

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 103

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
для 10 -11 классов**

Составители: Вульф Галина Викторовна,
учитель физической
культуры
высшей квалификационной
категории;
Шумилова Любовь
Владимировна,
учитель физической
культуры первой
квалификационной
категории

Челябинск-2015

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в 10-11 классах составлена на основании нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Приказа Министерства образования Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
3. Приказа Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г. № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014/2015 учебный год»;
4. Приказа Министерства образования и науки РФ от 08.06.2015г. № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г. № 253».
5. Методического письма Департамента государственной политики в области образования Министерства образования и науки РФ от 07.07.2005г. № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам Федерального базисного плана».
6. Сборника нормативных документов. **Физическая культура** / сост. Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев. – М.: Дрофа, 2008
7. Приказа Министерства образования и науки Челябинской области № 01/1839 от 30.05.2014г. «О внесении изменений в областной базисный учебный план для общеобразовательных организаций Челябинской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования»;
8. Приказа Министерства образования и науки Челябинской области от 28.03.2013 г. № 03/961 «Об утверждении Концепции региональной системы оценки качества образования Челябинской области»;
9. Инструктивно-методического письма Министерства образования и науки Челябинской области № 03-02/4938 от 16.06.2015г. «Об особенностях преподавания обязательных учебных предметов образовательных программ начального, основного и среднего общего образования в 2015/2016 учебном году»;
10. Инструктивно-методического письма МОиН Челябинской области от 31.07.2009г. № 103-3404 «О разработке и утверждении рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях»;
11. Письма Управления по делам образования города Челябинска № 16-02/2825 от

09.07.2014г. «О формировании учебных планов на 2014/2015 учебный год для общеобразовательных учреждений города Челябинска, реализующих программы основного общего и среднего общего образования».

12. Учебного плана МБОУ СОШ № 103 на 2015/2016 учебный год.

13. Положения МБОУ СОШ № 103 «О рабочей программе учебного предмета».

Изучение физической культуры на уровне среднего 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 систем физического 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-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Для реализации поставленных целей составлена Рабочая программа. Она способствует организации образовательного процесса в средней школе по учебному предмету «Физическая культура».

Задачи рабочей программы:

- дать представление о практической реализации компонентов государственного образовательного стандарта при изучении физической культуры, то есть определить совокупность знаний и умений, которыми должен овладеть обучающийся в результате изучения данного курса;
- конкретно определить содержание учебного материала, распределение объема учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов предмета с учетом целей, задач и особенностей учебно-воспитательного процесса школы, возрастных особенностей учащихся, минимальный набор проверочных работ, выполняемых учащимися.

Содержание Рабочей программы по физической культуре для 10 - 11 классов отражает комплексный подход на ступени среднего общего образования и направлено на достижение следующих задач:

- содействие гармоничному развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы среднего (полного) общего образования на базовом уровне по физической культуре с использованием учебно-методического комплекса по физической культуре для 10-11 классов (Лях В.И., Зданевич А.А.; под общ. ред. В.И.Ляха. -М.: Просвещение,2013). Авторы предлагают комплексный подход к формированию физических и духовных качеств личности. В комплексной программе выдерживается основная направленность на творческое начало учителя и учащихся. В ней присутствуют два основных компонента: базовый и вариативный (дифференцированный).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в современном обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Содержание программного материала требует определённого обновления знаний и умений самого учителя. В целом программа согласуется с общепринятой спортивной терминологией, гигиеническими и этическими нормами.

По методическим рекомендациям МО и Н Челябинской области материал вариативной части школьного компонента отбирается по выбору учителя и учащихся, определяется самой школой, направлен на углубленное изучение одного или нескольких видов спорта.

Основной формой организации образовательного процесса по предмету физическая культура является практическое занятие.

На всех уровнях обучения учебные занятия по физической культуре призваны формировать коммуникативную, теоретическую и двигательную компетенции. Развитие коммуникативной компетенции осуществляется на всех уроках физической культуры при взаимодействии «ученик–ученик» и «ученик–учитель». Теоретическая компетентность формируется на уроках физической культуры при изложении учителем основ знаний, предусмотренных государственным образовательным стандартом, а также при самостоятельном изучении учащимися литературных источников физкультурной и спортивной тематики. Формирование двигательной компетентности происходит на практических занятиях физическими упражнениями.

Место предмета в учебном плане

Физическая культура относится к учебным предметам, которые в Федеральном компоненте государственного стандарта определены как обязательные для изучения в средней школе и, как систематический курс, изучается в 10 и 11 классах.

. Согласно Федеральному базисному учебному плану, Примерной программе по

физической культуре и Учебному плану школы предусмотрено 210 учебных часов на изучение физической культуры в 10 – 11 классах.

Класс	Кол-во часов в год	Кол-во часов в неделю
10	105	3
11	105	3
Всего:	210	

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов по авторской программе	Количество часов по рабочей программе		
			10 класс	11 класс	Обоснование
		102	105	105	
1	Базовая часть	87	87	87	
1.1	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока		
1.2	Спортивные игры	21	27	27	6 часов включено из раздела «Элементы единоборств»
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	
1.4	Лёгкая атлетика	21	29	29	3 часа из раздела «Элементы единоборств» и 5 часов из вариативной части
1.5	Лыжная подготовка	18	19	19	1 час из вариативной части
1.6	Элементы единоборств	9	Материал раздела перераспределен в разделы «Спортивные игры» - 6 часов, «Легкая атлетика» - 3 часа, т.к. в пояснительной записке программы прописано, что «для освоения программного материала можно включать элементы единоборств при прохождении материала других разделов»		
	Плавание	-	12	12	12 часов взяты из вариативной части
2	Вариативная часть	15	15	15	
			3	3	
	Вариативная часть		18	18	
	Итого:	102	105	105	

МБОУ СОШ № 103 создает условия для приобретения обучающимися навыка плавания в глубокой воде, ежегодно заключая договоры с бассейном «Строитель» на организацию плавания обучающихся.

Выбор для увеличения часов на выполнение программного материала по легкой атлетике объясняется многолетними традициями участия школы в соревнованиях по данному виду спорта, наличием легкоатлетического стадиона «Мечел» в непосредственной близости от школы, запросом родителей (законных представителей) обучающихся.

Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре

10 класс. Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.

Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банные процедуры).

Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

Оздоровительные системы физического воспитания. Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности. Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечно-сосудистой системы, остеохондрозе и радикулите. Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке.

