

«Утверждаю»
Директор МОУ
«Красненская сош имени
М.И. Светличной»
Антон Т.Б.Антипенко
Приказ № 277 от
«31» августа 2015г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта по физической культуре, комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение», 2012.) из расчёта трёх часов в неделю на 34 учебных недели (102 учебных часа).

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Задачи физического воспитания обучающихся 10-11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Особенностью урочных занятий в 10-11 классах является совершенствование базовых двигательных действий, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, и спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол), единоборства, лыжная подготовка. Особенностью раздела «календарно-тематическое планирование» является включение в каждый урок подвижных, спортивных игр и соревновательно-игровых упражнений.

Вариативная часть программного материала спланирована на основе спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол) и лыжной подготовки. В 10-11 классах учащиеся должны овладеть навыками одной из спортивных игр.

Учебный курс представлен учебно-методическим комплектом: программа учебник, методическое пособие, дидактические материалы, составленные авторской группой: В.И. Лях и А.А. Зданевич. «Физическая культура 10-11 классы», издательство «Просвещение» 2007 год.

Данные о контроле учебного процесса содержатся в разделе «Формы и средства контроля»

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе занимаются в щадящем режиме по упрощенной форме со сниженными физическими нагрузками.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся 10-11 классов должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

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

Характеризовать:

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

Соблюдать правила:

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

Проводить:

самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;
занятия физической культурой и спортивные соревнования с 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.

Демонстрировать:

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

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5Х2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1Х1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

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

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

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

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

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
	Базовая часть	87
1	Легкая атлетика	21
1.1	Основы знаний	2
1.2	Совершенствование техники спринтерского бега	3
1.3	Совершенствование техники длительного бега	2
1.4	Развитие выносливости	2
1.5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2
1.6	Развитие скоростно-силовых способностей	1
1.7	Совершенствование техники метания мяча в цель и на дальность	4
1.8	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2
1.9	Изучение нормативов комплекса ГТО	3
2	Спортивные игры (Баскетбол)	21
2.1	Основы знаний	2
2.2	Техника перемещений	2
2.3	Совершенствование техники ловли и передач мяча	2
2.4	Техника ведение мяча	2
2.5	Техника бросков мяча	2
2.6	Изучение техники защиты	1
2.7	Изучение тактики игры	1
2.8	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	9
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
3.1	Основы знаний	2
3.2	Изучение техники строевых элементов	1
3.3	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	1
3.4	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	1
3.5	Освоение и совершенствование висов и упоров	2
3.6	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	3
3.7	Развитие координационных способностей	1

3.8	Развитие силовых способностей, силовой выносливости	1
3.9	Развитие скоростно-силовых способностей	1
3.10	Развитие гибкости	1
3.11	Овладение организаторскими умениями	1
3.12	Освоение и совершенствование опорных прыжков	2
3.13	Изучение нормативов комплекса ГТО	1
4	Лыжная подготовка	18
4.1	Основы знаний	2
4.2	Изучение техники лыжных ходов	13
4.2	Изучение нормативов комплекса ГТО	3
5	Элементы единоборств	9
5.1	Освоение организаторских умений	1
5.2	Освоение техники владения приемами.	1
5.3	Развитие координационных способностей	1
5.4	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	2
5.5	Самостоятельные занятия	4
	Вариативная часть	15
1	Баскетбол	3
1.1	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	3
2	Лыжная подготовка	3
2.1	Изучение техники лыжных ходов	3
3	Футбол	9
3.1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, ударов по мячу и остановок мяча.	1
3.2	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1
3.3	Изучение техники и тактики игры	1
3.4	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	6
	Итого	102

11 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
	Базовая часть	87
1	Легкая атлетика	21
1.1	Основы знаний	2
1.2	Совершенствование техники спринтерского бега	3
1.3	Совершенствование техники длительного бега	2
1.4	Развитие выносливости	2
1.5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2
1.6	Развитие скоростно-силовых способностей	1
1.7	Совершенствование техники метания мяча в цель и на дальность	4
1.8	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2
1.9	Изучение нормативов комплекса ГТО	3
2	Спортивные игры (Баскетбол)	21
2.1	Основы знаний	2
2.2	Техника перемещений	2
2.3	Совершенствование техники ловли и передач мяча	2
2.4	Техника ведение мяча	2
2.5	Техника бросков мяча	2
2.6	Изучение техники защиты	1
2.7	Изучение тактики игры	1
2.8	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	9
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
3.1	Основы знаний	2
3.2	Изучение техники строевых элементов	1
3.3	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	1
3.4	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	1
3.5	Освоение и совершенствование висов и упоров	2
3.6	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	3
3.7	Развитие координационных способностей	1

3.8	Развитие силовых способностей, силовой выносливости	1
3.9	Развитие скоростно-силовых способностей	1
3.10	Развитие гибкости	1
3.11	Овладение организаторскими умениями	1
3.12	Освоение и совершенствование опорных прыжков	2
3.13	Изучение нормативов комплекса ГТО	1
4	Лыжная подготовка	18
4.1	Основы знаний	2
4.2	Изучение техники лыжных ходов	13
4.2	Изучение нормативов комплекса ГТО	3
5	Элементы единоборств	9
5.1	Освоение организаторских умений	1
5.2	Освоение техники владения приемами.	1
5.3	Развитие координационных способностей	1
5.4	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	2
5.5	Самостоятельные занятия	4
	Вариативная часть	15
1	Баскетбол	3
1.1	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	3
2	Лыжная подготовка	3
2.1	Изучение техники лыжных ходов	3
3	Футбол	9
3.1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, ударов по мячу и остановок мяча.	1
3.2	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1
3.3	Изучение техники и тактики игры	1
3.4	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	6
	Итого	102

