

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми инструктивно- методическими документами:

-Федеральный закон Российской Федерации от 21 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

-Закон Республики Башкортостан от 1 июля 2013г. №696-з «Об образовании в Республики Башкортостан»

- федеральный компонент Государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденный приказом Министерства образования России от 05.03. 2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»

- приказ Министерства образования России от 09.03.2004г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

- приказ Минобрнауки России от 19.12.2012 N 1067 "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 2013/14 учебный год" (Зарегистрировано в Минюсте России 30.01.2013 N 26755)

- авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010).

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

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

Рабочая программа составлена на основании авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010). С использованием учебника «Физическая культура 10-11 классы» Лях В.И., 5-е издание, М.Просвещение, 2012.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего образования по физической культуре предметом обучения в средней школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у старших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся средней школы предусматривает следующие образовательные цели и задачи:

Цели программы по физическому воспитанию обучающихся 10–11 классов направлены:

- на укрепление здоровья обучающихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;

- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Задачи физического воспитания обучающихся 10—11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому 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 кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) 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 целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы обучающихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности обучающихся по одному из базовых видов

спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку обучающихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела примерной программы, является предоставление возможности обучающимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства обучающихся, имеющих в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 140 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования, из расчета 2 часа в неделю в X и XI классах. Кроме того на преподавание предмета рекомендуется отводить дополнительный третий час из регионального (национально-регионального) компонента, в исключительных случаях – из компонента образовательного учреждения.

Примерная программа рассчитана на 140 учебных часов. При этом, в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 12 учебных часов (или 16,8%) предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации собственных авторских подходов в структурировании и дополнительном наполнении учебного материала, использовании разнообразных форм организации учебного процесса, внедрении современных методов обучения и педагогических технологий.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(сетка часов) в 10-11 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		10 (юн, дев)	11 (юн, дев)
1	Базовая часть	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
1.2	Легкоатлетические упражнения	21	21
1.3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	18	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.5	Лыжная подготовка	21	21
2	Вариативная часть	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	12	12
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	3	3
2.3	Лыжная подготовка	9	9

Годовой план - график распределения учебного материала для 10-11 классах

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкоатлетические упражнения	21	10			11
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	30		17		13
4	Гимнастика с элементами акробатики	21		21		
5	Лыжная подготовка	30			30	
	Всего часов:	102	27	21	30	24

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Программа предусматривает формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

СТРУКТУРА КУРСА.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого обучающегося. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей обучающегося.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности .** Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. **Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показателями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

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

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью
Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: *Атлетическая гимнастика (юноши)*: комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности .

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы РWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность физической подготовкой нания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью

Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Лыжные гонки: Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта)

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки, коньки) Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДАННОЙ ПРОГРАММЕ ВЫПУСКНИКОВ (базовый уровень)

Результаты изучения предмета физической культуры должны полностью соответствовать стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать

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

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

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

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	11 раз - 215 см	- 14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся 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 общей 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 их 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 обучающимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

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

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.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

По окончании основной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы обучающийся сдает дифференцированный зачет.

Уровень физической подготовленности обучающихся 16—17 лет

№ п/п	Физичес- кие спо- собности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- рас- лет	Уровень					
				Юноши			Девушк		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Коорди- национны	Челночный Бег 10х10м,	16 17	29,5 29,0	28,5 27,5	27,5 26,5	31,0 30,5	30,0 29,0	29,0 28,0
3	Скоростн силовые	Прыжки в с места, см	16 17	190 и ниже 200	195-215 205-220	230 и 240	160 и 160	170-190 170-190	210 и 210
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и 1100	1300- 1300-	1500 и 1500	900 и 900	1050- 1050-	1300 и 1300
5	Гибкость	Наклон из положе- ния стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Полтягивани на высокой рекладине виса кол- раз на низкой рекладине виса пежа кол-во раз	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

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 2,5*2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 * 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: 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); 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. 3), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

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.

