Приложение № 18 к основной

общеобразовательной программе

-образовательной программе

среднего общего образования

МБОУ СОШ с.Романово

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

10-11 классы

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре создана на основе:

Закон РФ «Об образовании в РФ» № 273 от 29.12.2012

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 г. № 1578.

Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования; приказ

Образовательная программа Среднего общего образования МБОУ СОШ с. Романово 10-11 класс по ФК ГОС на 2020-2021 уч. год.

Программа составлена на основе авторской программы:

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Лях, А.А.Зданевич. М., «Просвещение», 2012.

Рабочая программа предполагает использование учебников: Лях В. И. Физическая культура 10-11 классы М.: «Просвещение» 2010.; Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. – 255с.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Изучение физической культуры в средней школе дает возможность достичь следующих результатов: Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а так же в умении в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей. Они могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты:

1)Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России, осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и норм социальной жизни в группах и сообществах, участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах взрослых компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

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

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в черезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1)Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей позновательной деятельности;

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

3) умения 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и позновательной деятельности;

6) умение определять понятия, создовать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно- следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и позновательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфлитты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владения устной и письменной речь, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компитентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции).

Предметные результаты:

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

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

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и мести физической культуры в организации здорового образа жизн.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особеностей физического развития;

способность самостоятельно организовывать занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно- оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой, культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно- оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта;

умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально- прикладной и оздоровительно- корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактику травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний комплекса ГТО;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

.

Обязательный минимум содержания

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья *(материал который подлежит изучению, но не включается в требования к уровню подготовки выпускников).*

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

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность (С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.)

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

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

Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО);

совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);

в беге на короткие, средние и длинные дистанции;

прыжках в длину и высоту с разбега;

передвижениях на лыжах;

плавании;

совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе (мини-футболе));

технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Включает в себя:

приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.

страховка.

полосы препятствий.

кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре;

плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Содержание учебного предмета физическая культура 10 класс

Содержание учебного курса, кол-во часов	Вид занятий (кол-во часов)			Виды учебной деятельности
	теоретические занятия	Практическая работа	Формы контроля	
Легкая атлетика (11ч)				
Спринтерский бег (6 ч)	15мин	2ч45мин	3ч *Зачеты* Бег на результат (30м.,60м., 100м). Челночный бег 4х9м, сек	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30м,60м,100 м) ***Развитие скоростных способностей*** **Уметь:** бегать на ограниченном пространстве ***Развитие координационных способностей*** **Уметь: - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования**
Прыжок в длину с места (3ч)	15мин	1ч 45мин	1ч *Зачеты* Прыжок в длину с места на результат	**Уметь:** прыгать в длину с места ***Развитие скоростно–силовых способностей***
Метание мяча и гранаты (2ч)	15мин	1ч	45мин *Зачеты* Метание мяча и гранаты на результат	**Уметь:** метать мяч на дальность с разбега **Уметь:** метать гранату из различных положений на дальность и в цель **Уметь:** метать гранату на дальность ***Развитие скоростно-силовых и координационных способностей*** **Уметь** использовать

				приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - **подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации**
Кроссовая подготовка (10ч)				
Бег по пересеченной местности(10ч)	1ч	7ч	2ч *Зачеты* Бег (1000м.,2000м.) на результат	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20мин); преодолевать препятствия ***Развитие выносливости*** **Уметь** использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - **повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья**
Спортивные игры (3ч)				
Футбол (мини-футбол) (3ч)	15мин	1ч 45мин	1ч *Зачеты*	**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия ***Техника и координационные способности*** **Уметь** использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - **организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях**
Гимнастика (16ч)				
Висы и строевые упражнения (6ч)	30мин	4ч 30мин	1ч *Зачеты*. Выполнение на результат подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), подтягивание в висе, положение лежа, на низкой перекладине	**Уметь:** выполнять строевые приемы; подтягивание на перекладине (юн), подтягивание на низкой перекладине (дев); лазание по канату; отжиматься в упоре лёжа; выполнять подъём туловища за 1 мин из положения лёжа (пресс), раз., прыжки на скакалке за 25 секунд. ***Развитие силовых способностей и выносливости***

