Комитет администрации Усть-Калманского района по образованию

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Новобурановская средняя общеобразовательная школа»

Усть-Калманского района Алтайского края



|  |  |
| --- | --- |
| «РАССМОТРЕНО» на заседании методического Совета Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_2019г.  | «УТВЕРЖДАЮ»ДиректорМБОУ «Новобурановская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.П. СорокинаПриказ №\_\_\_  \_\_\_\_ 2019 г. |

**Рабочая программа**

учебного предмета «Физическая культура» для 10-11классов

среднего общего образования

на 2019–2020 учебный год

Рабочая программа составлена на основе авторской программы

«Физическая культура» для 10-11 классов.

Под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича. «Просвещение» 2012 г.

Составитель: Гордяскина Г.А., учитель физической культуры

с. Новобураново, 2019 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 10-11 классы разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях А.А. Зданевич..М.: Просвещение – 2012), учебного плана учреждения на 2019-2020 учебный год (приказ от 26.08.2019, № 126), Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов (в соответствии с требованиями ФГОС) МБОУ «Новобурановская СОШ» (в новой редакции) **(приказ от 11.05.2016 №73),** основной образовательной программы среднего общего образования (31.07.2019, №117), Положения о критериях и нормах оценок по учебным предметам в МБОУ «Новобурановская СОШ» (приказ от 11.05.2016 г №73), Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБОУ «Новобурановская СОШ» (приказ от 29.09.2015г №120)

**Целью** рабочей программы 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.

**Задачи** физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены: на содействие всестороннему 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.

**Учебная литература, используемая для реализации программы.**

1. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2010 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич– М.: Просвещение, 2015 г
3. Физическая культура. 10-11 классы: методические рекомендации для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, -М.: Просвещение, 2017г.
4. Тестовый контроль 10-11 классы учебное пособие общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях Просвещение, 2010 г

**Основное содержание курса:**

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 10-11 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов обучения составляет 204часа. На преподавание отводится 10 класс – 102часа, 11 класс - 102 часа.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
|  |  | **Класс** |
|  |  | **Х** | **XI**  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры  | 25 | 25 |
| 1.3 | Гимнастика с основами акробатики | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 30 | 30 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 9 | 9 |
|  | **Итого** | **102** | **102** |
|  |

**К формам организации занятий** по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, продленного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. Д.

 Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

* образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
* образовательно-предметной направленностииспользуются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, кроссовой подготовки;
* образовательно-тренировочной направленностииспользуются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

**Методы физического воспитания, применяемые в процессе обучения:**

* словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
* наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
* метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
* методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.)

 **Используются образовательные технологии:**

* здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
* личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
* информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

**Предусмотрены следующие формы, способы и средства  оценки результатов обучения:**

* составление  комбинаций двигательных действий  на основе имеющегося опыта, с учетом поставленной задачи;
* поиск и использование дополнительной информации;
* аргументированная оценка и самооценка выполнения двигательных действий, с учетом предъявляемых требований;
* овладение логическими действиями и умственными операциями:
* установление причинно-следственных связей;
* сравнение, сопоставление, анализ, обобщение представленной информации;
* использование теоретических знаний и практических навыков в игровой и соревновательной деятельности.

      В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках (*таблица прилагается*).

**Контрольно – диагностические срезы**

Данные срезы позволяют определить уровень физической подготовленности учащихся. Они направлены на диагностику развития основных физических качеств. Срезы проводятся 2 раза в год: в первом и втором полугодии.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Физические способности | Контрольное упражнение(тест) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Скоростные | Бег 30м,60мПрыжки  на скакалке за 1 мин. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10м |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3. | Ско скоростностно-силовые | Прыжок в длину с местаПрыжок в длину с разбегаПоднимание туловища из положения лежа |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4. | Выносливость | Бег 1000м |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6. | Силовые | Подтягивание Метание набивного мяча |

