

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШАХОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено на
педагогическом совете
Протокол № 1
от «28» августа 2019 г.

Согласовано
Заместитель директора
МБОУ «Шаховская СОШ»
/С. Рязанова/
«28» августа 2019 г.

Утверждено
Директор МБОУ
«Шаховская СОШ»
О. Светличный/
Приказ № 86 от 28 августа 2019 г.



**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для обучения на уровне
среднего общего образования
(базовый уровень)
учителя физической культуры
Чурсина Виктора Митрофановича**

2019 – 2020 уч. год

Пояснительная записка

Предмет «физическая культура» в 10-11 классе решают все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, - содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культуры.

Прежде всего, на уроках физической культуры продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятия физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, Выполнения функций материнства и отцовства; дают конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Рабочая программа составлена на основе программы образовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2009), пособия «Рабочие программы и развернутое тематическое планирование 1-11 классов» (авторы–составители А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. -Волгоград: Учитель 2011.-171с.) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. В 10-11 классах из расчета трех часов в неделю по 102 часа.

Программа разработана в соответствии с инструктивно- методическим письмом « О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области в 2019-2020 учебном году».

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Преподавание предмета осуществляется по следующему УМК:

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевича. Москва. Просвещение, 2009 год.
2. Учебник: Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – М.: : Просвещение, 2014. – 255 с. : ил. – ISBN 978-5-09-031561-6
3. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций / В.И.Лях, А.А. Зданевич; под общ. Ред. В.И. Ляха. – 6-е изд. - М. : Просвещение, 2010. – 207 с. : ил. – ISBN 978-5-09-024183-0

Основной формой учебного процесса является урок.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной

деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В программе для **10-11 классов** двигательная деятельность как учебный предмет представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Согласно базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем отводится 204 часа на 34 учебные недели из расчета 3 часа в неделю.. Программа определяет инвариантную (обязательную) и вариативную (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения) части учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня в разделах «Подвижные игры» изучается народная игра «Русская лапта». Особенностью программы является увеличение часов на спортивные игры и включение в каждый урок подвижных игр, соревновательно - игровых упражнений. Каждый третий урок физической культуры проводится в игровой форме на основании приказа от 17.07.2008 года № 1537 «О совершенствовании процесса физического воспитания учащихся в общеобразовательных учреждениях области» и Методических рекомендаций по составлению календарно-тематического планирования с использованием народных, подвижных и спортивных игр по предмету «Физическая культура» для учащихся 1- 11 классов общеобразовательных учреждений Белгородской области.

Возможные изменения: При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН 2.4.2.2821.-10(температурный режим) учитель может заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры», « Кроссовая подготовка»

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10-11 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	Базовая часть	84	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
1.2	Спортивные игры	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Элементы единоборств	9	9
1.6	Лыжная подготовка	18	18
2	Вариативная часть	18	18
2.1	Русская лапта	9	9
2.3	Легкая атлетика	6	6
2.4	Спортивные игры	3	3
	Итого	102	102

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

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

На уроках физической культуры обеспечивается овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

– для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Требования к уровню подготовки выпускников

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

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человечества, 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 психологического 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, основные 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;
- безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями и оказания первой помощи при травмах и несчастных случаях;
- экипировки и использования современного спортивного инвентаря и оборудования, специальных технических средств на занятиях физической культурой;

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- 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 воздействия физических упражнений.
-

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м, с	5,0	5,4
	Бег 100 м с высокого старта с опорой на руку, с	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	12	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	—	10 мин 20 с
	Кроссовый бег 3 км	13 мин 50 с	—
	Передвижение на лыжах 5 (3) км	25 мин 00 с	18 мин 30 с

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Содержание данной рабочей программы основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

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

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

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

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 спортивно-массовое движение, 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 их современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

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

Основы начальной военной подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. 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, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное воздействие на организм человека, его здоровье, в т. ч. 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 и изменение дозировки с учётом индивидуальных особенностей.

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

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10-11 класс (юноши)	10-11 класс (девушки)
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон, бег до 60 м. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 3000 м.	Бег в равномерном темпе и переменном темпе 15-20 мин. Бег 2000 м
На совершенствование техники прыжка в длину	Прыжки в длину с 13 –15 шагов разбега	
На совершенствование техники прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание теннисного мяча и мяча 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12—14 м Метание гранаты 700 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту	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 (1х1м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-

		вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин.	Длительный бег до 20 мин.
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные 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, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов 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 л/а упражнений. Виды соревнований по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием, Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при занятиях л/а.Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей судьи по видам л/а соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.	
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях л/а.	

Программный материал по волейболу.

Основная направленность	10-11 класс (юноши)	10-11 класс (девушки)
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	
На совершенствование техники приёма и передач мяча.	Варианты техники приёма 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, 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 гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10-11 класс (юноши)	10-11 класс (девушки)
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.	Комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалками, большими мячами
На совершенствование висов и упоров	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок.	Толчком ноги подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в длину, 110 см.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину 110 см)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Сед углом; стоя на коленях наклон на зад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее основных элементов
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Ритмическая гимнастика.	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах.	Упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах

На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Программный материал по русской лапте.

Основная направленность	10-11 класс (юноши)	10-11 класс (девушки)
На совершенствование техники ударов по мячу.	Различные варианты ударов битой (снизу-сбоку, снизу, сверху).	
На совершенствование техники бросков, передач и приёма мяча.	Варианты техники приёма и передач мяча (на точность, на дальность, осаливания).	
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите при различных вариантах игры соперника.	
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам.	