			(девушки), прыжки на скакалке	**Уметь** использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - **подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации**
Акробатические упражнения, опорный прыжок (10ч)	30мин	8ч 30мин	1ч *Зачеты*. Зачет. Комбинация из различных элементов. *Зачет*. Опорный прыжок через козла (дев.), через коня (юн.)	**Уметь:** выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) **Уметь: выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики**
Спортивные игры (8ч)				
Баскетбол (8ч)	30 мин.	6ч. 30 мин	1ч *Зачеты*	**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия **Уметь** использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - **организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях**
Лыжная подготовка (24ч)				
Передвижение на лыжах	2ч	19	3ч *Зачеты* Контрольные нормативы на дистанции (1км., 2км., 3км., 5км.)	**Уметь:** технически владеть и уметь использовать изученные лыжные ходы; преодолевать подъёмы, спуски, повороты; выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам **Уметь: - выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта**
Спортивные игры (6ч)				
Волейбол (2ч)	15мин	1ч	45мин *Зачеты*	**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-

				технические действия
Баскетбол (2ч)	15мин	1ч	45мин *Зачеты*	**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
Футбол (мини футбол) (2ч)	15мин	1ч	45мин *Зачеты*	**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
Кроссовая подготовка (9ч)				
Бег по пересеченной местности (9ч)	30мин	6ч 30мин	2ч *Зачеты* Бег (1000м.,2000м.) на результат	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 25мин); преодолевать препятствия ***Развитие выносливости*** **Уметь** использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - **повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья**
Легкая атлетика (14ч)				
Спринтерский бег (4ч)	30мин	1ч 30мин	2ч *Зачеты* Бег на результат (30м.,60м., 100м).	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30м, 60м,100 м) ***Развитие скоростных способностей***
Прыжок в длину с разбега (4ч)	30мин	1ч 30мин	2ч *Зачеты* Прыжок в длину с места на результат	**Уметь:** совершать прыжок в длину с разбега ***Развитие скоростно-силовых способностей***
Метание мяча и гранаты (3ч)	10мин	1ч 50мин	1ч *Зачеты*. Метание мяча и гранаты на результат	**Уметь:** метать мяч на дальность с разбега **Уметь:** метать гранату из различных положений на дальность и в цель **Уметь:** метать гранату на дальность ***Развитие скоростно-силовых и координационных способностей***
Прыжок в высоту (3ч)	30мин	1ч 30мин	1ч *Зачеты*	**Уметь:** прыгать в высоту до 7-9 шагов разбега
Спортивные игры (4ч)				
Волейбол (2ч)	15мин	1ч	45мин *Зачеты*	**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
Баскетбол (2ч)	15мин	1ч	45мин *Зачеты*	**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ урока	Наименование раздела	Количество часов	Тема урока	Планируемая учебная неделя	Коррекция
1 Четверть. Легкая атлетика (11ч)					
1	***Спринтерский бег***	6ч	1. Инструктаж по ТБ. ***Специальные беговые упражнения***	1 неделя	
2			2. Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон	1 неделя	
3			3. Финиширование. Бег на результат (30м)	1 неделя	
4			4. Бег на результат (60м). Эстафетный бег	2 неделя	
5			5. Челночный бег 4х9м, сек Бег на результат	2 неделя	
6			6. Бег на результат (100м). ***Развитие скоростных способностей***	2 неделя	
7	***Прыжок в длину с места***	3ч	7. Инструктаж по ТБ. Повторить технику прыжка в длину с места.	3 неделя	
8			8. Челночный бег. ***Развитие скоростно-силовых качеств***	3 неделя	

Продолжение таблицы

9			9. Прыжок в длину с места на результат.	3 неделя	
10	***Метание мяча и гранаты***	2ч	10. Инструктаж по ТБ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов; Метание гранаты из различных положений	4 неделя	
11			11. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	4 неделя	
Кроссовая подготовка (10ч)					

12	***Бег по пересеченной местности***	10ч	12. Инструктаж по ТБ. Бег (15мин)	4 неделя	
13			13. Преодоление горизонтальных препятствий.	5 неделя	
14			14. Бег (16мин).	5неделя	
15			15. Бег под гору.	5 неделя	
16			16. Бег (17мин).	6 неделя	
17			17. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	6 неделя	
18			18. Бег (18мин).	6 неделя	
19			19. Бег (19мин). Развитие выносливости	7 неделя	
20			20. Бег (1000 м) на результат.	7 неделя	
21			21. Бег (2000 м) на результат.	7 неделя	
Спортивные игры (3ч)					
22	***Футбол (мини-футбол)***	3ч	22. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	8 неделя	
23			23. Совершенствование техники защитных действий	8 неделя	
24			24. Совершенствование техники перемещений и владением мячом	8 неделя	
2 Четверть. **Гимнастика (16ч)**					
25	***Висы и строевые упражнения***	6ч	1. Инструктаж ТБ. Повороты в движении. ОРУ (с мячами)	9 неделя	
26			2. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ (с гантелями). Вис ноги углом	9 неделя	