Атлетическая гимнастика (юноши) и шейпинг (девушки) как системы занятий по формированию стройной фигуры. Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития. Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой и шейпингом: понятие о красоте тела и его гармоничном развитии (типы телосложения и анатомические пропорции тела у мужчин и женщин); возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин; основные мышечные группы, определяющие рельеф тела мужчин и женщин, их анатомическая топография и «рабочие» функции. Организационные основы занятий: формы занятий, их структура и принципы планирования; физические упражнения, принципы дозирования физической нагрузки; контроль и проверка эффективности занятий. Правила техники безопасности. Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).

Спортивная подготовка. Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности). Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий).

11 класс. Физическая культура и здоровый образ жизни. Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности человека, формировании индивидуального образа жизни.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей.

Оздоровительные системы физического воспитания. Система реабилитационных

занятий после физических травм (переломов, вывихов, ушибов), цель, задачи, содержание и формы организации (общие представления).

Система гигиенических мероприятий в предродовой и послеродовой период у женщин (материал для девушек): режим дня и питания; занятия физическими упражнениями (содержание, направленность, формы организации); закаливание (формы организации и проведения); пешие прогулки (формы организации и проведения).

Прикладно ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности, цель, задачи и краткое содержание, связь со спортивной подготовкой.

Атлетические единоборства как система самозащиты без оружия. Цель, задачи и основное содержание. Правила техники безопасности на занятиях атлетическими единоборствами. Оказание доврачебной помощи при сложных травмах (ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях), правила транспортировки пострадавшего.

Тестирование специальных физических качеств.

Спортивные игры

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите (таблица 1). Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Программный материал по спортивным играм

Таблица 1

Основная направленность	10—11 классы
Баскетбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением

	защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам
Волейбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам
На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным

На развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

Гимнастика с элементами акробатики

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения (таблица 2).

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками,

акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Таблица 2

Основная направленность	10—11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов

На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками	
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями	

Легкая атлетика

В 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний (таблица 3). Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряжено воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, молота, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и выработать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Программный материал по легкой атлетике

Таблица 3

Основная направленность	10—11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м Метание гранаты 500—700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных

		исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками	
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований	
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками	
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	

Лыжная подготовка

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма обучающихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаше, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования (таблица 4).

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

Программный материал по лыжной подготовке

Таблица 4

Основная направленность	Классы	
	10	11
На освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Методика проведения самостоятельных и коллективных занятий.	

Содержание национальных, региональных и этнокультурных особенностей (НРЭО)

Для реализации НРЭО отводится 10 % учебного времени, выделенного на изучение курса «Физическая культура» в 10 - 11 классах, что составляет 12 часов (10 класс – 6 ч., 11 класс – 6 ч.). Содержание НРЭО отражено в календарно-тематическом планировании отдельными уроками в рамках крупных разделов и дисперсно. Включение регионального содержания обогащает образовательные цели и выступает важным средством воспитания и обучения, источником разносторонних знаний о жизни региона.

№ п/п	№ урока	Вопросы национально-регионального компонента
1	№3	Проверка уровня физических кондиций
2	№58	Истоки лыжного спорта в Челябинской области
3	№46	Эволюция лыж и снаряжения спортсменов лыжников-гонщиков на Южном Урале
4	№12	Автобиография ведущих спортсменов Челябинской области
5	№67	Ветераны лыжного спорта в Metallургическом районе
6	№97	Актуальность здорового образа жизни в условиях г. Челябинска

Характеристика учебно - методического комплекса

Рабочая программа по физической культуре в 10-11 классах ориентирована на использование предметной линии учебников Ляха В.И.

Учебники созданы с учётом современных требований к знаниям и умениям ученика, соответствуют ФКГОС.

В учебно – методический комплекс входят:

<i>Класс</i>	<i>Учебники и учебные пособия</i>	<i>Методические пособия для учителя</i>	<i>Контрольно-измерительные материалы</i>
10-11	Лях В.И. Физическая культура: учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2010. – 237с.:ил.	Методика физического воспитания учащихся 10-11 кл./под ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение. 2005. – 125с. Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие/сост. Б.И.Мишин и др., - М.: ООО «Изд-во Астрель»; «Изд-во АСТ», 2002. – 190с. Физическая культура: 10-11 кл.: метод. пособие/ В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011г	Лях В.И.Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы.- М.: Просвещение, 2012.- 160 стр. Сборник нормативных документов. Физическая культура Сост.Э.Д. Днепров, А.Г.Аркадьев. М. Дрофа, 2008г.

При выборе УМК учитывались следующие факторы:

1. Завершённость учебных линий;
2. Соответствие УМК целям и задачам обучения по предмету;
3. Соответствие УМК возрастным и психологическим особенностям учащихся;
4. Обеспеченность школы УМК

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре
10 класс**

№ п/п	дата		Тема урока	Содержание урока	НРЭО	Домашнее задание
	план	факт				
<p>I четверть — легкая атлетика 14ч., баскетбол 13ч. Знания техники безопасности при занятиях легкой атлетикой Правила соревнований по легкой атлетике. Влияние упражнений на укрепление здоровья. .</p>						
1	1 нед		Теоретические сведения .Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование техника спринтерского бега.	Беседа Низкий Старт стартовый разгон, бег с ускорение Нием до 40м.		Стр.104
2	1 нед		Совершенствование техника спринтерского бега.	Скоростной бег (к.у.-100м.)		Стр.105
3	1 нед		Совершенствование техника длительного бега. Основные правила соревнований по легкой атлетике.	Бег в равномерном Темпе до 20-25 мин (М) 15-20мин-(Д). Беседа.	№1	Стр.107
4	2 нед		Совершенствование техника длительного бега. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	Бег в равномерном Темпе до 20-25 мин. (М) (Д).- 15-20мин. Беседа.		
5	2 нед		Развитие выносливости	Контр. Урок (2000м.) Д. (3000м)-М.		
6	2 нед		Развитие координационных способностей.	Круговая тренировка.		Стр.115
7	3нед		Совершенствование техника прыжка в длину с разбега.	Прыжки в длину с 13-15 шагов		Стр.108
8	3нед		Совершенствование техника прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13-15 шагов		