Уровень физической культуры, связанный с **региональными и национальными особенностями**, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя и обучающихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

По окончании основной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы обучающийся сдает дифференцированный зачет.

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя. Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знаниями и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

Оценка физкультурных знаний. Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

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

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

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

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья обучающихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния обучающихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура.10-11классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура10-11 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 10-11классы. Пособие для учителя	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд

	В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень		
	В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).		
	Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»), Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).		
	Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).		
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	Д	В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающими корригирующим упражнениям
№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	

3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Не менее 72 см по диагонали
4.2	DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков)	Д	
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитофонных записей
4.4	Радиомикрофон (петличный)	Д	
4.5	Мегафон	Д	
4.6	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио- и видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.7	Сканер	Д	
4.8	Принтер лазерный	Д	
4.9	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.10	Цифровая видеокамера	Д	
4.11	Цифровая фотокамера	Д	

4.12	Мультимедиапроектор	Д	
4.13	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25X1,25
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.4	Козёл гимнастический	Г	
5.5	Конь гимнастический	Г	
5.6	Перекладина гимнастическая	Г	
5.7	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.8	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
5.10	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
5.11	Скамья атлетическая наклонная	Г	
5.12	Гантели наборные	Г	
5.13	Коврик гимнастический	К	
5.14	Акробатическая дорожка	Г	
5.15	Маты гимнастические	Г	
5.16	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Г	
5.17	Мяч малый (теннисный)	К	
5.18	Скакалка гимнастическая	К	
5.19	Палка гимнастическая	К	
5.20	Обруч гимнастический	К	
5.21	Коврики массажные	Г	
5.22	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д	
5.23	Сетка для переноса малых мячей	Д	
<i>Лёгкая атлетика</i>			
5.24	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.25	Стойка для прыжков в высоту	Д	
5.26	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.27	Лента финишная	Д	
5.28	Дорожка разметочная для прыжков в дайну с места	Г	
5.29	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	

5.30	Номера нагрудные	Г	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
5.33	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
5.34	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.35	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.36	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.37	Сетка волейбольная.	Д	
5.38	Мячи волейбольные	Г	
5.39	Табло перекидное	Д	
5.40	Ворота для мини-футбола	Д	
5.41	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.42	Мячи футбольные	Г	
5.43	Номера нагрудные	Г	
5.44	Ворота для ручного мяча	Д	
5.45	Мячи для ручного мяча	Г	
5.46	Компрессор для накачивания мячей	Д	
<i>Туризм</i>			
5.47	Палатки туристские (двухместные)	Г	
5.48	Рюкзаки туристские	Г	
5.49	Комплект туристский бивуачный	Д	
<i>Измерительные приборы</i>			
5.50	Пульсометр	Г	
5.51	Шагомер электронный	Г	
5.52	Комплект динамометров ручных	Д	
5.53	Динамометр становой	Д	
5.54	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	
5.55	Тонометр автоматический	Д	
5.56	Весы медицинские с ростомером	Д	
<i>Средства первой помощи</i>			
5.57	Аптечка медицинская	Д	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
5.58	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	Доска передвижная

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Средняя школа	
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.5	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.6	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.7	Гимнастический городок	Д	
7.8	Полоса препятствий	Д	
7.9	Лыжная трасса	Д	

СПИСОК (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ) ЛИТЕРАТУРЫ

1. Величко В.К. Физкультура без травм. – Просвещение, 2013.
2. Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: «Просвещение», 2011г
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. М.: ООО « Фирма « Издательство АСТ», 2008.-272с.
4. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2012
5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М., 2012.
6. О Концепции Федеральной целевой программы развития Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2006.
7. О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;
8. Положение Минобрнауки о Совете Министерства образования и науки Российской Федерации по федеральным государственным образовательным стандартам от "10" апреля 2009 г. N 123
9. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта, Махачкала, Издательство «Юпитер», 2009.
10. Сборник нормативных документов. Физическая культура. М: Дрофа 2004 (федеральный компонент государственного стандарта, Федеральный базисный учебный план)
11. Спорт в школе / под ред. И.П. Космина, А.П. Паршикова,-М.,2008 год.
12. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., 2009.
13. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
14. Техника безопасности на уроках физкультуры. – М.: Спорт-АкадемПресс, 2001.
15. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации

Список (основной) литературы:

Рабочий программа составлена с учетом следующих нормативных документов и учебников:

1. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
2. **Г.В. Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А.Ю. Уточкин «Физкультура 11 класс» В., Учитель, 2007.**
3. **Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов допущено Министерством образования и науки Российской Федерации М. Просвещение, 2010, 4-е издание.;**
4. **Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура 10 - 11 классы» 5-е издание, М.Просвещение, 2010.**
5. Национальная доктрина образования в Российской Федерации.
Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. №751;
6. Обязательный минимум содержания начального образования.
Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
7. О проведении мониторинга физического развития обучающихся.
Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;
8. О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг.
Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.
9. **Осинцев В.В. «Лыжная подготовка в школе 1 – 11 класс» методическое пособие, М., Владос-пресс, 2007.**
10. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года.
Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1 Ю1-р.
11. **Стандарты второго поколения по Физической культуре 10-11 классы М. Просвещение 2011.**
12. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.);

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ XI класса

Упражнения	Оценка	Юноши				Девушки			
		I Компл 1	II Компл 2	III Компл 3	IV Компл 4	I Компл 1	II Компл 2	III Компл 3	IV Компл 4
Прыжки со скакалкой за 30 сек.	«3»	66	68	70	72	76	78	80	82
	«4»	68	70	72	74	78	80	82	84
	«5»	70	72	74	76	80	82	84	86
Подтягивание в висе (юноши) Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (девушки)	«3»	11	12	13	14	11	12	13	14
	«4»	12	13	14	15	12	13	14	15
	«5»	13	14	15	16	13	14	15	16
Сгибание и разгибание рук в упоре (на полу – мальчики на опоре 50-60 см. девочки)	«3»	28	30	32	34	15	16	17	18
	«4»	30	32	34	36	16	17	18	19
	«5»	32	34	36	38	17	18	19	20
Приседание на одной ноге	«3»	9	10	11	12	6	7	8	9
	«4»	10	11	12	13	7	8	9	10
	«5»	11	12	13	14	8	9	10	11
Прыжки в длину с места	«3»	190	195	200	205	170	175	180	185
	«4»	185	190	195	200	175	180	185	190
	«5»	200	205	210	215	180	185	190	195
Поднимание туловища Из положения лёжа на спине	«3»	20	22	24	26	16	18	20	22
	«4»	22	24	26	28	18	20	22	24
	«5»	24	26	28	30	20	22	24	26
Бег на месте в течении 10 сек.; оценивается кол – во шагов	«3»	18	19	20	21	17	18	19	20
	«4»	19	20	21	22	18	19	20	21
	«5»	20	21	22	23	19	20	21	22
Лыжная подготовка км.	«3»			6				4	
	«4»			7				5	
	«5»			8				6	

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ X класса

Упражнения	Оценка	Юноши				Девушки			
		I Компл 1	II Компл 2	III Компл 3	IV Компл 4	I Компл 1	II Компл 2	III Компл 3	IV Компл 4
Прыжки со скакалкой за 30 сек.	«3»	66	68	70	72	76	78	80	82
	«4»	68	70	72	74	78	80	82	84
	«5»	70	72	74	76	80	82	84	86
Подтягивание в висе (юноши) Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (девушки)	«3»	11	12	13	14	11	12	13	14
	«4»	12	13	14	15	12	13	14	15
	«5»	13	14	15	16	13	14	15	16
Сгибание и разгибание рук в упоре (на полу – мальчики на опоре 50-60 см. девочки)	«3»	28	30	32	34	15	16	17	18
	«4»	30	32	34	36	16	17	18	19
	«5»	32	34	36	38	17	18	19	20
Приседание на одной ноге	«3»	9	10	11	12	6	7	8	9
	«4»	10	11	12	13	7	8	9	10
	«5»	11	12	13	14	8	9	10	11
Прыжки в длину с места	«3»	190	195	200	205	170	175	180	185
	«4»	185	190	195	200	175	180	185	190
	«5»	200	205	210	215	180	185	190	195
Поднимание туловища Из положения лёжа на спине	«3»	20	22	24	26	16	18	20	22
	«4»	22	24	26	28	18	20	22	24
	«5»	24	26	28	30	20	22	24	26
Бег на месте в течении 10 сек.; оценивается кол – во шагов	«3»	18	19	20	21	17	18	19	20
	«4»	19	20	21	22	18	19	20	21
	«5»	20	21	22	23	19	20	21	22
Лыжная подготовка км.	«3»			6				4	
	«4»			7				5	
	«5»			8				6	
* если девушки не могут выполнить приседание без поддержки, они выполняют его с поддержкой, но количество приседаний увеличивается.									