Продолжение таблицы

27			3. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), подтягивание в висе, положение лежа на низкой перекладине (девушки)	9 неделя	
28			4. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ в движении. Вис ноги согнуты в коленях.	10 неделя	
29			5. Лазание по канату в два приема. Развитие силы	10 неделя	
30			6. *На результат подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши),*	10 неделя	

			подтягивание в висе, положение лежа, на низкой перекладине (девушки), прыжки на скакалке за 25 секунд.		
31	***Акробатические упражнения, опорный прыжок***	10ч	7. Инструктаж ТБ. Стойка на лопатках. Кувырок вперед	11 неделя	
32			8. Стойка на руках (с помощью)	11 неделя	
33			9. Кувырок назад (дев.), кувырок назад из стойки на руках (юн)	11 неделя	
34			10. Длинный кувырок (дев.), длинный кувырок через препятствие в 90 см. (юн.)	12 неделя	
35			11. Стойка на коленях наклон назад (дев.), стойка на голове (юн)	12 неделя	
36			12. Комбинация из различных элементов	12 неделя	
37			13. Опорный прыжок через козла (дев.), опорный прыжок через коня (юн.)	13 неделя	
38			14. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой(дев.), опорный прыжок через коня (юн.)	13 неделя	
39			15. *Зачет.* Комбинация из различных элементов.	13 неделя	
40			16. *Зачет*. Опорный прыжок через козла (дев.), через коня (юн.)	14 неделя	
Спортивные игры (8ч)					
41	***Баскетбол***	8ч	17. Инструктаж ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	14 неделя	

Продолжение таблицы

42			18. Передача мяча различными способами на месте	14 неделя	
43			19. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2*3)	15 неделя	
44			20. Передачи мяча различными способами в движении	15 неделя	
45			21. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2*3)	15 неделя	
46			22. Зонная защита (2*3)	16 неделя	
47			23. Зонная защита (2*1*2)	16 неделя	

48			24. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением	16 неделя	
3 Четверть. **Лыжная подготовка (24ч).**					
49	***Лыжная подготовка***	24ч	1. Инструктаж ТБ. ***Видеоурок***. История лыжных гонок. Системно-структурный анализ техники лыжных ходов (классический ход).	17 неделя	
50			2. Закрепление техники передвижения попеременным двухшажным ходом, дистанция (1 км.)	17 неделя	
51			3. Закрепление техники одновременных ходов на разной скорости передвижения	17 неделя	
52			4. Стартовый разгон	18 неделя	
53			5. Спуски со склонов с поворотами, с торможением	18 неделя	
54			*6. Контрольный норматив на дистанции (1 км.)* Переход с попеременно двухшажного классического хода на одновременный	18 неделя	
55			7. Закрепление техники попеременного двухшажного хода	19 неделя	
56			8. Закрепление техники одновременного без шажного хода	19 неделя	
57			9. Закрепление техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции (3 км.)	19 неделя	
58			*10. Контрольный норматив на дистанции (2 км.)*	20 неделя	
59			11. ***Видео урок***. Системно-структурный анализ техники лыжных ходов (коньковый ход).	20 неделя	

Продолжение таблицы

60			***12.*** Изучение техники одновременного двухшажного конькового хода	20 неделя	
61			13. Изучение фазы скользящего шага в коньковом ходе без отталкивания палками	21 неделя	
62			14. Торможение и повороты на склонах	21 неделя	
63			15. Тактические действия в гонке. Прохождение дистанции (3,5 км.)	21 неделя	
64			16. Совершенствование техники ходов и спусков на лыжне и по пересеченной местности	22 неделя	
65			17. Закрепление техники подъемы «Полу	22 неделя	

