

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

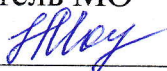
Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию Администрации Зонального района

МКОУ Луговская СОШ Зонального района Алтайского края

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Маркова Н.М.

Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Завуч



Иноземцева Е.Д.

Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора



Левкина Ю.В.

Приказ №3 от «01» 08 2023
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура» 11 класс

Ступень: основное общее образование

Срок реализации: 1 год

Левкин Виктор Викторович, учитель физической культуры, высшей квалификационной категории

С. Луговское

2023- 2024 учебный год

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе авторской Примерной программы общего образования, авторская программа В. И. Ляха «Физическая культура» в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования. Москва, Просвещение 2015 г.

Программа рассчитана на 105 часов при трехразовом занятии в неделю.

УМК

Физическая культура 10-11 класс, учебник для общеобразовательных учреждений авт. В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва, "Просвещение",

Цели и задачи реализации программы

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в средней школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2. Общая характеристика учебного предмета

Согласно Концепции развития образования в области физической культуры содержанием среднего образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Структура учебного предмета

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности);

- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»;
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»;
- «Прикладно-ориентированные упражнения»;
- «Упражнения общеразвивающей направленности».

Формы организации и планирование образовательного процесса

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В средней школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-

познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-10 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение школьников учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 20 до 30 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и спортивные

игры). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

3. Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 204 часа, из расчета 3 часа в неделю с X по XI класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (40 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Распределение часов в рамках предмета

Раздел программы		
	X	XI
Теоретические сведения	В процессе уроков	
Легкая атлетика	28	28
Гимнастика с элементами акробатики	18	18
Элементы единоборств	9	9
Спортивные игры Баскетбол	20	20
Спортивные игры Волейбол	9	9
Лыжная подготовка	18	18
ИТОГО:	102	102

Примечание: в связи с отсутствием условий для проведения занятий по лыжной подготовке, лыжная подготовка заменена подвижными и спортивными играми.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять

тренирующее воздействие на него занятий физической культурой по средством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Календарно-тематический план

<i>№ урока</i>	<i>Содержание (разделы, темы) 11класс</i>	<i>Планируемые результаты</i>
<i><u>1-е полугодие</u></i>		
<i>ТЕМА: Лёгкая атлетика 21 час</i>		
1.	Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения. Эстафеты.	Знать ТБ. Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м
2.	Совершенствование техники низкого старта до 40 м. Эстафеты	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 40 м, знать технику высокого старта
3.	Повторение передачи эстафетной палочки. ОРУ	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м, знать технику финиширования, уметь передавать эстафетную палочку

4.	Совершенствование бега по дистанции (70-80 м). ОРУ	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 80м
5.	Контроль бега 100м на результат. Эстафетный бег	Знать технику скоростного бега выполнять упражнение
6.	Обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись». Отталкивание.	Знать технику прыжка, выполнять упражнение
7.	Обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись». Приземление.	знать технику выполнения прыжка прогнувшись
8.	Контроль прыжка в длину на результат. Повторение техники метания мяча.	знать технику выполнения прыжка прогнувшись
9.	Контроль метания мяча на результат	Знать технику метания мяча, выполнять упражнение, знать и объяснять правила игры
10.	Повторение техники метания гранаты. Челночный бег.	Знать технику метания гранаты, выполнять упражнение, знать и выполнять технику челночного бега
11.	Контроль метания гранаты на дальность. ОРУ	Знать технику метания гранаты, выполнять упражнение
12.	Совершенствование навыка равномерного бега до 15-20 мин. ОРУ.	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
13.	Совершенствование навыка равномерного бега до 15-20 мин.	Бегать в равномерном темпе (до 20 мин)
14.	Совершенствование навыка равномерного бега до 16-22 минут на местности.	Бегать в равномерном темпе (до 22 мин)
15.	Совершенствование навыка равномерного бега до 16-22 минут на местности. ОРУ.	Бегать в равномерном темпе (до 22 мин) знать и объяснять правила игры