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения (по плану)	Дата проведения (по факту)
		I ЧЕТВЕРТЬ	27		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10		
1	1	Техника безопасности на уроках л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Совершенствовать передачи мяча. Бег 3 мин	1	02.09-09.09	
2	2	Содержание программы на первую четверть. Бег 30 м. Совершенствовать передачи мяча в волейболе. Бег 3 мин.	1		
3	3	Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин.	1		
4	4	Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Совершенствовать элементы спортигр. Бег до 7 мин.	1	12.09-16.09	
5	5	Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1		
6	6	Учить метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.	1		
7	7	Учёт прыжка в длину с разбега. преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11 мин.	1	19.09-23.09	
8	8	Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин.	1		
9	9	Полоса препятствий. Учёт техники в метании гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин.	1		
10	10	Полоса препятствий. Учёт в беге на 800 м. ОРУ в парах на сопротивление.	1	26.09-30.09	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17		
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	1		
12	2	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
13	3	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	03.10-07.10	
14	4	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
15	5	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1		

16	6	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1	10.10-14.10	
17	7	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
18	8	Учебная игра в баскетбол Игра в баскетбол по правилам	1		
19	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1	17.10-21.10	
20	10	Прием мяча отраженного от сетки	1		
21	11	Варианты техники приема и передач мяча	1		
22	12	Варианты подачи мяча	1	24.10-28.10	
23	13	Варианты нападающего удара через сетку	1		
24	14	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1		
25	15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	31.10-04.11	
26	16	Учебная игра в волейбол	1		
27	17	Игра в волейбол по правилам	1		
		II ЧЕТВЕРТЬ	21		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ . Настольный теннис.	18/3		
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1	14.11-18.11	
29	2	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1		
30	3	Лазанье по канату на скорость.	1		
31	4	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д).	1	21.11-25.11	
31	5	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	1		
33	6	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д).	1		
34	7	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1	28.11-02.12	
35	8	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
36	9	Лазанье по канату.	1		
37	10	Упражнения на брусьях	1	05.12-09.12	

38	11	Акробатическая комбинация	1		
39	12	Настольный теннис	1		
40	13	Упражнения на брусьях	1	12.12-16.12	
41	14	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1		
42	15	Настольный теннис	1		
43	16	Акробатическая комбинация - учет	1	19.12-23.12	
44	17	Опорный прыжок	1		
45	18	Настольный теннис	1		
46	19	Опорный прыжок	1	26.12-29.12	
47	20	Комбинация из ранее изученных элементов	1		
48	21	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1		
		III ЧЕТВЕРТЬ	30		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА и Настольный теннис	24/6		
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	12.01-20.01	
50	2	Скользкий шаг без палок и с палками	1		
51	3	Попеременный двухшажный ход	1		
52	4	Подъем в гору скользящим шагом	1		
53	5	Одновременные ходы. Эстафеты	1	23.01-27.01	
54	6	Повороты переступанием в движении	1		
55	7	Передвижение коньковым ходом.	1		
56	8	Попеременные ходы. Эстафеты	1	30.01-04.02	
57	9	Торможение и поворот упором	1		
58	10	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		
59	11	Преодоление подъемов и препятствий	1	06.02-10.02	
60	12	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		