			елочкой», «Елочкой»		
66			18. Прохождение дистанции 4 км., чередуя способы передвижения, спусков и подъемов	22 неделя	
67			19. Передвижение попеременным двухшажным и одновременным ходами на разной скорости	23 неделя	
68			*20. Контрольный норматив на дистанции (3 км.)*	23 неделя	
69			21. Совершенствование лыжных ходов	23 неделя	
70			22. Совершенствование спусков и подъемов	24 неделя	
71			23. Лыжные гонки (эстафета) с этапом дев. (1км.), юн. (2 км).	24 неделя	
72			*24. Контрольный норматив на дистанции (5км.)*	24 неделя	
Спортивные игры (6ч)					
73	***Волейбол***	2ч	25. Инструктаж ТБ. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места	25 неделя	
74			26 . Верхняя передача мяча в прыжке Учебная игра	25 неделя	
75	***Баскетбол***	2ч	27. Инструктаж ТБ. Передачи мяча различными способами на месте и в движении; Ведение мяча; Бросок мяча одной и двумя руками.	25 неделя	
76			28. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок	26 неделя	
77	***Футбол (минифутбол)***	2ч	29. Совершенствование тактики игры	26 неделя	
78			30. Совершенствование техники ведения мяча	26 неделя	

Продолжение таблицы

4 Четверть. Кроссовая подготовка (9ч).					
79	***Бег по пересеченной местности***	9ч	1. Инструктаж по ТБ. Бег (15мин)	27 неделя	
80			2. Преодоление горизонтальных препятствий.	27 неделя	
81			3. Бег (16мин). Бег под гору.	27 неделя	
82			4. Бег (17мин).	28 неделя	
83			5. Бег (1000 м) на результат.	28 неделя	

84			6. Бег (18мин).	28 неделя	
85			7. Бег (20мин).	29 неделя	
86			8. Бег (15мин).	29 неделя	
87			9. Бег (2000 м) на результат	29 неделя	
Легкая атлетика (14ч.)					
88	***Спринтерский бег***	4ч	10. Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег	30 неделя	
89			11. Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон	30 неделя	
90			12. Финиширование. Бег на результат (30м)	30 неделя	
91			13. Бег на результат (100м). Развитие скоростных способностей	31 неделя	
92	***Прыжок в длину с разбега***	4ч	14. Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину до 13-15 шагов разбега. Подготовка к разбегу и отталкиванию	31 неделя	
93			15.Использование способа прыжка «Ножницы»	31 неделя	
94			16. Использование способа прыжка «прогнувшись»	32 неделя	
95			17. Приземление после прыжка в длину	32 неделя	
96	***Метание мяча и гранаты***	3ч	18.Инструктаж по ТБ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов		
97			19. Метание гранаты. Челночный бег	32 неделя	
98			20. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	33 неделя	
99	***Прыжки в высоту с разбега***	3ч	21. Инструктаж по ТБ. Изучение техники прыжка. ***Видео***	33 неделя	
100			22. Подготовительные упражнения для прыжка в высоту	33 неделя	
101			23. Прыжок в высоту способом перешагивания с 7-9 шагов	34 неделя	

Продолжение таблицы

Спортивные игры (4ч.)					
102	***Волейбол***	2ч	21. Инструктаж ТБ. Групповое блокирование	34 неделя	
103			22. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	34 неделя	

104	***Баскетбол***	2ч	23. Инструктаж ТБ. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок	35 неделя	
105			24. Нападение против зонной защиты Учебная игра	35 неделя	
103	Резерв учебного времени		Видео урок (Теория)		
104	Резерв учебного времени		Видео урок (Теория)		
105	Резерв учебного времени		Видео урок (Теория)		

Нормативы по физкультуре за 10 класс

Упражнения, 10 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, с	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 60 м,с	8,2	8,6	9,0	9,7	10,0	10,4
Бег 100 м, с	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2 км, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3 км метров, мин	12,40	13,30	14,30			
Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,10
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	без учета времени		
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине	12	10	7			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4			
Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	52	47	42	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60

Содержание учебного предмета физическая культура 11 класс

Содержание учебного курса, кол-во часов	Вид занятий (кол-во часов)			Виды учебной деятельности
	теоретические занятия	Практическая работа	Формы контроля	
Легкая атлетика (11ч)				
Спринтерский бег (6 ч)	15мин	2ч45мин	3ч Зачеты Бег на	**Уметь:** бегать в разном темпе, уметь переключиться для достижения максимальной