Программный материал по единоборствам

Основная направленность	10-11 класс (юноши)	10-11 класс (девушки)
На совершенствование 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
-------------------------	--

Программный материал по кроссовой подготовке

Основная направленность	10-11 класс (юноши)	10-11 класс (девушки)
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 20 мин Бег на 3000м.	
На развитие выносливости	Кросс до 20 мин, бег с препятствиями и на местности, 6 –ти минутный бег, эстафеты, круговая тренировка	
На развитие координационных способностей	Бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)	
На знания о физической культуре	Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой	
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	

Формы и средства контроля

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся 10-11 классов должны проходить промежуточную аттестацию по окончании 1 и 2 полугодий и итоговую аттестацию по окончании основной (средней) школы в виде экзамена по выбору.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за полугодие.

По окончании средней школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Уровень физической подготовленности учащихся 10-11 классов.

Физические способности	Контрольное	Возраст,	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек.	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8

Координатные	Челночный бег 3х10 м, сек.	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300 и ниже 1300	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	-	-	-
	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	-	-	-	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Перечень учебно-методических средств обучения

Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций / В.И.Лях, А.А. Зданевич; под общ. Ред. В.И. Ляха. – 6-е изд. - М. : Просвещение, 2010. – 207 с. : ил. – ISBN 978-5-09-024183-0

Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – М.: : Просвещение, 2014. – 255 с. : ил. – ISBN 978-5-09-031561

Настольная книга учителя физической культуры / Авт.-сост. Г. И. Погадаев; Предисл.

В.В. Кузина, Н.Д. Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил. Проведение учебных и внеклассных занятий с учащимися по народным массовым видам спорта: Методические рекомендации / А.А. Никифоров, Н.С. Середя; БелРИПКППС. - Белгород: БелРИПКППС, 2008. - 90 с.

Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации

http://www.mifkis.ru/ :	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/ :	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.lapta.ru/	Федерация лапты России
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России
http://www.rusgymnastics.ru/	Всероссийская федерация художественной гимнастики России

ПЕРЕЧЕНЬ
учебного оборудования для практических занятий по физической культуре

	Раздел программы	ОБОРУДОВАНИЕ			
		Примерный перечень необходимого оборудования	Имеющийся	Процент обеспечения (%)	Необходимый минимум для проведения занятий
Средняя (основная и полная) школа	Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	3 шт.	50	6 шт.
		Маты гимнастические	4 шт.	100	1 на 2 чел.
		Скамейки гимнастические	2шт.	100	1 на 2 чел.
		Канаты для лазания 1-6 м	1	100	1 шт.
		Шесты для лазания 1-5,5 м	1	100	1 шт.
		Перекладины	2шт.	100	2 шт.
		Мешочки с песком (200-250г.)	На каждого	100	На каждого
		Палка гимнастическая	На каждого	100	На каждого
		Каток гимнастический	-	-	1 на 2 чел.
	Оборудование для контроля и оценки действий	Рулетки (25 и 10 м)	2 шт.	100	2 шт.
		Свистки судейские	2 шт.	100	2 шт.
		Секундомеры	2 шт.	100	2 шт.
		Устройство для подъема флага	1 шт.	100	1 шт.
	Комплект для занятий гимнастикой	Жерди гимнастических брусьев школьных			
		- разновысокие	-	-	1 пара
		- параллельные	-	-	1 пара
		Корпусы коня	1 шт.	100	1 шт.

		гимнастического школьного				
		Корпусы козла гимнастического школьного	1 шт.	100	1 шт.	
		Корпусы бревна гимнастического школьного (универсальное)	-	-	1 шт.	
		Мостики гимнастические	1 шт.	100	1шт.	
		Обручи гимнастические диаметром 90-95см.	На каждого	100	На каждого	
		Скакалки гимнастические	На каждого	100	На каждого	
		Помост для поднятия тяжестей	-	-	1 шт.	
		Гири весом 16 кг.	2 шт.	100	2 шт.	
		Гантели простые 1,2,3 кг.	-	-	На каждого, каждого вида	
	Комплект для занятий легкой атлетикой	Эстафетные палочки	2	100	1на 2чел.	
		Оборудование полосы препятствий	-.	-	1 комп.	
		Комплект школьный для прыжков в высоту	-	-	1 шт.	
		Мячи малые теннисные	3	100	1на 2чел.	
		Флажки разные	20	100	20 шт.	
		Гранаты (500, 750 г.)	1 на 2 чел.	100	1на 2чел.	
	Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр	Мячи футбольные	4 шт.	100	1 на 2чел.	
		Мячи волейбольные	4 шт.	100	На каждого	
		Мячи баскетбольные	4.	100	На каждого	
		Мячи для игры в ручной мяч	2	100	1 на 2чел.	
		Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)	3	100	1 на 2чел.	
		Насосы с иглами для надувания мячей	1 шт.	100	1 шт.	
		Сетка волейбольная	1 шт.	100	1 шт.	
		Стойки волейбольные	1 пара	100	1 пара	
		Щиты баскетбольные	2шт.	100	2 шт.	
		Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)	2 шт.	100	6 шт.	
		Канат для перетягивания	1	100	1 шт.	
		Измеритель высоты сетки	1	100	1 шт.	

		Доска показателей счета игры	1	100	1 шт.	
		Стойки для обводки (деревянные)	10	100	10 шт.	
		Ворота для игры в ручной мяч (мини- футбол)	1 пара	100	1 пара	
		Биты для лапты	3 шт.	100	1 на 2чел.	
	Комплект для занятий по лыжной подготовке	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные	На каждого .	100	На каждого	
		Палки лыжные (5-11 классы)	На каждого	100	На каждого	