61	13	Преодоление подъемов и препятствий	1		
62	14	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	13.02-17.02	
63	15	Передвижение коньковым ходом.	1		
64	16	Повороты переступанием в движении.	1		
65	17	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1	20.02-24.02	
66	18	Преодоление подъемов и препятствий	1		
67	19	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы	1		
68	20	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	27.02-02.03	
69	21	Передвижение коньковым ходом.	1		
70	22	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1		
71	23	Передвижение коньковым ходом.	1	05.03-09.03	
72	24	Преодоление контруклонов. Эстафеты	1		
73	25	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		
74	26	Преодоление подъемов и препятствий	1	12.03-16.03	
75	27	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1		
76	28	Преодоление подъемов и препятствий	1		
77	29	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	19.03-21.03	
78	30	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1		
		IV ЧЕТВЕРТЬ	24		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	13		
79	1	Инструктаж по ТБ на уроках л/а и спортивных игр.	1	02.04-06.04	
80	2	Минифутбол. Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		
81	3	Минифутбол. Передачи мяча на месте и в движении.	1		
82	4	Минифутбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	09.04-13.04	
83	5	Учебная игра в минифутбол.	1		
84	6	Игра в минифутбол по правилам.	1		
85	7	Баскетбол. Техника броска в кольцо с места.	1	16.04-20.04	

86	8	Волейбол. Варианты техники приема и передач мяча	1		
87	9	Варианты подач в волейболе.	1		
88	10	Варианты нападающего удара через сетку.	1	23.04-27.04	
89	11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1		
90	12	Игра по упрощенным правилам	1		
91	13	Учебная игра в волейбол	1	30.04-04.05	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11		
92	1	Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения.	1		
93	2	Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Бег 60 м.	1		
94	3	Беговые упражнения, прыжковые упражнения.	1	07.05-11.05	
95	4	Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин.	1		
96	5	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину.	1		
97	6	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1	14.05-18.05	
98	7	Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1		
99	8	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты 500 гр (д), 700 гр (м) на дальность.	1		
100	9	Медленный бег до 25 мин.	1	21.05-25.05	
101	10	Бег 2000 м (ю); 1500м (д)	1		
102	11	Игры – эстафеты. Итоги за год.	1		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения	
		I ЧЕТВЕРТЬ	27		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10		
1	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повороты в движении. Учить эстафетному бегу. Медленный бег до 4 мин.	1	02.09-09.09	
2	2	Бег 30 м с высокого старта. Совершенствовать технику эстафетного бега. Бег 4 мин.	1		
3	3	Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Совершенствовать передачу палочки в зоне передачи. Прыжок в длину с места	1		
4	4	Повторить челночный бег 10х10м с учётом результата. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 6 мин.	1	12.09-16.09	
5	5	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания гранаты. Медленный бег 6 мин.	1		
6	6	Совершенствовать технику метания гранаты. Прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе 7 мин.	1		
7	7	Совершенствовать технику метания гранаты. Учёт техники прыжка в длину с разбега. Медленный бег 8 мин с ускорениями по 50м.	1	19.09-23.09	
8	8	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями по 60-80м.	1		
9	9	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания гранаты на дальность. Бег 10 мин с ускорениями по 60м 4-5 раз.	1		
10	10	Совершенствовать скорость, ловкость и умения в преодолении полосы препятствий. Бег 1000м на время.	1	26.09-30.09	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17		
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
12	2	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
13	3	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	03.10-07.10	
14	4	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1		
15	5	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1		
16	6	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	10.10-14.10	
17	7	Учебная игра в баскетбол	1		