			результат (30м.,60м., 100м). Челночный бег 4х9м, сек	скорости; уметь бегать с низкого старта (30м,60м,100 м) ***Развитие скоростных способностей*** **Уметь:** бегать на ограниченном пространстве ***Развитие координационных способностей*** **Уметь: - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования**
Прыжок в длину с места (3ч)	15мин	1ч 45мин	1ч Зачеты Прыжок в длину с места на результат	**Знать/понимать:** технику прыжка в длину с места **Уметь:** прыгать в длину с места ***Развитие скоростно–силовых способностей***
Метание мяча и гранаты (2ч)	15мин	1ч	45мин Зачеты Метание мяча и гранаты на результат	**Уметь:** метать мяч на дальность с разбега **Уметь:** метать гранату из различных положений на дальность и в цель **Уметь:** метать гранату на дальность ***Развитие скоростно-силовых и координационных способностей*** **Уметь** использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: **- подготовки к службе в Вооружённых Силах РФ, МВД России, ФСБ России, МЧС России**
Кроссовая подготовка (10ч)				
Бег по пересеченной местности(10ч)	1ч	7ч	2ч Зачеты Бег (1000м.,3000м.) на результат	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20мин); преодолевать препятствия ***Развитие выносливости*** **Уметь** использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: **- повышения работоспособности,**

				сохранения и укрепления здоровья
Спортивные игры (3ч)				
Футбол (мини-футбол) (3ч)	15мин	1ч 45мин	1ч Зачеты	**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия ***Техника и координационные способности*** **Уметь** использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - **организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях**
Гимнастика (16ч)				
Висы и строевые упражнения (6ч)	30мин	4ч 30мин	1ч Зачеты. Выполнение на результат подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), подтягивание в висе, положение лежа, на низкой перекладине (девушки), прыжки на скакалке	**Уметь:** выполнять строевые приемы; подтягивание на перекладине (юн), подтягивание на низкой перекладине (дев); лазание по канату; отжиматься в упоре лёжа; выполнять подъём туловища за 1 мин из положения лёжа (пресс), раз., прыжки на скакалке за 30 и 60сек. ***Развитие силовых способностей и выносливости*** **Уметь** использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - **подготовки к службе в Вооружённых Силах РФ, МВД России, ФСБ России, МЧС России**
Акробатические упражнения, опорный прыжок (10ч)	30мин	8ч 30мин	1ч Зачеты. Зачет. Комбинация из различных элементов. Зачет. Опорный прыжок через козла (дев.),	**Уметь:** выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) **Уметь: выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной**

			через коня (юн.)	**гимнастики, комплексы атлетической гимнастики**
Спортивные игры (8ч)				
Баскетбол (8ч)	30 мин.	6ч. 30 мин	1ч Зачеты	**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия **Уметь** использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - **организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях**
Лыжная подготовка (21ч)				
Передвижение на лыжах	2ч	16	3ч Зачеты Контрольные нормативы на дистанцию (1км., 2км., 3км., 5км.)	**Уметь:** технически владеть и уметь использовать изученные лыжные ходы; преодолевать подъёмы, спуски, повороты; выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам **Уметь: - выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта**
Спортивные игры (6ч)				
Волейбол (2ч)	15мин	1ч	45мин Зачеты	**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия **Уметь: - осуществлять судейство в избранном виде спорта**
Баскетбол (2ч)	15мин	1ч	45мин Зачеты	**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия **Уметь: - осуществлять судейство в избранном виде спорта**
Футбол (мини футбол) (2ч)	15мин	1ч	45мин Зачеты	**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия **Уметь: - осуществлять судейство в избранном виде спорта**
Кроссовая подготовка (9ч)				
Бег по пересеченной местности (9ч)	30мин	6ч 30мин	2ч Зачеты Бег	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 25мин); преодолевать препятствия

			(2000м.,3000м.) на результат	***Развитие выносливости*** **Уметь** использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - **повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья**
Легкая атлетика (14ч)				
Спринтерский бег (4ч)	30мин	1ч 30мин	2ч Зачеты Бег на результат (30м.,60м., 100м).	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30м, 60м,100 м) ***Развитие скоростных способностей*** **Уметь: - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования**
Прыжок в длину с разбега (4ч)	30мин	1ч 30мин	2ч Зачеты Прыжок в длину с места на результат	**Уметь:** совершать прыжок в длину с разбега ***Развитие скоростно-силовых способностей***
Метание мяча и гранаты (3ч)	10мин	1ч 50мин	1ч Зачеты. Метание мяча и гранаты на результат	**Уметь:** метать мяч на дальность с разбега **Уметь:** метать гранату из различных положений на дальность и в цель **Уметь:** метать гранату на дальность ***Развитие скоростно-силовых и координационных способностей*** **Уметь** использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - **подготовки к службе в Вооружённых Силах РФ, МВД России, ФСБ России, МЧС России**
Прыжок в высоту (3ч)	30мин	1ч 30мин	1ч Зачеты	**Уметь:** прыгать в высоту до 9-11 шагов разбега
Спортивные игры (4ч)				
Волейбол (2ч)	15мин	1ч	45мин Зачеты	**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-