**Текущий учет** является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

**Критерии и нормы оценивания знаний обучающихся**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

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

 опрос,

проверочные беседы (без вызова из строя),

тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

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

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

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/№** | **№ урока** | **Дата проведения** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Контрольный учет** | **Примечание** |
|  |  |  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | **10** |  |  |
| 1 | 1 |  | Техника безопасности на уроках легкой атлетики | 1 |  |  |
| 2 | 2 |  |  Бег 30 м. Совершенствование передачи мяча в волейболе  | 1 |  |  |
| 3 | 3 |  | Бег на выносливость до 5 мин.  | 1 |  |  |
| 4 | 4 |  | Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.  | 1 | УЧЕТ |  |
| 5 | 5 |  |  Бег на 100 м. Бег до 9 мин. | 1 | УЧЕТ |  |
| 6 | 6 |  | Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.  | 1 |  |  |
| 7 | 7 |  | Прыжки в длину с разбега. Медленный бег до 11мин. | 1 | УЧЕТ |  |
| 8 | 8 |  | Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность.  | 1 |  |  |
| 9 | 9 |  |  Полоса препятствий. Техника метания гранаты с разбега на дальность.  | 1 | УЧЕТ |  |
| 10 | 10 |  |  Полоса препятствий.бег на 800 м.  | 1 | УЧЕТ |  |
|  |  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | **17** |  |  |
| 11 | 1 |  | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. | 1 |  |  |
| 12 | 2 |  | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 | УЧЕТ |  |
| 13 | 3 |  | Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |  |  |
| 14 | 4 |  | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) | 1 | УЧЕТ |  |
| 15 | 5 |  | Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом | 1 | УЧЕТ |  |
| 16 | 6 |  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите  | 1 |  |  |
| 17 | 7 |  | Учебная игра в баскетбол | 1 | УЧЕТ |  |
| 18 | 8 |  | Игра в баскетбол по правилам |  |  |  |
| 19 | 9 |  | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку | 1 | УЧЕТ |  |
| 20 | 10 |  | Прием мяча отраженного от сетки | 1 |  |  |
| 21 | 11 |  | Варианты техники приема и передач мяча | 1 | УЧЕТ |  |
| 22 | 12 |  | Варианты подач мяча | 1 |  |  |
| 23 | 13 |  | Варианты нападающего удара через сетку | 1 | УЧЕТ |  |
| 24 | 14 |  | Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка | 1 | УЧЕТ |  |
| 25 | 15 |  | Учебная игра в волейбол | 1 | УЧЕТ |  |
| 26 | 16 |  | Игра в волейбол по правилам | 1 |  |  |
| 27 | 17 |  | Игра в волейбол по правилам | 1 |  |  |
|  |  |  | **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ**  | **18** |  |  |
| 28 | 1 |  | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. | 1 |  |  |
| 29 | 2 |  | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д) | 1 |  |  |
| 30 | 3 |  | Лазанье по канату на скорость. | 1 | УЧЕТ |  |
| 31 | 4 |  | Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д). | 1 |  |  |
| 32 | 5 |  | Упражнения в равновесии  | 1 |  |  |
| 33 | 6 |  | Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках . | 1 | УЧЕТ |  |
| 34 | 7 |  | Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю);  | 1 |  |  |
| 35 | 8 |  | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) | 1 |  |  |
| 36 | 9 |  | Упражнение на пресс | 1 | УЧЕТ |  |
| 37 | 10 |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |
| 38 | 11 |  | Акробатическая комбинация | 1 | УЧЕТ |  |
| 39 | 1 |  | Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д) | 1 |  |  |
| 40 | 2 |  | Упражнения в равновесии  | 1 |  |  |
| 41 | 3 |  | Акробатическая комбинация  | 1 | УЧЕТ |  |
| 42 | 4 |  | Опорный прыжок  | 1 |  |  |
| 43 | 1 |  | Опорный прыжок  | 1 | УЧЕТ |  |
| 44 | 2 |  | Комбинация из ранее изученных элементов  | 1 | УЧЕТ |  |
| 45 | 3 |  | Комбинация из ранее изученных элементов  | 1 |  |  |
|  |  |  | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**  | **30** |  |  |