9	3нед		Совершенствование техника метания мяча в цель .Развитие координационных способностей.	Метание теннисного мяча в цель с расстояния М.-до 20м. Д.-12-14 м. Варианты бега; прыжки через препятствия; метания.		Стр.111
10	4нед		Совершенствование техника метания мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	Метание теннисного мяча 150г. на дальность с 4-5 бросковых шагов с полного разбега. (к.у.)		Стр.114
11	4нед		Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки и многоскоки, толкание ядра и набивных мячей, метание в цель.		Стр.114
12	4нед		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Правила самоконтроля и гигиены.	Прыжки в длину с 13-15 шагов (к.у.)	№4	
13	5нед		Развитие координационных способностей. Знания о физической культуре.	Бег с изменением направления и скорости, бег с преодолением препятствий, барьерный бег.		Стр.115
14	5 нед		Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование организаторскими умениями.			
<p>Баскетбол- 13ч. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Правила игры и соревнований. Способы регулирования физической нагрузки Выполнение технико-тактических действий</p>						
15	5 нед		Правила техники безопасности на уроках баскетбола .Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Беседа. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		Стр.54-55
16	бнед		Техника передачи и ловли мяча. Правила игры.	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением		Стр.55

				защитника. (в различных вариантах)		
17	6нед		Техника передачи и ловли мяча. Развитие координационных способностей. .	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. (в различных вариантах)		
18	6нед		Техника ведения мяча. Развитие психомоторных способностей.	Ведение без сопротивлением и с сопротивлением защитника. Игра по упрощенным правилам.		Стр.56
19	7нед		Совершенствование техники перемещений, владения мячом.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
20	7 нед		Совершенствование техники бросков мяча.	Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		Стр.57
21	7нед		Совершенствование техники защитных действий	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание.		Стр.60
22	8нед		Совершенствование тактики игры.	Индивидуальные и командные тактические действия в нападении.		Стр.61
23	8нед		Закрепление техники владения мячом. Развитие координационных способностей.	Комбинация из освоенных элементов. (к.у.)		
24	8 нед		Совершенствование тактики игры.	Индивидуальные и командные тактические действия в защите.		
25	9нед		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам.		
26	9нед		Закрепление техники перемещений, владения мячом.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		Стр.55
27	9нед		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных	Игра по правилам.		Стр.62

			способностей.			
<p>II четверть — 21ч., гимнастика 18ч., лыжная подготовка — 3ч. Правила поведения на уроках гимнастики. Виды физических упр-й с целью организации ЗОЖ. Влияние занятий единоборствами на развитие волевых качеств.</p>						
28	10нед		Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений	Беседа. Повороты кругом в движении. Перестроение в движении.		Стр.91
29	10нед		Общеразвивающие упражнения без предметов.	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.		Стр.92
30	10нед		Общеразвивающие упражнения с предметами. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	(М)- С набивными мячами(до5кг.) (Д) - Комбинации упражнений с обручами, скакалкой. Силовые упражнения и единоборства в парах.		
31	11нед		Техника акробатических упражнений. Развитие координационных упражнений. Освоение техники владения приемами.	(М)- длинный кувырок через препятствие; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. (Д)- сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Приемы самостраховки. Учебная схватка. П/игры. «Сила и ловкость».		Стр.99
32	11нед		Техника акробатических упражнений. Развитие координационных упражнений.	(М)- длинный кувырок через препятствие; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. (Д)- сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. П/игры. «Сила и ловкость» «Борьба всадников».		Стр.103

33	11 нед		Техника опорного прыжка. Развитие силовых способностей.	(М)-Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см (Д)-Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см). Силовые упражнения и единоборства в парах.		Стр.98
34	12 нед		Техника опорного прыжка. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	(М)-Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см (Д)-Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см). Силовые упражнения и единоборства в парах.		
35	12 нед		Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие силовых способностей.	(М)-.: подъем в упор силой; вис прогнувшись, согнувшись; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. (Д)-.: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге махом соскок. Силовые упр-я. П/игры.		Стр.93
36	12 нед		Освоение висов и упоров. Развитие силовых способностей.	(М)-.: подъем в упор силой; вис прогнувшись, согнувшись; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.(Д)-.: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней		

				жерди; упор присев на одной ноге махом соскок. Силовые упр-я. Учебная схватка.		
37	13нед		Общеразвивающие упражнения с предметами Развитие гибкости.	(М)-. упр-я с набивными мячами и большими, гантелями (до 8 кг.). (Д)-.: с обручами, палками большим мячом. (к.у.) ОРУ с повышенной амплитудой для суставов и позвоночника. Упражнения акробатические, на гимнаст. Стенке.		
38	13нед		Развитие силовых способностей и силовой выносливости	(М)-Лазание по 2 канатам б/ног. Подтягивания. Упр-я в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. (Д)-ОРУ с предметами и без предметов. Упр-я в висах и упорах. (к.у.)		Стр.102
39	13нед		Освоение и совершенствование висов и упоров .Овладение организаторскими способностями.	М.: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Д.: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переворот в упор на нижнюю жердь. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. (к.у.)		
40	14 нед		Техника акробатических упражнений. Развитие гибкости.	Из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (М). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. (Д.) ОРУ. Упражнения на гимн. Бревне, гимнаст. Конь, козле. Эстафеты и игры с использованием инвентаря. (к.у.)		
41	14 нед		Техника опорного прыжка Развитие силовых способностей.	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота -115см.) (М.) Прыжок боком (конь в ширину, высота-110см.) Д. (к.у.)		

42	14 нед		Овладение организаторскими способностями Развитие гибкости.	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие способностей. Упражнения акробатические, на гимнаст. Стенке. ОРУ с повышенной амплитудой для суставов и позвоночника.		Стр.102-103
43	15нед		Овладение организаторскими способностями Развитие гибкости.	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие способностей. (к.у.)Упражнения акробатические, на гимнаст. Стенке. ОРУ с повышенной амплитудой для суставов и позвоночника.		
44	15нед		Развитие координационных способностей.	ОРУ. Упражнения на гимна. Бревне, гимнаст. Коня, козле. Эстафеты и игры с использованием инвентаря.		Стр.103
45	15нед		Самостоятельные занятия. Развитие координационных способностей.	ОРУ. Упражнения на гимна. Бревне, гимнаст. Коня, козле. Эстафеты и игры с использованием инвентаря.		
46-47	16нед		Теор. Сведен. Правила т\б на уроках лыжной подготовки. Техника попеременного двухшажного хода.	Беседа. Попеременный двухшажный ход.	№3	Стр.116
48	16нед		Знания о физической культуре.	Беседа. Проведение подвижных игр.		
<p>III четверть — 30ч., лыжная подготовка -16ч., волейбол -14ч. Знание техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Правила выполнения упражнений и их значение для поддержания работоспособности.</p>						