				технические действия **Уметь: - осуществлять судейство в избранном виде спорта** **Уметь** использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - **организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях**
Баскетбол (2ч)	15мин	1ч	45мин Зачеты	**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия **Уметь: - осуществлять судейство в избранном виде спорта** **Уметь** использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - **организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях**

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ урока	**Наименование раздела**	**Количество часов**	**Тема урока**	**Планируемая учебная неделя**	**Коррекция**
1 Четверть. **Легкая атлетика (11ч)**					

1	***Спринтерский бег***	6ч	1. Инструктаж по ТБ. ***Специальные беговые упражнения***	1 неделя	
2			2. Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон	1 неделя	
3			3. Финиширование. Бег на результат (30м)	1 неделя	
4			4. Бег на результат (60м). Эстафетный бег	2 неделя	
5			5. Челночный бег 4х9м, сек Бег на результат	2 неделя	
6			6. Бег на результат (100м). ***Развитие скоростных способностей***	2 неделя	
7	***Прыжок в длину с места***	3ч	7. Инструктаж по ТБ. Повторить технику прыжка в длину с места.	3 неделя	
8			8. Челночный бег. ***Развитие скоростно-силовых качеств***	3 неделя	
9			9. Прыжок в длину с места на результат.	3 неделя	
10	***Метание мяча и гранаты***	2ч	10. Инструктаж по ТБ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов; Метание гранаты из различных положений	4 неделя	
11			11. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	4 неделя	
Кроссовая подготовка (10ч)					
12	***Бег по пересеченной местности***	10ч	12. Инструктаж по ТБ. Бег (15мин)	4 неделя	
13			13. Преодоление горизонтальных препятствий.	5 неделя	
14			14. Бег (16мин).	5неделя	
15			15. Бег (1000 м) на результат.	5 неделя	

Продолжение таблицы

16			16. Бег (18мин).	6 неделя	
17			17. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	6 неделя	
18			18. Бег (20мин). Развитие выносливости	6 неделя	
19			19. Бег (15мин).	7 неделя	
20			20. Бег под гору.	7 неделя	
21			21. Бег (3000 м) на результат.	7 неделя	

Спортивные игры (3ч)					
22	***Футбол (мини-футбол)***	3ч	22. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	8 неделя	
23			23. Совершенствование техники защитных действий	8 неделя	
24			24. Совершенствование техники перемещений и владением мячом	8 неделя	
2 Четверть. **Гимнастика (16ч)**					
25	***Висы и строевые упражнения***	6ч	1. Инструктаж ТБ. Повороты в движении. ОРУ (с мячами); прыжки на скакалке	9 неделя	
26			2. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ (с гантелями). Вис ноги углом	9 неделя	
27			3. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), подтягивание в висе, положение лежа на низкой перекладине (девушки)	9 неделя	
28			4. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ в движении. Вис ноги согнуты в коленях.	10 неделя	
29			5. Лазание по канату в два приема. Развитие силы	10 неделя	
30			6. **На результат** подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), подтягивание в висе, положение лежа , на низкой перекладине (девушки); прыжки на скакалке за 30секунд и за 60 секунд	10 неделя	

Продолжение таблицы

31	***Акробатические упражнения, опорный прыжок***		7. Инструктаж ТБ. Стойка на лопатках. Кувырок вперед	11 неделя	
32			8. Стойка на руках (с помощью)	11 неделя	
33			9. Кувырок назад (дев.), кувырок назад из стойки на руках (юн)	11 неделя	
34			10. Длинный кувырок (дев.), длинный кувырок через препятствие в 90 см. (юн.)	12 неделя	