16.	Совершенствование навыка бега в равномерном темпе 17-23 мин. ОРУ.	Бегать в равномерном темпе (до 23мин) знать и объяснять правила игры
17.	Совершенствование навыка бега в равномерном темпе 17-23 мин. Бег в гору	Бегать в равномерном темпе (до 23мин)знать и выполнять технику броска набивного мяча
18.	Совершенствование навыка равномерного бега в равномерном темпе 18-23 мин.	Бегать в равномерном темпе (до 23 мин), знать и выполнять технику ловли набивного мяча
19.	Совершенствование навыка равномерного бега до 19-23 мин. Бег под гору.	Бегать в равномерном темпе (до 23 мин)
20.	Совершенствование навыка бега в равномерном темпе 20-23 мин.	Бегать в равномерном темпе (до 23 мин)
21.	Контроль бега на результат (2000 м – д, 3000м – м)	Бегать в равномерном темпе (до 23 мин)
Тема « Гимнастика с элементами акробатики» 18 час		
22.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование поворотов в движении	Знать ТБ. Выполнять строевые упражнения
23.	Обучение технике выполнения угла в упоре (м), толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д)	Выполнять строевые упражнения, висы, угла в упоре
24.	Повторение техники вися согнувшись, вися прогнувшись. Эстафеты	Выполнять строевые упражнения, висы
25.	Совершенствование техники подтягивания на перекладине(м) толчка двух ног вис углом(д)	Выполнять строевые упражнения, висы, подтягивание
26.	Повторение перестроения в движении. Эстафеты	Выполнять строевые упражнения,

27.	Совершенствование техники Подъема переворотом(м), толчка двух ног вис углом (д).	Выполнять строевые упражнения, упражнения на перекладине
28.	Совершенствование техники подъема переворотом(м), толчком двух ног вис углом (д). ОРУ на месте	Выполнять строевые упражнения, упражнения на перекладине
29.	Повторение техники лазания по канату в два приема без помощи рук. Эстафеты	Выполнять строевые упражнения, знать технику лазания по канату
30.	Совершенствование техники лазания по канату в два приема без помощи рук	Выполнять строевые упражнения, знать технику лазания по канату без помощи рук
31.	Изучение техники длинного кувырка через препятствия в 90 см(м). Стойка на лопатках (д)	Выполнять строевые упражнения, знать технику и выполнять кувырок через препятствие
32.	Совершенствование техники длинного кувырка через препятствия в 90 см(м), стойки на лопатках (д)	Выполнять строевые упражнения, знать технику и выполнять длинный кувырок через препятствия
33.	Изучение техники кувырка назад из стойки на руках. Эстафеты	Выполнять строевые упражнения, знать технику выполнения упражнений
34.	Повторение техники опорного прыжка через коня. ОРУ с предметами	Выполнять упражнение прыжок через коня, знать технику выполнения
35.	Повторение техники прыжка в глубину, опорного прыжка через коня.	Выполнять упражнение прыжок через коня, знать технику выполнения
36.	Повторение техники опорного прыжка через коня. ОРУ	Выполнять упражнение прыжок через коня, знать технику выполнения
37.	Повторение техники опорного прыжка через коня. ОРУ в движении	Выполнять упражнение прыжок через коня, знать технику выполнения

38.	Использование комбинаций из разученных гимнастических элементов	выполнять упражнения из различных гимнастических элементов
39.	Круговая тренировка с гимнастическими элементами	Повторить технику различных упражнений
Тема: «Спортивные игры» 9 час		
40.	ТБ при организации игры в волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Знать ТБ на занятиях по волейболу, выполнять их
41.	Повторение техники верхней передачи мяча в парах шагом. Учебная игра	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
42.	Повторение техники приема подачи. Игра по упрощенным правилам	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
43.	Повторение техники приема мяча двумя руками снизу. Учебная игра	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
44.	Повторение техники прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
45.	Повторение техники прямого нападающего удара через сетку Учебная игра	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
46.	Повторение техники нападения через третью зону Игра по упрощенным правилам	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
47.	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы

48.	Совершенствование техники верхней передачи мяча в прыжке. Нападение через четвертую зону. Учебная игра	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять передвижения в стойке
Элементы единоборств (9 часов)		
49	ТБ на занятиях с элементами единоборств. Приемы самостраховки	Знать и выполнять ТБ на занятиях по единоборствам, знать виды единоборств
50	Обучение приемам борьбы лежа и стоя. Игра «Сила и ловкость»	Знать технику различных стоек и передвижений в стойке
51	Обучение силовым упражнениям и единоборствам в парах. Игра «Борьба всадников»	Знать технику захватов рук и туловища, выполнять упражнение
52	Обучение самостоятельной разминке перед поединком. Учебная схватка.	Знать технику освобождения от захватов, выполнять упражнение
53	Повторение упражнений в парах. Самоконтроль при занятиях единоборствами.	Знать технику борьбы за предмет, выполнять упражнение
54	Повторение приемов борьбы. Учебная схватка	Знать и выполнять различные упражнения, стойки, захваты, борьба
55	Обучение правилам судейства учебной схватки. Игра «Борьба двое против двоих»	Знать правила судейства, осуществлять судейство учебной схватки
56	Совершенствование приемов единоборств. Самостраховка. Игра «Сила и ловкость»	Знать и выполнять различные приемы единоборств, знать технику самостраховки
57	Сочетание различных приемов борьбы, страховки, самостраховки. Учебная схватка.	Знать и выполнять различные упражнения, стойки, захваты, борьба
Лыжная подготовка		

18 час.