49-50	17 нед		Техника попеременного четырехшажного хода. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дист.-4км.		
51	17 нед		Овладение организаторскими умениями.	Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры.		Стр.72
52-53	18 нед		Техника перехода с попеременных на одновременные хода. Применение лыжных мазей. .	Техника перехода с одного хода на другой. Прохождение д.-4км. (обучение распределение сил)		Стр.124
54	18 нед		Техника приема и передач мяча.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной.		Стр.72
55-56	19нед		Элементы тактики лыжных ходов. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	Техника перехода с одного хода на другой. Прохождение (М)-д.-5км. (Д)-4км.		Стр.125-126
57	19нед		Техника приема и передач мяча.	Различные варианты приема и передач мяча.		Стр.72
58-59	20нед		Техника перехода с попеременных на одновременные хода. Виды лыжных ходов.	Техника перехода с одного хода на другой. Прохождение (М)-д.-5км. (к.у.) (Д)-3	№2	
60	20нед		Совершенствование техники подач мяча.	Варианты подач мяча.		
61-62	21нед		Элементы тактики лыжных ходов. Оказание первой помощи при травмах.	Прохождение дистанции в «трудных» условиях. Беседа.		
63	21нед		Техника приема мяча.	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.		Стр.73

64-65	22нед		Техника перехода с хода на ход. Оказание первой помощи при обморожениях.	Преодоление контруклона. (к.у.) Беседа.		
66	22нед		Закрепление техники нападающего удара. Развитие координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов техники: прием, передача, удар.		Стр.76
67-68	23нед		Развитие скоростных способностей и координации в играх.	Игры. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. .	№5	Стр.126
69	23 нед		Закрепление техники владения мячом. Развитие координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов техники: прием, передача, удар.		Стр.74
70-71	24 нед		Техника лыжных ходов.	Прохождение дистанции -5км. (б\у времени)		
72	24 нед		Совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.		
73	25 нед		Техника приема и передач мяча. Развитие скоростных способностей и скоростно-силовых способностей.	Переда мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры, игровые упражнения, эстафеты с мячом и без мяча.		
74	25 нед		Совершенствование техники защитных действий.	Блокировка нападающих ударов. Игра в защите.		Стр.78
75	25 нед		Совершенствование тактики игры.	Тактические действия в нападении и защите.		Стр.80
76	26нед		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	. Двухсторонняя игра.		Стр.81
77	26нед		Комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам волейбола.		

78	26нед		Комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра правилам волейбола.		
<p>IV четверть – плавание – 12ч, лег.атлетика-15 ч. Правила техники безопасности при проведении занятий плаванием. Гигиенические требования при занятиях плаванием.</p>						
79	27нед		Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Координационные упражнения на суше.	Беседа. Разучивание упражнений на суше. Игры и развлечения на воде.		Стр.140
80	27нед		Закрепление способов плавания	Плавание изученными спортивными способами.		Стр.144
81	27нед		Упражнения по совершенствованию техники работы ног и туловища способом «брасс».	Упражнения по совершенствованию техники работы ног и туловища.		
82	28нед		Развитие координационных способностей. Правила самоконтроля.	(М)-Элементы и игра в водное поло. (Д)-элементы фигурного плавания.		
83	28нед		Развитие координационных способностей.	(М)-Элементы и игра в водное поло. (Д)-элементы фигурного плавания.		
84	28нед		Техника плавания прикладными способами.	Плавание на боку, на спине, в одежде. Освобождение от одежды в воде.		Стр.148
85	29нед		Развитие выносливости.	Плавание до 600м.		
86	29нед		Закрепление способов плавания.	Плавание спортивными способами.		
87	29нед		Развитие выносливости. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости.	Проплывание отрезков 25-100м. до 6 раз		
88	30нед		Закрепление способов плавания.	Плавание спортивными способами. (к.у.)		Стр.146
89	30нед		Техника плавания прикладными	Плавание на боку, на спине, в одежде.		

			способами.	Освобождение от одежды в воде. (к.у.)		
90	30нед		Освоение техники плавания. Овладение организаторскими способностями.	Проплывание до 600м.. (к.у.)		Стр.144-146
91	31 нед		Техника прыжка в высоту. Развитие скоростных способностей.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.		Стр.109-111
92	31 нед		Техника прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Прыжки и многоскоки, броски набивных мячей на дальность из разных и.п.		
93	31 нед		Техника прыжка в высоту. Развитие скоростных способностей.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. (к.у.) Бег с максимальной скоростью.		
94	32 нед		Развитие координационных способностей. Знания о физической культуре.	Варианты челночного бега, бег с преодолением препятствии с изменением направления и скорости.		Стр.115
95	32 нед		Техника метания мяча на дальность. Развитие координационных способностей.	Метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м. На дальность.		Стр.111
96	32 нед		Развитие координационных способностей.	Прыжки через препятствия на точность приземления. Метание различных предметов.		
97	33нед		Развитие выносливости.	Длительный бег до 25мин.	№6	Стр.113
98	33нед		Развитие координационных способностей. Знания о физической культуре.	Прыжки на точность приземления и в зоны.		
99	33нед		Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение организаторскими умениями.	Всевозможные прыжки и многоскоки. Толкание ядра.		
100	34 нед		Техника прыжка в длину с разбега.	Прыжки в длину (к.у.0		Стр.108

			Развитие скоростных способностей.			
101	34нед		Техника метания мяча на дальность. Развитие координационных способностей.	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м. На дальность. (к.у.)		
102	34нед		Техника длительного бега. Развитие выносливости.	Бег на 2000м. (М) и на 1500м. (Д.) (к.у.)		Стр.107
103	35нед		Развитие выносливости. Овладение организаторскими умениями.	Бег в парах. Кросс до 3км.		Стр.113
104	35нед		Совершенствование организаторских умений.	Выполнение обязанностей судьи в занятиях с младшими школьниками.		
105	35нед		Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге.		

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре
11 класс**

№ п/п	дата		Тема урока	Содержание урока	НРЭО	Домашнее задание
	план	факт				
<p>I четверть — легкая атлетика 14ч., баскетбол 13ч. Знания техники безопасности при занятиях легкой атлетикой Правила соревнований по легкой атлетике. Влияние упражнений на укрепление здоровья. .</p>						
1	1нед		Теоретические сведения .Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование техника спринтерского бега.	Беседа Низкий Старт стартовый разгон, бег с ускорением до 40м.		Стр.104
2	1нед		Совершенствование техника спринтерского бега.	Скоростной бег (к.у.-100м.)		Стр.105
3	1нед		Совершенствование техника длительного бега. Основные правила соревнований по легкой атлетике.	Бег в равномерном Темпе до 20-25 мин (М) 15-20мин-(Д). Беседа.	№1	Стр.107
4	2нед		Совершенствование техника длительного бега. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	Бег в равномерном Темпе до 20-25 мин. (М) (Д).- 15-20мин. Беседа.		
5	2нед		Развитие выносливости	Контр. Урок (2000м.) Д. (3000м)-М.		
6	2нед		Развитие координационных способностей.	Круговая тренировка.		Стр.115
7	3нед		Совершенствование техника прыжка в длину с разбега.	Прыжки в длину с 13-15 шагов		Стр.108