| 46 | 1 |  | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой | 1 |  |  |  |
| 47 | 2 |  | Скользящий шаг без палок и с палками | 1 | УЧЕТ |  |
| 48 | 3 |  | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 49 | 4 |  | Подъем в гору скользящим шагом | 1 | УЧЕТ |  |
| 50 | 5 |  | Одновременные ходы. Эстафеты | 1 |  |  |
| 51 | 6 |  | Повороты переступанием в движении | 1 | УЧЕТ |  |
| 52 | 7 |  | Передвижение коньковым ходом. | 1 |  |  |
| 53 | 8 |  | Попеременные ходы. Эстафеты | 1 |  |  |
| 54 | 9 |  | Торможение и поворот упором  | 1 | УЧЕТ |  |
| 55 | 10 |  | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |  |  |
| 56 | 11 |  | Преодоление подъемов и препятствий | 1 | УЧЕТ |  |
| 57 | 12 |  | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |  |  |
| 58 | 13 |  | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |  |  |
| 59 | 14 |  | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | 1 | УЧЕТ |  |
| 60 | 15 |  | Передвижение коньковым ходом. | 1 |  |  |
| 61 | 16 |  | Повороты переступанием в движении. | 1 |  |  |
| 62 | 17 |  | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы | 1 | УЧЕТ |  |
| 63 | 18 |  | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |  |  |
| 64 | 19 |  | Переход с попеременных ходов на одновременные ходы  | 1 |  |  |  |
| 65 | 20 |  | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | 1 | УЧЕТ |  |
| 66 | 21 |  | Передвижение коньковым ходом. | 1 |  |  |
| 67 | 22 |  | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы | 1 |  |  |
| 68 | 23 |  | Передвижение коньковым ходом. | 1 | УЧЕТ |  |
| 69 | 24 |  | Преодоление контруклонов. Эстафеты | 1 |  |  |
| 70 | 25 |  | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 | УЧЕТ |  |
| 71 | 26 |  | Преодоление подъемов и препятствий | 1 | УЧЕТ |  |
| 72 | 27 |  | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | 1 |  |  |
| 73 | 28 |  | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |  |  |
| 74 | 29 |  | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | 1 | УЧЕТ |  |
|  |  |  | **ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ** | **3** |  |  |
| 75 | 1 |  | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)  | 1 |  |  |
| 76 | 2 |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | УЧЕТ |  |
| 77 | 3 |  |  Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м) | 1 |  |  |
|  |  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | **8** |  |  |  |
| 78 | 1 |  | Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника. | 1 |  |  |
| 79 | 2 |  | Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника | 1 | УЧЕТ |  |
| 80 | 3 |  | Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. | 1 |  |  |
| 81 | 4 |  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 | УЧЕТ |  |
| 82 | 5 |  | Учебная игра в баскетбол | 1 |  |  |
| 83 | 6 |  | Игра в баскетбол по правилам | 1 |  |  |
| 84 | 7 |  | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах | 1 | УЧЕТ |  |
| 85 | 8 |  | Варианты техники приема и передач мяча | 1 |  |  |
|  |  |  | **ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ** | **6** |  |  |
| 86 | 1 |  | Приемы самостраховки | 1 | УЧЕТ |  |
| 87 | 2 |  | Приемы борьбы стоя и лежа | 1 |  |  |
| 88 | 3 |  | Учебная схватка | 1 | УЧЕТ |  |
| 89 | 4 |  | «Борьба двое против двоих» | 1 |  |  |
| 90 | 5 |  | Учебная схватка | 1 | УЧЕТ |  |
| 91 | 6 |  | Учебная схватка | 1 |  |  |
|  |  |  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | **11** |  |  |
| 92 | 1 |  | Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения.  | 1 |  |  |
| 93 | 2 |  | Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Бег 60 м. | 1 | УЧЕТ |  |
| 94 | 3 |  | Беговые упражнения, прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 95 | 4 |  | Бег 100м . Бег с переменной скоростью 2 мин.  | 1 | УЧЕТ |  |
| 96 | 5 |  | Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину. | 1 | УЧЕТ |  |
| 97 | 6 |  | Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов.  | 1 |  |  |