18	8	Игра в баскетбол по правилам	1		
19	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1	17.10-21.10	
20	10	Прием мяча отраженного от сетки	1		
21	11	Варианты техники приема и передач мяча	1		
22	12	Варианты подач мяча	1	24.10-28.10	
23	13	Варианты нападающего удара через сетку	1		
24	14	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1		
25	15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	31.10-04.11	
26	16	Учебная игра в волейбол	1		
27	17	Игра в волейбол по правилам	1		
		II ЧЕТВЕРТЬ	21		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ и Настольный теннис	18/3		
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1	14.11-18.11	
29	2	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1		
30	3	Лазанье по канату на скорость	1		
31	4	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д)	1	21.11-25.11	
31	5	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
33	6	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д)	1		
34	7	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1	28.11-02.12	
35	8	Настольный теннис	1		
36	9	Лазанье по двум канатам	1		
37	10	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.	1	05.12-09.12	
38	11	Акробатическая комбинация Лазанье по канату	1		
39	12	Настольный теннис	1		
40	13	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.	1	12.12-16.12	
41	14	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1		
42	15	Упражнения в равновесии (д); элементы	1		

		единоборства (м)			
43	16	Акробатическая комбинация.	1	19.12-23.12	
44	17	Опорный прыжок. Отжимания.	1		
45	18	Настольный теннис	1		
46	19	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	1	26.12-29.12	
47	20	Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях	1		
48	21	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1		
		III ЧЕТВЕРТЬ	30		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА и Настольный теннис	24/6		
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	12.01-20.01	
50	2	Скользкий шаг без палок и с палками	1		
51	3	Попеременный двухшажный ход	1		
52	4	Подъем в гору скользким шагом	1		
53	5	Одновременные ходы	1	23.01-27.01	
54	6	Повороты переступанием в движении	1		
55	7	Техника конькового хода. Эстафеты.	1		
56	8	Попеременные ходы	1	30.01-04.02	
57	9	Торможение и поворот упором	1		
58	10	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		
59	11	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	06.02-10.02	
60	12	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1		
61	13	Преодоление подъемов и препятствий	1		
62	14	Элементы тактики лыжных ходов	1	13.02-17.02	
63	15	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1		
64	16	Техника конькового хода. Эстафеты.	1		
65	17	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	20.02-24.02	
66	18	Преодоление подъемов и препятствий	1		

67	19	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1		
68	20	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	27.02-02.03	
69	21	Техника конькового хода. Эстафеты.	1		
70	22	Элементы тактики лыжных ходов	1		
71	23	Техника конькового хода. Эстафеты.	1	05.03-09.03	
72	24	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1		
73	25	Преодоление подъемов и препятствий	1		
74	26	Элементы тактики лыжных ходов	1	12.03-16.03	
75	27	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1		
76	28	Элементы тактики лыжных ходов	1		
77	29	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	19.03-21.03	
78	30	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1		
		IV ЧЕТВЕРТЬ	24		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	13		
79	1	Инструктаж по ТБ на уроках л/а и спортивных игр.	1	02.04-06.04	
80	2	Минифутбол. Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		
81	3	Минифутбол. Передачи мяча на месте и в движении	1		
82	4	Минифутбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	09.04-13.04	
83	5	Учебная игра в минифутбол.	1		
84	6	Баскетбол. Техника броска в кольцо с места.	1		
85	7	Учебная игра в баскетбол 3Х3.	1	16.04-20.04	
86	8	Волейбол. Варианты техники приема и передач мяча.	1		
87	9	Волейбол. Варианты подачи.	1		
88	10	Варианты нападающего удара через сетку	1	23.04-27.04	
89	11	Волейбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
90	12	Волейбол. Игра по упрощенным правилам	1		

91	13	Учебная игра в волейбол	1	30.04-04.05	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11		
92	1	Переменный бег до 10 мин. Прыжок в длину с места.	1		
93	2	Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 30м.	1		
94	3	Стартовый разгон с преследованием. Бег на 100м. Переменный бег до 4 мин.	1	07.05-11.05	
95	4	Учить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин.	1		
96	5	Закрепить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин.	1		
97	6	Учёт техники прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1	14.05-18.05	
98	7	Учить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1		
99	8	Закрепить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1		
100	9	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1	21.05-25.05	
101	10	Учёт техники метания гранаты. Бег 3000 и 2000 м.	1		
102	11	Учет - челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, поднимание туловища. Итоги за год.	1		