8	3нед		Совершенствование техника прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13-15 шагов		
9	3нед		Совершенствование техника метания мяча в цель .Развитие координационных способностей.	Метание теннисного мяча в цель с расстояния М.-до 20м. Д.-12-14 м. Варианты бега; прыжки через препятствия; метания.		Стр.111
10	4нед		Совершенствование техника метания мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	Метание теннисного мяча 150г. на дальность с 4-5 бросковых шагов с полного разбега. (к.у.)		Стр.114
11	4нед		Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки и многоскоки, толкание ядра и набивных мячей, метание в цель.		Стр.114
12	4нед		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Правила самоконтроля и гигиены.	Прыжки в длину с 13-15 шагов (к.у.)	№4	
13	5нед		Развитие координационных способностей. Знания о физической культуре.	Бег с изменением направления и скорости, бег с преодолением препятствий, барьерный бег.		Стр.115
14	5нед		Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование организаторскими умениями.			
<p>Баскетбол- 13ч. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Правила игры и соревнований. Способы регулирования физической нагрузки Выполнение технико-тактических действий</p>						
15	5нед		Правила техники безопасности на уроках баскетбола .Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Беседа. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		Стр.54-55

16	бнед		Техника передачи и ловли мяча. Правила игры.	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. (в различных вариантах)		Стр.55
17	бнед		Техника передачи и ловли мяча. Развитие координационных способностей. .	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. (в различных вариантах)		
18	бнед		Техника ведения мяча. Развитие психомоторных способностей.	Ведение без сопротивлением и с сопротивлением защитника. Игра по упрощенным правилам.		Стр.56
19	7нед		Совершенствование техники перемещений, владения мячом.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
20	7нед		Совершенствование техники бросков мяча.	Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		Стр.57
21	7нед		Совершенствование техники защитных действий	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание.		Стр.60
22	8нед		Совершенствование тактики игры.	Индивидуальные и командные тактические действия в нападении.		Стр.61
23	8нед		Закрепление техники владения мячом. Развитие координационных способностей.	Комбинация из освоенных элементов. (к.у.)		
24	8нед		Совершенствование тактики игры.	Индивидуальные и командные тактические действия в защите.		
25	9нед		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам.		
26	9нед		Закрепление техники перемещений, владения мячом.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		Стр.55

27	9нед		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам.		Стр.62
<p>II четверть — 21ч., гимнастика 18ч., лыжная подготовка — 3ч.. Правила поведения на уроках гимнастики. Виды физических упр-й с целью организации ЗОЖ. Влияние занятий единоборствами на развитие волевых качеств.</p>						
28	10нед		Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений	Беседа. Повороты кругом в движении. Перестроение в движении.		Стр.91
29	10нед		Общеразвивающие упражнения без предметов.	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.		Стр.92
30	10нед		Общеразвивающие упражнения с предметами. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	(М)- С набивными мячами(до5кг.) (Д) - Комбинации упражнений с обручами, скакалкой. Силовые упражнения и единоборства в парах.		
31	11нед		Техника акробатических упражнений. Развитие координационных упражнений. Освоение техники владения приемами.	(М)- длинный кувырок через препятствие; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. (Д)- сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Приемы самостраховки. Учебная схватка. П/игры. «Сила и ловкость».		Стр.99
32	11нед		Техника акробатических упражнений. Развитие координационных упражнений.	(М)- длинный кувырок через препятствие; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. (Д)- сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на		Стр.103

				лопатках. П/игры. «Сила и ловкость» «Борьба всадников».		
33	11нед		Техника опорного прыжка. Развитие силовых способностей.	(М)-Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см (Д)-Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см). Силовые упражнения и единоборства в парах.		Стр.98
34	12нед		Техника опорного прыжка. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	(М)-Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см (Д)-Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см). Силовые упражнения и единоборства в парах.		
35	12нед		Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие силовых способностей.	(М)-.: подъем в упор силой; вис прогнувшись, согнувшись; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. (Д)-.: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге махом соскок. Силовые упр-я. П/игры.		Стр.93
36	12нед		Освоение висов и упоров. Развитие силовых способностей.	(М)-.: подъем в упор силой; вис прогнувшись, согнувшись; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок		

				махом назад.(Д)-.: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге махом соскок. Силовые упр-я. Учебная схватка.		
37	13нед		Общеразвивающие упражнения с предметами Развитие гибкости.	(М)-. упр-я с набивными мячами и большими, гантелями (до 8 кг.). (Д)-.: с обручами, палками большим мячом. (к.у.) ОРУ с повышенной амплитудой для суставов и позвоночника. Упражнения акробатические, на гимнаст. Стенке.		
38	13нед		Развитие силовых способностей и силовой выносливости	(М)-Лазание по 2 канатам б/ног. Подтягивания. Упр-я в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. (Д)-ОРУ с предметами и без предметов. Упр-я в висах и упорах. (к.у.)		Стр.102
39	13нед		Освоение и совершенствование висов и упоров .Овладение организаторскими способностями.	М.: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Д.: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переворот в упор на нижнюю жердь. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. (к.у.)		
40	14нед		Техника акробатических упражнений. Развитие гибкости.	Из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (М). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. (Д.) ОРУ. Упражнения на гимн. Бревне, гимнаст. Конь, козле. Эстафеты и игры с использованием инвентаря. (к.у.)		

41	14нед		Техника опорного прыжка Развитие силовых способностей.	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота -115см.) (М.) Прыжок боком (конь в ширину, высота-110см.) Д. (к.у.)		
42	14нед		Овладение организаторскими способностями Развитие гибкости.	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие способностей. Упражнения акробатические, на гимнаст. Стенке. ОРУ с повышенной амплитудой для суставов и позвоночника.		Стр.102-103
43	15нед		Овладение организаторскими способностями Развитие гибкости.	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие способностей. (к.у.)Упражнения акробатические, на гимнаст. Стенке. ОРУ с повышенной амплитудой для суставов и позвоночника.		
44	15нед		Развитие координационных способностей.	ОРУ. Упражнения на гимн. Бревне, гимнаст. Конь, козле. Эстафеты и игры с использованием инвентаря.		Стр.103
45	15нед		Самостоятельные занятия. Развитие координационных способностей.	ОРУ. Упражнения на гимн. Бревне, гимнаст. Конь, козле. Эстафеты и игры с использованием инвентаря.		
46-47	16нед		Теор. Сведен. Правила т\б на уроках лыжной подготовки. Техника попеременного двухшажного хода.	Беседа. Попеременный двухшажный ход.	№3	Стр.116
48	16нед		Знания о физической культуре.	Беседа. Проведение подвижных игр.		