| 98 | 7 |  | Техника метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин. | 1 |  |  |
| 99 | 8 |  | Метание гранаты 500 гр (д), 700 гр (м) на дальность. | 1 | УЧЕТ |  |
| 100 | 9 |  | Медленный бег до 25 мин. | 1 |  |  |
| 101 | 10 |  | Бег 2000 м (ю); 1500м (д) | 1 | УЧЕТ |  |
| 102 | 11 |  | Игры – эстафеты.  | 1 |  |  |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | № урока |  | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Контрольный учет | Примечания |
|  |  |  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | **10** |  |  |
| 1 | 1 |  | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Стартовый разгон.  | 1 |  |  |
| 2 | 2 |  | Бег 30 м. Совершенствование передачи мяча в волейболе | 1 |  |  |
| 3 | 3 |  | Бег на выносливость до 5 мин.  | 1 |  |  |
| 4 | 4 |  | Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места..  | 1 | УЧЕТ |  |
| 5 | 5 |  | бег на 100 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.  | 1 | УЧЕТ |  |
| 6 | 6 |  | Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.  | 1 |  |  |
| 7 | 7 |  | Прыжки в длину с разбега. Медленный бег до 11мин. | 1 | УЧЕТ |  |
| 8 | 8 |  | Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность.  | 1 |  |  |
| 9 | 9 |  | Техника метания гранаты с разбега на дальность.  | 1 | УЧЕТ |  |
| 10 | 10 |  |  Полоса препятствий. ОРУ в парах на сопротивление. | 1 | УЧЕТ |  |
|  |  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | **17** |  |  |
| 11 | 1 |  | Техника безопасности во время занятий спортивными играми | 1 |  |  |
| 12 | 2 |  | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 | УЧЕТ |  |
| 13 | 3 |  | Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |  |  |
| 14 | 4 |  | Действия против игрока без мяча и с мячом | 1 | УЧЕТ |  |
| 15 | 5 |  | Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом | 1 | УЧЕТ |  |
| 16 | 6 |  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия внападении и защите  | 1 |  |  |
| 17 | 7 |  | Учебная игра в баскетбол | 1 | УЧЕТ |  |
| 18 | 8 |  | Игра в баскетбол по правилам | 1 |  |  |
| 19 | 9 |  | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку | 1 | УЧЕТ |  |
| 20 | 10 |  | Прием мяча отраженного от сетки | 1 |  |  |
| 21 | 11 |  | Варианты техники приема и передач мяча | 1 | УЧЕТ |  |
| 22 | 12 |  | Варианты подач мяча | 1 |  |  |
| 23 | 13 |  | Варианты нападающего удара через сетку | 1 | УЧЕТ |  |
| 24 | 14 |  | Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка | 1 | УЧЕТ |  |
| 25 | 15 |  | Учебная игра в волейбол | 1 | УЧЕТ |  |
| 26 | 16 |  | Игра в волейбол по правилам | 1 |  |  |
| 27 | 17 |  | Игра в волейбол по правилам |  |  |  |
|  |  |  | **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ**  | **18** |  |  |
| 28 | 1 |  | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. | 1 |  |  |
| 29 | 2 |  | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д) | 1 |  |  |
| 30 | 3 |  | Лазанье по канату на скорость. | 1 | УЧЕТ |  |
| 31 | 4 |  | Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю);  | 1 |  |  |
| 32 | 5 |  | Упражнения в равновесии  | 1 |  |  |
| 33 | 6 |  | Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках . | 1 | УЧЕТ |  |
| 34 | 7 |  | Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю);  | 1 |  |  |
| 35 | 8 |  | Подъем переворотом | 1 |  |  |
| 36 | 9 |  | Упражнение на пресс | 1 | УЧЕТ |  |
| 37 | 10 |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |
| 38 | 11 |  | Акробатическая комбинация | 1 | УЧЕТ |  |
| 39 | 12 |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | УЧЕТ |  |
| 40 | 13 |  | Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю) Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д) | 1 |  |  |
| 41 | 14 |  | Акробатическая комбинация  | 1 | УЧЕТ |  |
| 42 | 15 |  | Опорный прыжок  | 1 |  |  |
| 43 | 16 |  | Опорный прыжок  | 1 | УЧЕТ |  |
| 44 | 17 |  | Комбинация из ранее изученных элементов  | 1 | УЧЕТ |  |
| 45 | 18 |  | Комбинация из ранее изученных элементов  | 1 |  |  |
|  |  |  | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**  | **29** |  |  |
| 46 | 1 |  | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой | 1 |  |  |