58	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Повторение техники одновременного и попеременного двухшажного хода.	Знать ТБ на уроках лыжной подготовки, знать технику переменного и одновременного двухшажного хода. Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию
59	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2,5 км	знать технику переменного и одновременного двухшажного хода
60	Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Ходьба 3 км	знать технику переменного и одновременного двухшажного хода
61	Повторение техники одновременного одношажного хода. Прохождение 3 км.	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию
62	Контрольная гонка на 2км. Повторение переменного четырехшажного хода.	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию
63	Ознакомление с техникой преодоления контруклонов. Совершенствование техники лыжных ходов.	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию, передвигаться на лыжах, передвигаться на лыжах до 1 км
64	Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Прохождение	Передвигаться на лыжах до 3,5км
65	Совершенствование техники подъемов и спусков. Прохождение 4 км	Знать технику спусков и подъемов, выполнять передвижение на лыжах до 4 км
66	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Дистанция 4 км.	Передвигаться на лыжах до 4 км

67	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов .Ходьба на 4 км	Знать технику подъема и спуска елочкой, выполнять упражнение. Передвигаться на лыжах до 4км
68	Оценивание результата на дистанции 3 км.	Знать технику торможения плугом, выполнять упражнение, Передвигаться на лыжах до 3 км
69	Прохождение дистанции 4 км с выполнением задания.	Знать технику скоростного передвижения на лыжах, уметь распределить силы до 4 км
70	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 4,5 км.	Знать технику скоростного передвижения на лыжах, уметь распределить силы До 4,5 км
71	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 5 км.	Знать технику скоростного передвижения на лыжах, уметь распределить силы До 5 км
72	Совершенствование техники лыжных ходов на дистанции до 5 км.	Знать технику скоростного передвижения на лыжах, уметь распределить силы До 5 км
73	Совершенствование техники на дистанции до 5 км по рельефной местности	Знать технику скоростного передвижения на лыжах, уметь распределить силы До 5 км
74	Совершенствование техники изученных лыжных ходов.	Знать технику скоростного передвижения на лыжах, уметь распределить силы
75	Контрольная гонка на 4 км	Передвигаться на лыжах до 4 км

Спортивные игры

20 час.

76	ТБ при игре в баскетбол. Совершенствование передвижения и остановок игрока. Учебная игра	Знать правила ТБ при игре в баскетбол. Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
77	Повторение передачи мяча различными способами на месте. Учебная игра	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
78	Повторение техники броска мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
79	Повторение техники быстрого прорыва (2*1). Учебная игра.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
80	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. (3*2). Учебная игра.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
81	Повторение техники зонной защиты (2*3). Учебная игра	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
82	Сочетание приемов ведения, передачи броска. Учебная игра	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
83	Совершенствование техники зонной защиты (3*2). Учебная игра	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
84	Совершенствование техники зонной защиты (2*1*2). Учебная игра	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
85	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы

86	Совершенствование передач мяча различными способами. Учебная игра	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
87	Совершенствование броска мяча в прыжке со средней дистанции. Учебная игра	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
88	Повторение индивидуальных действий в защите. Учебная игра	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
89	Совершенствование техники нападения через заслон. Учебная игра	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
90	Повторение техники нападения против зонной защиты. Учебная игра.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
91	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
92	Совершенствование техники нападения против зонной защиты. Учебная игра	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
93	Совершенствование техники нападения через заслон. Учебная игра	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
94	Сочетание различных приемов нападения и защиты в игре. Учебная игра	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
95	Учебно-тренировочная игра 5:5	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы
Легкая атлетика 7 час.		