III четверть — 30ч., лыжная подготовка -16ч., волейбол -14ч..

Знание техники безопасности при занятиях лыжным спортом.

Правила выполнения упражнений и их значение для поддержания работоспособности.

49-50	17нед		Техника попеременного четырехшажного хода. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дист.-4км.		
51	17нед		Овладение организаторскими умениями.	Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры.		Стр.72
52-53	18нед		Техника перехода с попеременных на одновременные хода. Применение лыжных мазей. .	Техника перехода с одного хода на другой. Прохождение д.-4км. (обучение распределение сил)		Стр.124
54	18нед		Техника приема и передач мяча.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной.		Стр.72
55-56	19нед		Элементы тактики лыжных ходов. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	Техника перехода с одного хода на другой. Прохождение (М)-д.-5км. (Д)-4км.		Стр.125-126
57	19нед		Техника приема и передач мяча.	Различные варианты приема и передач мяча.		Стр.72
58-59	20нед		Техника перехода с попеременных на одновременные хода. Виды лыжных ходов.	Техника перехода с одного хода на другой. Прохождение (М)-д.-5км. (к.у.) (Д)-3	№2	
60	20нед		Совершенствование техники подачи мяча.	Варианты подачи мяча.		
61-62	21нед		Элементы тактики лыжных ходов. Оказание первой помощи при	Прохождение дистанции в «трудных» условиях. Беседа.		

			травмах.			
63	21нед		Техника приема мяча.	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.		Стр.73
64-65	22нед		Техника перехода с хода на ход. Оказание первой помощи при обморожениях.	Преодоление контруклона. (к.у.) Беседа.		
66	22нед		Закрепление техники нападающего удара. Развитие координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов техники: прием, передача, удар.		Стр.76
67-68	23нед		Развитие скоростных способностей и координации в играх.	Игры. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. .	№5	Стр.126
69	23нед		Закрепление техники владения мячом. Развитие координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов техники: прием, передача, удар.		Стр.74
70-71	24нед		Техника лыжных ходов.	Прохождение дистанции -5км. (б\у времени)		
72	24нед		Совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.		
73	25нед		Техника приема и передач мяча. Развитие скоростных способностей и скоростно-силовых способностей.	Переда мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры, игровые упражнения, эстафеты с мячом и без мяча.		
74	25нед		Совершенствование техники защитных действий.	Блокировка нападающих ударов. Игра в защите.		Стр.78
75	25нед		Совершенствование тактики игры.	Тактические действия в нападении и защите.		Стр.80
76	26нед		Овладение игрой и комплексное	. Двухсторонняя игра.		Стр.81

			развитие психомоторных способностей.		
77	26нед		Комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	
78	26нед		Комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра правилам волейбола.	
<p>IVчетверть – 27ч, плавание-12ч, лег.атлетика-15 ч. Правила техники безопасности при проведении занятий плаванием. Гигиенические требования при занятиях плаванием.</p>					
79	27нед		Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Координационные упражнения на суше.	Беседа. Разучивание упражнений на суше. Игры и развлечения на воде.	Стр.140
80	27нед		Закрепление способов плавания	Плавание изученными спортивными способами.	Стр.144
81	27нед		Упражнения по совершенствованию техники работы ног и туловища способом «брасс».	Упражнения по совершенствованию техники работы ног и туловища.	
82	28нед		Развитие координационных способностей. Правила самоконтроля.	(М)-Элементы и игра в водное поло. (Д)-элементы фигурного плавания.	
83	28нед		Развитие координационных способностей.	(М)-Элементы и игра в водное поло. (Д)-элементы фигурного плавания.	
84	28нед		Техника плавания прикладными способами.	Плавание на боку, на спине, в одежде. Освобождение от одежды в воде.	Стр.148
85	29нед		Развитие выносливости.	Плавание до 600м.	
86	29нед		Закрепление способов плавания.	Плавание спортивными способами.	
87	29нед		Развитие выносливости. Влияние	Проплывание отрезков 25-100м. до 6 раз	

			занятий плаванием на развитие выносливости.	.		
88	30нед		Закрепление способов плавания.	Плавание спортивными способами. (к.у.)		Стр.146
89	30нед		Техника плавания прикладными способами.	Плавание на боку, на спине, в одежде. Освобождение от одежды в воде. (к.у.)		
90	30нед		Освоение техники плавания. Овладение организаторскими способностями.	Проплывание до 600м.. (к.у.)		Стр.144-146
91	31нед		Техника прыжка в высоту. Развитие скоростных способностей.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.		Стр.109-111
92	31нед		Техника прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Прыжки и многоскоки, броски набивных мячей на дальность из разных и.п.		
93	31нед		Техника прыжка в высоту. Развитие скоростных способностей.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. (к.у.) Бег с максимальной скоростью.		
94	32нед		Развитие координационных способностей. Знания о физической культуре.	Варианты челночного бега, бег с преодолением препятствия с изменением направления и скорости.		Стр.115
95	32нед		Техника метания мяча на дальность. Развитие координационных способностей.	Метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м. На дальность.		Стр.111
96	32нед		Развитие координационных способностей.	Прыжки через препятствия на точность приземления. Метание различных предметов.		
97	33нед		Развитие выносливости.	Длительный бег до 25мин.	№6	Стр.113
98	33нед		Развитие координационных способностей. Знания о физической культуре.	Прыжки на точность приземления и в зоны.		

99	33нед		Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение организаторскими умениями.	Всевозможные прыжки и многоскоки. Толкание ядра.		
100	34нед		Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростных способностей.	Прыжки в длину (к.у.)		Стр.108
101	34нед		Техника метания мяча на дальность. Развитие координационных способностей.	Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м. На дальность. (к.у.)		
102	34нед		Техника длительного бега. Развитие выносливости.	Бег на 2000м. (М) и на 1500м. (Д.) (к.у.)		Стр.107
103	35нед		Развитие выносливости. Овладение организаторскими умениями.	Бег в парах. Кросс до 3км.		Стр.113
104	35нед		Совершенствование организаторских умений.	Выполнение обязанностей судьи в занятиях с младшими школьниками.		
105	35нед		Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге.		

Характеристика контрольно-измерительных материалов, используемых при оценивании уровня подготовки учащихся на уроках физической культуры

Повышению качества обучения учащихся в значительной степени способствует правильная организация проверки, учета и контроля знаний учащихся.