| 47 | 2 |  | Скользящий шаг без палок и с палками | 1 | УЧЕТ |  |
| 48 | 3 |  | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 49 | 4 |  | Подъем в гору скользящим шагом | 1 | УЧЕТ |  |
| 50 | 5 |  | Одновременные ходы. Эстафеты | 1 |  |  |
| 51 | 6 |  | Повороты переступанием в движении | 1 | УЧЕТ |  |
| 52 | 7 |  | Передвижение коньковым ходом. | 1 |  |  |
| 53 | 8 |  | Попеременные ходы. Эстафеты | 1 |  |  |
| 54 | 9 |  | Торможение и поворот упором  | 1 | УЧЕТ |  |
| 55 | 10 |  | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |  |  |
| 56 | 11 |  | Преодоление подъемов и препятствий | 1 | УЧЕТ |  |
| 57 | 12 |  | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |  |  |
| 58 | 13 |  | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |  |  |
| 59 | 14 |  | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | 1 | УЧЕТ |  |
| 60 | 15 |  | Передвижение коньковым ходом. | 1 |  |  |
| 61 | 16 |  | Повороты переступанием в движении. | 1 |  |  |
| 62 | 17 |  | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы | 1 | УЧЕТ |  |
| 63 | 18 |  | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |  |  |
| 64 | 19 |  | Переход с попеременных ходов на одновременные ходы  | 1 |  |  |
| 65 | 20 |  | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | 1 | УЧЕТ |  |
| 66 | 21 |  | Передвижение коньковым ходом. | 1 |  |  |
| 67 | 22 |  | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы | 1 |  |  |
| 68 | 23 |  | Передвижение коньковым ходом. | 1 | УЧЕТ |  |
| 69 | 24 |  | Преодоление контруклонов. Эстафеты | 1 |  |  |
| 70 | 25 |  | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 | УЧЕТ |  |
| 71 | 26 |  | Преодоление подъемов и препятствий | 1 | УЧЕТ |  |
| 72 | 27 |  | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | 1 |  |  |
| 73 | 28 |  | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |  |  |
| 74 | 29 |  | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) | 1 | УЧЕТ |  |
|  |  |  | **ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ** | **9** |  |  |
| 75 | 1 |  | Приемы борьбы за выгодное положение | 1 |  |  |
| 76 | 2 |  | Борьба за предмет | 1 |  |  |
| 77 | 3 |  | Упражнения по овладению приемами страховки | 1 | УЧЕТ |  |
| 78 | 4 |  | Приемы страховки | 1 |  |  |
| 79 | 5 |  | Учебная схватка | 1 | УЧЕТ |  |
| 80 | 6 |  | Силовые упражнения и единоборства в парах | 1 |  |  |
| 81 | 7 |  | Самоконтроль при занятиями единоборствами | 1 | УЧЕТ |  |
| 82 | 8 |  | Самоконтроль при занятиями единоборствами | 1 |  |  |
| 83 | 9 |  | Силовые упражнения и единоборства в парах | 1 | УЧЕТ |  |
|  |  |  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | **8** |  |  |
| 84 | 1 |  | Игра в баскетбол по правилам | 1 |  |  |
| 85 | 2 |  | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах | 1 | УЧЕТ |  |
| 86 | 3 |  | Варианты техники приема и передач мяча | 1 |  |  |
| 87 | 4 |  | Варианты подач в волейболе. | 1 | УЧЕТ |  |
| 88 | 5 |  | Варианты нападающего удара через сетку. | 1 |  |  |
| 89 | 6 |  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 | УЧЕТ |  |
| 90 | 7 |  | Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  |
| 91 | 8 |  | Учебная игра в волейбол | 1 | УЧЕТ |  |
|  |  |  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | **10** |  |  |
| 92 | 1 |  | Бег на 60 м. с низкого старта | 1 |  |  |
| 93 | 2 |  | Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Бег 60 м. |  | УЧЕТ |  |
| 94 | 3 |  | Беговые упражнения, прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 95 | 4 |  | Бег 100м. Бег с переменной скоростью 2 мин.  | 1 | УЧЕТ |  |
| 96 | 5 |  | Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину. | 1 | УЧЕТ |  |
| 97 | 6 |  | Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. | 1 |  |  |
| 98 | 7 |  |  Бег до 8-9 мин. | 1 |  |  |
| 99 | 8 |  | Метание гранаты 500 гр (д), 700 гр (м) на дальность. | 1 | УЧЕТ |  |
| 100 | 9 |  | Медленный бег до 25 мин. | 1 |  |  |
| 101 | 10 |  | Бег 2000 м (ю); 1500м (д) | 1 | УЧЕТ |  |
| 102 | 11 |  | Игры – эстафеты.  | 1 |  |  |