96	Инструктаж по ТБ Повторение техники низкого старта. Челночный бег.	Знать ТБ на уроках по легкой атлетике, знать технику низкого старта
97	Контроль бега 100м на результат. Шведская эстафета	Бегать с максимальной скоростью до 100м
98	Повторение техники метания мяча на дальность. ОРУ.	Знать технику метания мяча на дальность
99	Повторение техники метания гранаты. ОРУ.	Знать технику метания гранаты на дальность
100	Повторение техники прыжка в высоту с 11-13 шагов. Метание мяча на результат	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень на дальность
101	Метание гранаты на результат. Повторение техники прыжка в высоту	Знать технику метания гранаты на дальность, выполнять упражнение на результат
102	Контроль прыжка в высоту на результат. Эстафеты	Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту Знать разновидности прыжков
103-105		

Требования к уровню подготовки обучающихся

Уровень развития физической культуры обучающихся, оканчивающих среднюю школу.

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 профессиональноприкладной 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 само страховки 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 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.

Демонстрировать:

Физические	Физические упражнения	Юноши	Девушки
------------	-----------------------	-------	---------

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

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различны 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 бросков) метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: 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 с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Критерии и нормы оценки

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ							
		Мальчики			Девочки				
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 3 по 10 м, сек	7,3	8,0	8,2	8,4	9,3	9,7		
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2		
10	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6		
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2		
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10		
10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30					
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160		
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7					
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10		
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13		
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30		
10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1		
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40		

10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
10	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

Комплексы упражнений для домашнего задания.

Комплекс 1

1. Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 8-10 сек с интервалом 30-40 сек).
2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 8-10сек с интервалом 45-60 сек)
3. Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (2-3 серии по 12-15 раз);
4. подскоки на прямых ногах (3-4 серии по 30-40 сек. с интервалом 60 сек.);
5. Упражнения на расслабление.
6. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Смена положения ног встречными маховыми движениями. Повторить 15-25 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
7. Лечь на спину, ноги вместе, руки в стороны. Подняв ноги, опустить их влево, потом вправо. Повторить 6-10 раз.

Комплекс 2

1. Упражнения для увеличения подвижности локтевых и плечевых суставов
2. Упражнения для увеличения подвижности позвоночного столба (различные наклоны повороты и вращения туловища).
3. Упражнения для увеличения подвижности тазобедренного, коленного и голеностопного суставов (различные маховые движения с выпадами, "шпагаты).
4. Упражнения на расслабление.

Комплекс 3

1. Отжимание в упоре лежа 2-3 серии до отказа и подтягивание в висе 2-3 серии до отказа
2. прыжки через препятствия различной высоты на одной и двух ногах
3. Броски набивного мяча (1 кг из положения сидя и лежа на спине одной или двумя руками) всего 20-30 раз.
4. Подскоки на одной и двух ногах с места, доставая руками до высокого подвешенного предмета (2-3 серии по 15-20 прыж. с отдыхом 1 мин)
5. Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
6. (для мышц туловища) опускание и поднимание туловища в положении лежа на спине или животе с закрепленными ногами (2-3 серии по 10-12 раз);
7. Лечь на спину, руки в стороны, ноги вместе. Круги ногами в обе стороны. Повторить в каждую сторону 4-8 раз. Круговые движения проделывать с большой амплитудой, ноги держать вместе. Выполнять в среднем темпе
8. Упражнения на расслабление.

Комплекс 4

1. Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 12-15 сек с интервалом 25-35 сек).
2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 12-15сек с интервалом 40-50 сек)
3. Приседание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
4. Лечь на спину, руки вытянуть за головой, ноги вместе. Одновременное встречное поднимание ног и туловища. Повторить 6-12 раз.
Выполнять в среднем и быстром темпе
5. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги, опустить их за голову и медленно возвратиться в и.п. Повторить 8-15 раз.
Выполнять в среднем темпе
6. Сесть на пол и опереться руками сзади. Подняв правую ногу вверх, одновременно прогнуться в пояснице, поставить ногу в сторону и возвратиться в и.п. То же в другую сторону. Повторить в каждую сторону 6-10 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
7. Упражнения на расслабление.
8. Бег с высоким подниманием бедра (2-3 серии по 15-20 сек с интервалом 20-30 сек)

Список литературы

- Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2006 год;
- Примерная программа общего образования, авторская программа В. И. Ляха «Физическая культура» в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования. Москва, Просвещение 2015 г.
- Физическая культура 10-11 класс, учебник для общеобразовательных учреждений авт. В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва, "Просвещение", 20__

- Лист внесения изменений и дополнений.

Дата	Содержание изменений	Нормативный акт, закрепляющий изменения	Примечание

