регби.
- Г) Тхэквондо.

5.Какое из понятий является наиболее емким (включающее в себя все остальные):

- А) спорт;
- Б) система физического воспитания;
- В) физическая культура.

6.Какой государственный документ устанавливает права граждан на занятия физической культурой и спортом?

- А) Федеральный закон;
- Б) Конституция Российской Федерации;
- В) закон «Об образовании»;
- Г) конвенция о правах ребёнка.

7. Что не относится к характеристике физической культуры личности?

- А) интерес и мотивация к занятиям физическими упражнениями;
- Б) состояние здоровья;
- В) объём усвоенных двигательных умений и навыков;
- Г) устойчивое психоэмоциональное состояние.

8. Формирование человеческого организма заканчивается к:

- А) 14-15 годам;
- Б) 17-18 годам;
- В) 19-20 годам;
- Г) 22-25 годам.

9. Какие физические упражнения приносят наибольшую пользу для здоровья человека?

- А) те, которые выполняются длительное время и при достаточно полном обеспечении кислородом (аэробные);
- Б) те, в которых кислород в выработке энергии не участвует. Энергия вырабатывается за счет запаса "готового топлива", содержащегося непосредственно в мышцах (анаэробные);
- В) с использованием различных снарядов и предметов;
- Г) выполняемые на свежем воздухе.

10. Ловкость — это:

- А) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
- Б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
- В) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека;
- Г) умение выполнять движения с максимальной точностью.

11. Что относится к урочной форме занятий физическими упражнениями?

- А) соревнования;
- Б) учебно-тренировочные занятия в секциях;
- В) походы;
- Г) спортивный праздник.

12. К внешним признакам утомления не относят:

- а) повышенное выделение пота;
- б) нарушение ритма дыхания;
- в) изменения цвета кожи;
- г) головокружение.

13. Что помогает анализировать влияние физических упражнений на организм, предупреждает состояние переутомления?

- А) самоанализ;
- Б) самоконтроль;
- В) самочувствие;
- Г) рекомендации других людей.

14. В какое время года снижается двигательная деятельность школьников, сопровождаемая снижением физиологических функций и обмена веществ?

- А) лето;
- Б) осень;
- В) зима;
- Г) весна.

15. Кто из организационного комитета соревнований принимает заявки, готовит протоколы, выдаёт номера?

- А) судья;
- Б) секундометрист;
- В) секретарь;
- Г) контролёр.

16. Какой орган человека страдает прежде всего от воздействия табачного дыма?

- А) лёгкие
- Б) сердце и сосуды;
- В) желудок;
- Г) печень.

17. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

- А) метания;
- Б) прыжки;
- В) кувырки;
- Г) бег.

18. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- А) кувырок
- Б) перекат
- В) переворот
- Г) сальто

19. Высота волейбольной сетки для мужских команд:

- А) 2м 44см;

- Б) 2м 43см;
- В) 2м 45см;
- Г) 2м 24см.

20. «Бич – волей» - это:

- А) игровое действие;
- Б) пляжный волейбол;
- В) подача мяча
- Г) прием мяча.

21. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?

- А) любой член команды;
- Б) капитан команды;
- В) тренер или помощник тренера;
- Г) никто.

22. Сколько секунд даётся баскетбольной команде на полную атаку (до броска в кольцо соперника)?

- А) 8 сек.;
- Б) 15 сек.;
- В) 24 сек.;
- Г) не ограничено во времени.

23. Какая страна считается Родиной игры в футбол?

- А) Бразилия;
- Б) Испания;
- В) Германия;
- Г) Англия.

24. После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч?

- А) после 2 карточек;
- Б) после 3 карточек;
- В) после 4 карточек;
- Г) после 5 карточек.

25. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...

- А) бег на 5000 метров;
- Б) кросс;
- В) бег на 100 метров;
- Г) марафонский бег.

Ресурсная база.

№ п/п	Литература	Инвентарь и оборудование
•	Основная	Легкая атлетика
1.	Физическая культура 1-4 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях – 11-е изд. – М.: Просвещение, 2011.	Мячи малые теннисные; гранаты 500гр. и 700гр.; эстафетные палочки; флажки; секундомер.
2.	Физическая культура 5-7 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2010.	Спортивные игры Мячи волейбольные; мячи футбольные; мячи баскетбольные.
3.	Физическая культура 8-9 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2010.	Гимнастика Турник гимнастический; шведская стенка; обручи; скакалки; козёл гимнастический; мостик гимнастический.
4.	Физическая культура 10-11 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2010.	Лыжная подготовка Лыжные комплекты: ботинки лыжные, палки, лыжи. Парафин для смазки лыж.
5.	Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся. В.И. Лях, А.А. Зданевич / авт.-сост.: А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова – Волгоград: Учитель, 2010.	
6.	Комплексная программа физического воспитания учащихся./ авт.: В.И. Лях, А.А. Зданевич – Москва: «Просвещение» 2010.	
•	Дополнительная	

7.	Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост.: П.А. Киселёв С.Б. Киселёва – Волгоград: Учитель, 2010.	
8.	Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Методическое пособие/авт.-сост.: П.А. Киселёв С.Б. Киселёва – М.: Глобус, 2008.	
9.	Начинающему учителю физической культуры/авт.: М.В. Видякин-Волгоград: Учитель, 2004.	

Список использованной литературы.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
3. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г. №889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
6. Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;
7. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
8. О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

Учебники и методическая литература:

9. Физическая культура 1-4 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях – 11-е изд. – М.: Просвещение, 2011.
10. Физическая культура 5-7 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.:

Просвещение, 2010.

11. Физическая культура 8-9 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2010.
12. Физическая культура 10-11 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2010.
13. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся. В.И. Лях, А.А. Зданевич / авт.-сост.: А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова – Волгоград: Учитель, 2010.
14. Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост.: П.А. Киселёв С.Б. Киселёва – Волгоград: Учитель, 2010.
15. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Методическое пособие/авт.-сост.: П.А. Киселёв С.Б. Киселёва – М.: Глобус, 2008.
16. Начинающему учителю физической культуры/авт.: М.В. Видякин-Волгоград: Учитель, 2004.

МКОУ «НАРЫШКИНСКАЯ СОШ» ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД			
Школьный урок			
Дела	Классы	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Установление доверительных отношений между учителем и его учениками (поощрение, поддержка, похвала, просьба, поручение).	10-11	Постоянно	Учитель.
Соблюдение на уроке общепринятых норм поведения.	10 -11	Постоянно	Учитель.
Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту, изучаемому на уроках.	10-11	В течение учебного года	Учитель.
Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета.	10-11	Постоянно	Учитель.
Привлечение внимания школьников к сдачи норм ГТО.	10-11	Ноябрь	Учитель.
Неделя здоровья. Формирование первоначальных представлений об охране жизни и здоровья, умение ориентироваться в строении собственного тела; умение и желание соблюдать правила личной гигиены тела; дифференцировать на начальном уровне понятия «здоровье» и «болезнь»; связывать состояние здоровья с поведением и соблюдением гигиенических требований.	10-11	Третья неделя марта 2022 г.	Учитель.

Спортивный праздник. Физическое воспитание это удовлетворение потребностей человека в двигательной активности, достижение такого уровня физического состояния, которое обеспечивает полноценное физическое здоровье.	10-11	Январь	Учитель.
---	-------	--------	----------

Пронумеровано, прошитуровано
и скреплено печатью

31/11/2014 г. *с. 11*

Директор ОУ «Нарынский СОШ»
Ю. Л. Коварь