35		10ч	11. Стойка на коленях наклон назад (дев.), стойка на голове (юн)	12 неделя	
36			12. Комбинация из различных элементов	12 неделя	
37			13. Опорный прыжок через козла (дев.), опорный прыжок через коня (юн.)	13 неделя	
38			14. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой(дев.), опорный прыжок через коня (юн.)	13 неделя	
39			15. **Зачет.** Комбинация из различных элементов.	13 неделя	
40			16. **Зачет.** Опорный прыжок через козла (дев.), через коня (юн.)	14 неделя	
Спортивные игры (8ч)					
41	***Баскетбол***	8ч	17. Инструктаж ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	14 неделя	
42			18. Передача мяча различными способами на месте	14 неделя	
43			19. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2*3)	15 неделя	
44			20. Передачи мяча различными способами в движении	15 неделя	
45			21. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2*3)	15 неделя	
46			22. Зонная защита (2*3)	16 неделя	
47			23. Зонная защита (2*1*2)	16 неделя	
48			24. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением	16 неделя	

Продолжение таблицы

3 Четверть. Лыжная подготовка (21ч).					
49	***Лыжная подготовка***		1. Инструктаж ТБ. ***Видео урок***. Повторение техники лыжных ходов (классический ход).	17 неделя	
50			2. Закрепление техники передвижения попеременным двухшажным ходом,	17 неделя	

			дистанция (2 км.)		
51			3. Закрепление техники одновременных ходов на разной скорости передвижения	17 неделя	
52			4. Стартовый разгон (скоростно-силовые качества)	18 неделя	
53			5. Спуски со склонов с поворотами, с торможением	18 неделя	
54		21ч	*6. Контрольный норматив на дистанции (1 км.)* Переход с попеременно двухшажного классического хода на одновременный	18 неделя	
55			7. Закрепление техники попеременного двухшажного хода	19 неделя	
56			8. Закрепление техники одновременного без шажного хода	19 неделя	
57			9. Закрепление техники одновременного одношажного классического хода. Прохождение дистанции (5 км.)	19 неделя	
58			*10. Контрольный норматив на дистанции (2 км.)*	20 неделя	
59			11. ***Видео урок***. Повторение техники лыжных ходов (коньковый ход).	20 неделя	
60			***12.*** Закрепление техники одновременного двухшажного конькового хода	20 неделя	
61			13. Закрепление фазы скользящего шага в коньковом ходе без отталкивания палками	21 неделя	
62			14. Тактические действия в гонке. Прохождение дистанции (4,6 км.)	21 неделя	
63			15. Совершенствование техники ходов и спусков на лыжне и по пересеченной местности	21 неделя	
64			16. Передвижение одновременно двухшажным коньковым ходом на разной скорости	22 неделя	

Продолжение таблицы

65			*17. Контрольный норматив на дистанции (3 км.)*	22 неделя	
66			18. Совершенствование лыжных ходов	22 неделя	
67			19. Совершенствование спусков и подъемов	23 неделя	
68			20. Лыжные гонки (эстафета) с этапом дев. (1км.), юн. (2 км).	23 неделя	
69			*21. Контрольный норматив на*	23 неделя	

			дистанции (5км.)		
Спортивные игры (6ч)					
70	***Волейбол***	2ч	22. Инструктаж ТБ. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места	24 неделя	
71			23 . Верхняя передача мяча в прыжке Учебная игра	24 неделя	
72	***Баскетбол***	2ч	24. Инструктаж ТБ. Передачи мяча различными способами на месте и в движении; Ведение мяча; Бросок мяча одной и двумя руками.	24 неделя	
73			25. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок	25 неделя	
74	***Футбол (минифутбол)***	2ч	26. Совершенствование тактики игры	25 неделя	
75			27. Совершенствование техники ведения мяча	25 неделя	
4 Четверть. Кроссовая подготовка (9ч).					
76	***Бег по пересеченной местности***	9ч	1. Инструктаж по ТБ. Бег (17мин)	26 неделя	
77			2. Преодоление горизонтальных препятствий.	26 неделя	
78			3. Бег (18мин). Бег под гору.	26 неделя	
79			4. Бег (19мин).	27 неделя	
80			5. Бег (2000 м) на результат.	27 неделя	
81			6. Бег (18мин).	27 неделя	
82			7. Бег (25мин).	28 неделя	
83			8. Бег (15мин).	28 неделя	
84			9. Бег (3000 м) на результат	28 неделя	
Легкая атлетика (14ч.)					
85	***Спринтерский бег***	4ч	10. Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег	29 неделя	
86			11. Низкий старт (до 60м). Стартовый разгон	29 неделя	