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Спортивные игры

Программный материал по волейболу

Основная направленность	10-11 класс
Волейбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подачи мяча	Варианты подачи мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам
--	---

Программный материал по баскетболу

Основная направленность	10-11 класс
Баскетбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники бросков в кольцо	Варианты бросков: с места, в движении, с остановкой.
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения: высокое, низкое, с изменением скорости и направления, обводка соперника
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам

Программный материал по футболу

Основная направленность	10-11 класс
Футбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники остановки и передач мяча	Варианты техники остановки и передач мяча: Внутренней и внешней стороной стопы, в движении и на месте.
На совершенствование техники ударов по воротам	Варианты ударов: с места, в движении, с остановкой, внутренней и внешней стороной стопы
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения: прямолинейное, с изменением скорости и направления, обводка соперника, финты
На совершенствование техники игры головой	Удары по воротам и передачи головой из различных положений.
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам

Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

Гимнастика с элементами акробатики

На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами
На освоение и совершенствование висов и упоров	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см.

	Комбинации из ранее освоенных элементов
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и метаниях

Легкая атлетика

Основная направленность	10-11 класс	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	

Основная направленность	10-11 класс	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м.	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с рассто-

	Метание гранаты 500—700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12—15 м. по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин. кросс. бег с препятствиями, бег с	Длительный бег до 20 мин

Основная направленность	10-11 класс	
	Юноши	Девушки
	гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	

На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

Лыжная подготовка

Основная направ-	10-11 класс
На освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девочки) и до 6 км (юноши)

Элементы единоборств

Основная направленность	10-11 класс
На освоение техники владения приемами	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах
На знания о физической культуре	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца
На освоение организаторских умений	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

В начале, середине и в конце учебного года обучающиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола (входящий, рубежный и итоговый контроль). Контроль теоретических знаний осуществляется при помощи устных опросов и применения тестовых заданий. По прохождении разделов программы проводится контрольный урок и выставляются оценки за технику выполнения упражнений. Текущий контроль является основным видом проверки успеваемости обучающихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. Текущий контроль уровня освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ

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

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

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

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

ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)

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

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

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

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может

самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

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

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

Основная литература

В 10-11 классе представлен учебник Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура 10-11 классы», издательство «Просвещение» 2007 год, в котором школьники найдут сведения по гигиене, рациональному режиму дня, питанию, самоконтролю, профилактике травматизма; комплексы упражнений для развития основных физических качеств; упражнения для совершенствования техники спортивных игр (футбола, волейбола, баскетбола,), технике выполнения гимнастических и легкоатлетических упражнений, входящих в школьную программу.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА					
№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимо е количество	Кол-во в школе	%	Необходи мо приобрест и
1. БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД					
(КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)					
1.1.	Дидактические карточки	К	0		+
1.2.	Образовательные программы	Д	1	100%	-
1.3.	Учебно-методические пособия и рекомендации	Д	1	100%	-
2. ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ					

2.1.	Таблицы (в соответствии с программой обучения)	Д	1	100 %	-
3. УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ					
3.1.	Бревно напольное (3 м)	П	1	100 %	-
3.2.	Козел гимнастический	П	1	100%	-
3.3.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П	1	100%	-
3.4.	Стенка гимнастическая	П	6	100%	-
3.5.	Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м)	П	5	100%	-
3.6.	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	Д	1	100%	-
3.7.	Мячи: набивной 4 кг и 2 кг; мяч малый (теннисный), мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные	Ф	15	100%	-
3.8.	Палка гимнастическая	К	25	100%	-
3.9.	Скакалка детская	Ф	20	100%	-
3.10.	Мат гимнастический	П	10	100%	-
3.11.	Акробатическая дорожка	К	0		+
3.12.	Планка для прыжков в высоту	Д	1	100%	-
3.13.	Стойка для прыжков в высоту	Д	2	100%	-
3.14.	Рулетка измерительная	Д	2	100%	-
3.15.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	Д	1	100%	-

3.16.	Щит баскетбольный тренировочный	П	2	45%	+
3.17.	Сетка для переноса и хранения мячей	П	0		+
3.18.	Жилетки игровые	К	10	45%	-
3.19.	Волейбольная стойка универсальная	Д	2	100%	-
3.20.	Сетка волейбольная	Д	1	100%	-
3.21.	Аптечка	П	1	20%	+
3.22.	Мячи для фитнеса	П	10	100%	-
3.23.	Антенны волейбольные	Д	2	100%	-
3.24.	Насос для накачки мячей	Д	1	100%	-
3.25.	Гантели (5кг)	П	10	100%	-
3.26.	Ограничительные фишки	П	9	100%	-
3.27.	Комплект лыжный (взрослый)	К	25	100%	-
3.28.	Форма командная	Ф	10	100%	-
3.29.	Канат гимнастический	П	3	100%	-
3.30	Секундомер электронный	Д	1	100%	-

- **Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);
- **К** – полный комплект (на каждого ученика класса);
- **Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее, чем 1 экземпляр на двух учеников);
- **П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5-6 человек).