Содержание контрольно-измерительных материалов определяется на основе:

- Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре (Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»);
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. – М: Просвещение, -2011г.;
- Письма МОиН РФ от 29.03.2010 за № 06-499 «Методические рекомендации по проведению мониторинга физического развития обучающихся»

Цель создания контрольно-измерительных материалов – контроль развития физических способностей обучающихся с целью выявления динамики их физического развития.

По предмету «Физическая культура» предусмотрена текущая аттестация (в процессе изучения темы), промежуточная аттестация (после изучения темы), а также итоговая аттестация (в конце учебного года).

Текущий контроль выполнения задач обучения фактически проводится на каждом занятии (проверка понимания изученного материала и т. п.).

Промежуточный контроль проводится после изучения раздела. Он может носить тестовый характер и проводиться в форме заданий со свободно конструируемым ответом.

Итоговый контроль осуществляется в конце каждого учебного года.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию.

При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, юноши и девушки должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья. Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно не столько учитывать высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Для правильной оценки уровня физической подготовленности учитываются два показателя. Первый – исходный уровень подготовленности в соответствии с Комплексной программой физического воспитания. Второй – продвижение ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

Итоговая оценка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все её составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки

за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны.

Школьники специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний».

Контрольно-измерительные материалы

10 класс

	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Легкая атлетика						
Бег 100м	14.3	14.8	15.5	16.4	17.2	18.2
Прыжок в длину с места	220	210	180	160	150	135
Бег на выносливость 1км	3.30	4.00	4.30	430	5.00	5.30
Челночный бег 4*9м	9.6	10.4	11.0	10.6	11.1	11.8
Бег на средние дистанции 300м и 500м	1.35	1.45	1.50	1.00	1.10	1.20
Метание гранаты на дальность	38	32	26	23	18	11
Подъемы туловища из положения лежа за 1мин	52	47	42	40	35	30
отжимания	50	40	30	15	11	6
Прыжки в высоту с разбега	120	115	110	110	100	90
Спортивные игры (баскетбол)						
Комбинации из элементов передвижений	По технике исполнения					
Варианты ловли и передачи мяча	По технике исполнения					
Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	По технике исполнения					
Броски мяча (5)	3	2	1	2	1	0
Двухсторонняя учебно-тренировочная игра	По технике исполнения					

Гимнастика с элементами акробатики						
Наклон из положения сидя вперед	15	12	7	23	18	13
подтягивания	13	9	4			
Строевые упражнения	По технике исполнения					
Акробатические соединения	По технике исполнения					
Комплекс ОРУ	По технике исполнения					
Прыжки через скакалку (30с.)	65	60	50	75	70	60
Комбинации из различных положений и движений	По технике исполнения					
Лыжная подготовка						
Передвижение попеременно-двухшажным ходом	По технике исполнения					
Переход с одновременных ходов на попеременные	По технике исполнения					
Преодоление подъемов и препятствий	По технике исполнения					
Прохождение дистанции 5км (д) 6км(ю)	По технике исполнения					
Прохождение дистанции 2км (д) 3км(ю)	14.40	15.10	1600	12.15	13.00	13.40
Волейбол						
Элементы передвижений	По технике исполнения					
Приемы и передачи мяча	По технике исполнения					
Варианты подачи мяча	По технике исполнения					
Игра по упрощенным правилам	По технике исполнения					

11класс

	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Легкая атлетика						
Бег 100м	13.8	14.2	15.00	16.2	17.00	18.00
Прыжок в длину с места	220	210	180	160	150	135
Бег на выносливость 1км	3.30	4.00	4.30	430	5.00	5.30
Челночный бег 4*9м	9.6	10.4	11.0	10.6	11.1	11.8
Бег на средние дистанции 300м и 500м	1.35	1.45	1.50	1.00	1.10	1.20
Метание гранаты на дальность	38	32	26	23	18	11
Подъемы туловища из положения лежа на спине за 1мин	55	49	45	42	36	30
отжимания	50	40	30	15	11	6
Прыжки в высоту с разбега	120	115	110	110	100	90
Спортивные игры (баскетбол)						
Комбинации из элементов передвижений	По технике исполнения					
Варианты ловли и передачи мяча	По технике исполнения					
Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	По технике исполнения					
Броски мяча (5)						
Двухсторонняя учебно-тренировочная игра	По технике исполнения					
Гимнастика с элементами акробатики						
Наклон из положения сидя вперед	+7	+5	+8	+15	+11	+6
подтягивания	14	11	8			
Строевые упражнения	По технике исполнения					

Акробатические соединения	По технике исполнения					
Комплекс ОРУ	По технике исполнения					
Прыжки через скакалку (30с)	70	65	55	80	75	65
Лыжная подготовка						
Передвижение на лыжах попеременно-двухшажным ходом	По технике исполнения					
Переход с одновременных ходов на попеременные	По технике исполнения					
Преодоление подъемов и препятствий	По технике исполнения					
Прохождение дистанции 5км (д.) 6км (ю.)	По технике исполнения					
Прохождение дистанции 2км (д) 3км(ю)	14.30	15.00	15.50	12.00	12.45	13.30
Волейбол						
Элементы передвижений	По технике исполнения					
Приемы и передачи мяча	По технике исполнения					
Варианты подачи мяча	По технике исполнения					
Игра по упрощенным правилам	По технике исполнения					

Критерии оценки теоретических знаний

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично излагает

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

Отметка «3» ставиться за ответ, в котором отсутствует логика, имеются пробелы в знании материала

Отметка «2» выставляется за незнание и непонимание материала программы

Критерии оценки по технике владения двигательными действиями (гимнастика, лыжная подготовка)

Отметка «5» двигательное действие выполнено правильно, заданным способом, в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Отметка «3» двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению;

Отметка «2» двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками

Критерии оценок для спортивных игр

Отметка «5», если упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно без напряжения, уверенно; если в играх учащийся показал знания правил игры; умение пользоваться изученными движениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре;

Отметка «4» если упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; если в играх показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре;

Отметка «3», если упражнение выполнено правильно, но с большим напряжением, допущены незначительные ошибки, не всегда умеет пользоваться изученными движениями;

Отметка «2», если упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками, в игре учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными движениями;

Отметка «1», если упражнение не выполнено, учащийся не знает правил и не умеет играть.

В число методов оценки техники владения двигательными действиями входят также методы наблюдения и вызова.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры 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 приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственный 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 приобретенные 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.