Продолжение таблицы

87			12. Финиширование. Бег на результат (60м)	29 неделя	
88			13. Бег на результат (100м). Развитие скоростных способностей	30 неделя	
89	***Прыжок в длину с разбега***	4ч	14. Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину до 13-15 шагов разбега. Подготовка к разбегу и отталкиванию	30 неделя	

90			15.Использование способа прыжка «Ножницы»	30 неделя	
91			16. Использование способа прыжка «прогнувшись»	31 неделя	
92			17. Приземление после прыжка в длину	31 неделя	
93	***Метание мяча и гранаты***	3ч	18.Инструктаж по ТБ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов		
94			19. Метание гранаты. Челночный бег	31 неделя	
95			20. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	32 неделя	
96	***Прыжки в высоту с разбега***	3ч	21. Инструктаж по ТБ. Изучение техники прыжка. ***Видео***	33 неделя	
97			22. Подготовительные упражнения для прыжка в высоту	33 неделя	
98			23. Прыжок в высоту способом перешагивания с 9-11 шагов	34 неделя	
Спортивные игры (4ч.)					
99	***Волейбол***	2ч	24. Инструктаж ТБ. Групповое блокирование	32 неделя	
100			25. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	32 неделя	
101	***Баскетбол***	2ч	26. Инструктаж ТБ. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок	33 неделя	
102			27. Нападение против зонной защиты Учебная игра	33 неделя	
103					
104					
105					

Нормативы по физкультуре за 11 класс

Упражнения, 11 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 60 м, с	8,2	8,4	8,8	9,6	10,0	10,4
Бег 100 м, с	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2 км, мин				10,00	11,10	12,20

Бег 3 км метров, мин	12,20	13,00	14,00			
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	без учета времени		
Бег на лыжах 10 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на перекладине	14	11	8			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	4	3	2			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	10	7			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	55	49	45	42	36	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55	80	75	65
Прыжки на скакалке, за 60 секунд	130	125	120	133	110	70

10-11 классы
Общетеоретические и исторические сведения

1. Правовые основы физической культуры и спорта
2. Понятие о физической культуре личности
3. Физическая культура и спорт, в профилактике заболеваний и укрепления здоровья

4. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями
5. Основные формы и виды физических упражнений
6. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями
7. Адаптивная физическая культура
8. Способы регулирования физических нагрузок и контроля, за ними во время занятий физическими упражнениями
9. Формы и средства контроля, за индивидуальной физкультурной деятельностью
10. Основы организации двигательного режима
11. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований
12. Понятие телосложения и характеристика его основных типов
13. Способы регулирования массы тела человека
14. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры
15. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений
16. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать

человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениям

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение,	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. Чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»

Учащийся **умеет:** - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			

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

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

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

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Литература

1. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания. Программа общеобразовательных учреждений 1 – 11 классы. Москва. «Просвещение». 2008 год.

2.Примерная программа среднего общего образования по физической культуре.

3.Физическая культура. Учебник для учащихся 10 – 11 классов. Под редакцией В. И. Ляха и др. Москва. «Просвещение». 2010 год.

4.Физическое воспитание учащихся 10 – 11 классов. Под редакцией В. И. Ляха. Пособие для учителя. Москва. «Просвещение». 2008 год.

5. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Под редакцией В. И. Ляха Москва.: Просвещение, 2009 год.

6. Физическая культура: 10-11 класс (учебник) Под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевич.Москва.: «Просвещение», 2007 год.

Оборудование:

1.Мяч волейбольный.
2. Сетка волейбольная.
3. Мяч набивной.
4. Мяч баскетбольный.
5. Кольца баскетбольные.
6. Стойки для волейбольной сетки.
7. Мяч для большого тенниса.
8. Мяч для метания (150 г)
9. Стойки для прыжков в высоту.
10. Планка для прыжков в высоту.
11. Яма с песком для прыжков в длину с разбега.
12. Маты гимнастические.
13. Гранаты (500, 700 г).
14. Перекладины (низкая, высокая).
15. Брусья.
16. Бревно гимнастическое.
17. Гимнастические: козел, конь.
18. Гимнастические скамейки.
19. Гимнастическая стенка.
20.Скакалки.
21. Гимнастические палки.
22. Лыжные ботинки.
23.Лыжи.
24. Лыжные палки.
25. Мяч футбольный.
26. Мяч для настольного тенниса.

27. Стол для настольного тенниса.