**Лист корректировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата | Содержание корректировки | причина |
|  |  |  |

**Контрольные нормативы 10 класс.**

|  |  |
| --- | --- |
| **п/№** | **Наименование тем** |
| 1 | Прыжок в длину с места.  |
| 2 |  Бег на 100 м.  |
| 3 | Прыжки в длину с разбега.  |
| 4 |  Техника метания гранаты с разбега на дальность.  |
| 5 |  бег на 800 м.  |
| 6 | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| 7 | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) |
| 8 | Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом |
| 9 | Учебная игра в баскетбол |
| 10 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку |
| 11 | Варианты техники приема и передач мяча |
| 12 | Варианты нападающего удара через сетку |
| 13 | Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка |
| 14 | Учебная игра в волейбол |
| 15 | Лазанье по канату на скорость. |
| 16 | Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках . |
| 17 | Упражнение на пресс |
| 18 | Акробатическая комбинация |
| 19 | Акробатическая комбинация  |
| 20 | Опорный прыжок  |
| 21 | Комбинация из ранее изученных элементов  |
| 22 | Скользящий шаг без палок и с палками |
| 23 | Подъем в гору скользящим шагом |
| 24 | Повороты переступанием в движении |
| 25 | Торможение и поворот упором  |
| 26 | Преодоление подъемов и препятствий |
| 27 | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) |
| 28 | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы |
| 29 | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) |
| 30 | Передвижение коньковым ходом. |
| 31 | Переход с одновременных ходов на попеременные |
| 32 | Преодоление подъемов и препятствий |
| 33 | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) |
| 34 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |
| 35 | Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника |
| 36 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. |
| 37 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах |
| 38 | Приемы самостраховки |
| 39 | Учебная схватка |
| 40 | Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Бег 60 м. |
| 41 | Бег 100м . Бег с переменной скоростью 2 мин.  |
| 42 | Метание гранаты 500 гр (д), 700 гр (м) на дальность. |
| 43 | Бег 2000 м (ю); 1500м (д) |

**Контрольные нормативы 11 класс.**

|  |  |
| --- | --- |
| **п/№**  | **Наименование тем** |
| 1 | Прыжок в длину с места..  |
| 2 | бег на 100 м.  |
| 3 | Прыжки в длину с разбега. |
| 4 | Техника метания гранаты с разбега на дальность.  |
| 5 |  Полоса препятствий.  |
| 6 | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| 7 | Действия против игрока без мяча и с мячом |
| 8 | Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом |
| 9 | Учебная игра в баскетбол |
| 10 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку |
| 11 | Варианты техники приема и передач мяча |
| 12 | Варианты нападающего удара через сетку |
| 13 | Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка |
| 14 | Учебная игра в волейбол |
| 15 | Лазанье по канату на скорость. |
| 16 | Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках . |
| 17 | Упражнение на пресс |
| 18 | Акробатическая комбинация |
| 19 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |
| 20 | Акробатическая комбинация  |
| 21 | Опорный прыжок  |
| 22 | Комбинация из ранее изученных элементов  |
| 23 | Скользящий шаг без палок и с палками |
| 24 | Подъем в гору скользящим шагом |
| 25 | Повороты переступанием в движении |
| 26 | Торможение и поворот упором  |
| 27 | Преодоление подъемов и препятствий |
| 28 | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) |
| 29 | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы |
| 30 | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) |
| 31 | Передвижение коньковым ходом. |
| 32 | Переход с одновременных ходов на попеременные |
| 33 | Преодоление подъемов и препятствий |
| 34 | Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) |
| 35 | Упражнения по овладению приемами страховки |
| 36 | Учебная схватка |
| 37 | Самоконтроль при занятиями единоборствами |
| 38 | Силовые упражнения и единоборства в парах |
| 39 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах |
| 40 | Варианты подач в волейболе. |
| 41 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. |
| 42 | Учебная игра в волейбол |
| 43 | Бег 60 м. |
| 44 | Бег 100м  |
| 45 | Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину. |
| 46 | Метание гранаты 500 гр (д), 700 гр (м) на дальность. |
| 47 | Бег 2000 м (ю); 1500м (д) |

**Требования к уровню подготовки**

**Учащихся 10 – 11 классов**

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:***

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнениями различной направленности;

***Уметь:***

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;

- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

***Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:***

- Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

- Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

# *СТАНДАРТ СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ*

##### БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

***Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:***

*                 **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
*                 **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
*                 **овладение** технологиями современных оздоровительных системфизического воспитания,обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
*                 **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
*                 **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровитель-ной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

##### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

**физическая культура и основы здорового образа 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.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья[[1]](#footnote-2)****[1]****.*

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность [[2]](#footnote-3)[2]**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

*Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.*

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); *технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.*

**Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; *плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.*

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен***

**знать/понимать**

*                 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
*                 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
*                 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь**

*                 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
*                 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
*                 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
*                 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
*                 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:

*                 повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
*                 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
*                 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
*                 активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни
1. [1]. Курсивом в тексте выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в требования к уровню подготовки выпускников. [↑](#footnote-ref-2)
2. [2] С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона. [↑](#footnote-ref-3)