В результате освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями обще профессионально прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы и структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем знаний.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать: Физические способности

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, сек Бег 100 м, сек	9,2 15.0	10,2 17.0
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз	10 200	180 14
К выносливости	Кроссовый бег 3 км Кроссовый бег 2 км	16 мин 30 с -	-12 мин 20 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать

собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Оснащенность учебной деятельности

Необходимым условием успешности изучения предмета «Физическая культура» в 10-11 классах и реализации данной Рабочей программы выступает оснащённость учебной деятельности необходимыми учебно-познавательными и материально-техническими средствами.

1. Общая характеристика спортивного зала и спортивной площадки

№ п/п	Показатели	Критерии	Характеристика показателя
1	Наличие спортивного зала	кол-во залов с размером не менее 9х12м	1
2	Наличие дополнительного зала нестандартных размеров	кол-во залов с размером менее 9х12м, специализация	-
3	Наличие оборудованного тренажёрного зала	Да/нет	-
4	Наличие отдельного помещения для хранения лыж	Да/нет	-
5	Наличие оборудованных раздевалок	Да/нет	Да
6	Наличие помещения для инвентаря	Да/нет	Да
7	Наличие информационно-наглядных стендов	Да/нет	Да
8	Соответствие требованиям СанПиН: - размещение спортивного зала; - соблюдение температурного режима; - обеспечение режима проветривания; - остекление окон; - обеспечение санитарной обработки спортивного зала и инвентаря	Да/нет	Да
9	Наличие отдельных душевых	Да/нет	-
2. Спортивная площадка			
1	Наличие спортивной площадки	Кол-во,	3

		специализация	Футбольная Волейбольная баскетбольная
2	Наличие беговой дорожки (круговая)	Да/нет	Да
3	Наличие беговой дорожки 100м	Да/нет	Да
4	Наличие футбольного поля	Да/нет	Да
5	Наличие баскетбольной площадки	Да/нет	Да
6	Наличие волейбольной площадки	Да/нет	Да
7	Наличие сектора для прыжка в длину	Да/нет	Да
8	Наличие городка гимнастического (турники, гимнастическая стенка, рукоход, брусья параллельные; станок для прессы, гимнастический бум, лабиринт)	Да/нет	Да

2. Учебно-методическое оснащение спортивного зала

№	Наименование	Контрольный показатель	Наличие (кол-во)
1. Библиотечный фонд			
1	Дидактические карточки	30	30
2	Учебно-методические пособия	1	1
3	Примерные программы	1	1
4	Журнал «Физическая культура в школе»	1	1
2. Печатные пособия			
1	Таблицы (в соответствии программой обучения)	1	-
2	Схемы (в соответствии с программой обучения)	1	-
3. Учебно-практическое оборудование			
1	Бревно гимнастическое, напольное	1	1
2	Перекладина гимнастическая	1	1
3	Козёл гимнастический	1	1
4	Стенка гимнастическая 6 пролётов	6 пролётов	1
5	Дорожка акробатическая (12м)	1	
6	Мат гимнастический	12	8

7	Мостик гимнастический	1	1
8	Канат	1	1
9	Навесное оборудование (перекладина, брусья, мишень для метания)	1 комплект	1
10	Палка гимнастическая	15	15
11	Скакалка	25	25
12	Обруч гимнастический	15	15
13	Скамейка гимнастическая	4	4
14	Мяч набивной	15	15
15	Мяч баскетбольный	15	15
16	Мяч волейбольный	15	8
17	Мяч футбольный	5	5
18	Мяч теннисный	15	15
19	Сетка волейбольная	1	1
20	Щиты баскетбольные	2	2
21	Стойки волейбольные либо пристенное крепление (высота сетки должна изменяться от 210 до 243 см)	1 комплект	1 комплект
22	Лыжи детские с креплениями и палками	25 комплектов	25 комплектов
23	Лыжи для основной и средней школы с креплениями и палками	25 комплектов	25 комплектов
24	Планка и стойки для прыжков в высоту	1	1
25	Коврики: гимнастические массажные Дорожка разметочная для прыжков	12	12
26	Станок хореографический	1	-
27	Рулетка измерительная (не менее 10 м)	1	1
28	Секундомер	по кол-ву преподавателей	1
29	Динамометр ручной	1	1
30	Кегли	25	15
31	Флажки: разметочные с о порой, стартовые	1	1
32	Лента финишная	1	1
33	Жилетки игровые с номерами	25	10
34	Сетка для переноса мячей	1	1
35	Аптечка	1	1

Другое оборудование (ук вид и кол-во)			
1	Гантеля		10
2	Граната для метания		2
3	Дорожка резиновая для разбега		1
4	Мостик гимнастический		2
5	Эспандер лыжника		2
4. Игры и игрушки			
1	Стол для игры в настольный теннис	1	3
2	Сетка и ракетки для игры настольный теннис	1 комплект	1
3	Футбол	1	1
4	Шахматы с доской	1	1
5	Шашки с доской	1	1
6	Контейнер с комплектом игрового инвентаря	1	-
7	Другое оборудование (указать вид и кол-во)		

3. Информационно-техническое оснащение спортивного зала

№	Наименование	Контрольный показатель	Наличие
1	Компьютер	1	1
2	Копировально-множительная техника	1 комплект	1
3	Интерактивные и проекционные устройства	Да/нет	Нет
4	Музыкальный центр	Да/нет	Нет
5	Мегафон	Да/нет	Да
6	Наличие подключения к внутренней (локальной) сети	Да/нет	Да
7	Наличие подключения к внешней (в том числе, к глобальной) сети	Да/нет	Да
8	Наличие цифровых образовательных ресурсов	Да/нет	Да
9	Аудиозаписи	Да/нет	Нет

Основные Интернет-ресурсы

<http://www.mon.gov.ru> – официальный сайт Министерства образования и науки РФ

<http://www.edu.ru> – федеральный портал «Российское образование»

<http://www.school.edu.ru> – российский общеобразовательный Портал

<http://www.vestnik.edu.ru> – журнал Вестник образования»

<http://www.school-collection.edu.ru> – единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://www.apkpro.ru> – Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования

<http://www.history standart.edu.ru> – предметный сайт издательства «Просвещение»

<http://www.prosv.-ipk.ru> – институт повышения квалификации Издательства «Просвещение»

<http://www.1september.ru> – издательство «Первое сентября»

<http://vwww.som.fio.ru> – сайт Федерации Интернет-образования, сетевое объединение методистов

<http://www.it-n.ru> – российская версия международного проекта Сеть творческих учителей

<http://www.standart.edu.ru> – государственные образовательные стандарты второго поколения

Дополнительные Интернет-ресурсы

[www.http://www.elibrary.ru/defaultx.asp](http://www.elibrary.ru/defaultx.asp) - научная электронная библиотека