



Пояснительная записка


Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной образовательной программы основного общего образования, по физической культуре 10-11 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011 г.


Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»


Рабочая программа имеет **целью** - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих **задач** изучения на второй ступени образования:

 *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

 *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

 *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

 *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

 *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его

освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

В учебном плане на предмет физической культуры в 10-11 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 2 года обучения составляет 207 часов в год.

10 класс - 105 часа;

11 класс - 102 часа

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:

✓ история физической культуры

✓ физическая культура (основные понятия)

✓ физическая культура человека

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

✓ оценка эффективности занятий физической культурой

3. «Физическое совершенствование»:

✓ физкультурно-оздоровительная деятельность

✓ спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; лыжная подготовка; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

Новизна рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- информационно- коммуникативные;
- личностно-ориентированное;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.
Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам
освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО школы данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

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

Личностные результаты 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 учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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 нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом 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, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных 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 учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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

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

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

6) умение определять понятия, создавать 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 познавательных 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 конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

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

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 месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

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 их 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 особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные 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, соотносить 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;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, 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 туристские 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- 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;

- владение 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, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Планируемые результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков бега, плавания;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

10 класс

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

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

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

10 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

10 класс

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастическом мате.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание гранаты.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный и бесшажный ходы. Попеременный ход. Подъем елочкой. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 4-5 км. Игры «Остановка рывком», Эстафеты, «С горки на горку» и др.

Знания. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Содержание учебного материала

1. Знаний о физической культуре, умения и навыки.

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.

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.

2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Осуществляется 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 здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

3. 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 воспроизведению и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (на примере ГТО), 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.

4. Прикладная физическая подготовка

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, на боку с грузом в руке.

5. Спортивно – оздоровительная деятельность.

Подготовка к соревновательной деятельности; 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; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе,); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Легкая атлетика (27 часов).

Совершенствование техники спринтерского бега. Юноши и девушки. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега. Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 1000 м. Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 1000 м.

Совершенствование техники прыжка в длину с места. Юноши и девушки. Прыжки в длину с места.

Совершенствование техники метания. Юноши. Бросок набивного мяча (1-3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Девушки. Бросок набивного мяча (1-2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости. Юноши и девушки. Длительный бег (юноши- до 25 мин., девушки - до 20 мин.), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей. Юноши и девушки. Прыжки и многоскоки, метания на дальность разных снарядов из разных исходных положений, набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей. Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Развитие координационных способностей. Юноши и девушки. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности.

Знания о физической культуре. Юноши и девушки. 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, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия. Юноши и девушки. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Овладение организаторскими способностями. Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Гимнастика с элементами акробатики (9 часов).

Совершенствование строевых упражнений. Юноши и девушки. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Юноши и девушки. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 кг), штангой, с эспандерами. Девушки. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, с набивными мячами, гантелями (0,5- 2 кг.), с эспандерами.

Освоение и совершенствование висов и упоров. Юноши. Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой. Подъем переворотом. Девушки. Комплексы упражнений на силу мышц и гибкость в висах и упорах на гимнастической стенке.

Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Развитие координационных способностей. Юноши, девушки. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика (девушки).

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Юноши. Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей. Юноши и девушки. Прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости. Юноши и девушки. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Знания о физической культуре. Юноши и девушки. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Самостоятельные занятия. Юноши и девушки. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Овладение организаторскими способностями. Юноши и девушки. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Спортивные игры.

Волейбол (20 часов юноши и девушки).

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники подачи мяча. Варианты подачи мяча.

Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

Баскетбол (31 час юноши и девушки).

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передач мяча. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

Лыжная подготовка (18 часов).

Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный и бесшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Передвижение по дистанции попеременным ходом. Спуск с горки в средней стойке и подъем в горку. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции в среднем темпе 6-8 км. Эстафеты. Игры «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

Знания о физической культуре. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Прикладная физическая подготовка туризм, спортивное ориентирование, плавание (в процессе урока)

Преодоление туристской полосы препятствий. Правила соревнований по туризму и спортивному ориентированию. Воздействие занятий туризмом и ориентированием на организм

человека. Прикладное значение туризма и ориентирования. Техника безопасности при организации прогулок и походов. Многодневные туристские походы.

Плавательные упражнения освоения в водной среде. Техника движения рук, ног при плавании способом кроль на груди, кроль на спине. Согласование работы рук, ног с дыханием при плавании кролем на груди, кролем на спине. Игры на воде. Знания о физической культуре: названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения, влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

11 класс

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

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

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

11 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

11 класс

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастическом мате.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание гранаты.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный и бесшажный ходы. Попеременный ход. Подъем елочкой. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 4-5 км. Игры «Остановка рывком», Эстафеты, «С горки на горку» и др.

Знания. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Содержание учебного материала

1. Знаний о физической культуре, умения и навыки.

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.

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.

2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Осуществляется 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 здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

3. 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 воспроизведению и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (на примере ГТО), 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.

4. Прикладная физическая подготовка

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, на боку с грузом в руке.

5. Спортивно – оздоровительная деятельность.

Подготовка к соревновательной деятельности; 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; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе,); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Легкая атлетика (20 часов).

Совершенствование техники спринтерского бега. Юноши и девушки. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега. Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 1000 м. Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 1000 м.

Совершенствование техники прыжка в длину с места. Юноши и девушки. Прыжки в длину с места.

Совершенствование техники метания. Юноши. Бросок набивного мяча (1-3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Девушки. Бросок набивного мяча (1-2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости. Юноши и девушки. Длительный бег (юноши- до 25 мин., девушки - до 20 мин.), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей. Юноши и девушки. Прыжки и многоскоки, метания на дальность разных снарядов из разных исходных положений, набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей. Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Развитие координационных способностей. Юноши и девушки. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности.

Знания о физической культуре. Юноши и девушки. 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, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия. Юноши и девушки. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Овладение организаторскими способностями. Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Гимнастика с элементами акробатики (15 часов).

Совершенствование строевых упражнений. Юноши и девушки. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Юноши и девушки. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 кг), штангой, с эспандерами. Девушки. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, с набивными мячами, гантелями (0,5- 2 кг.), с эспандерами.

Освоение и совершенствование висов и упоров. Юноши. Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой. Подъем переворотом. Девушки. Комплексы упражнений на силу мышц и гибкость в висах и упорах на гимнастической стенке.

Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Развитие координационных способностей. Юноши, девушки. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика (девушки).

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Юноши. Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей. Юноши и девушки. Прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости. Юноши и девушки. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Знания о физической культуре. Юноши и девушки. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Самостоятельные занятия. Юноши и девушки. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Овладение организаторскими способностями. Юноши и девушки. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Спортивные игры.

Волейбол (20 часов юноши и девушки).

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники подачи мяча. Варианты подачи мяча.

Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

Баскетбол (31 час юноши и девушки).

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передач мяча. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

Лыжная подготовка (16 часов).

Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный и бесшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Передвижение по дистанции попеременным ходом. Спуск с горки в средней стойке и подъем в горку. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции в среднем темпе 6-8 км. Эстафеты. Игры «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

Знания о физической культуре. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Прикладная физическая подготовка туризм, спортивное ориентирование, плавание (в процессе урока)

Преодоление туристской полосы препятствий. Правила соревнований по туризму и спортивному ориентированию. Воздействие занятий туризмом и ориентированием на организм человека. Прикладное значение туризма и ориентирования. Техника безопасности при организации прогулок и походов. Многодневные туристские походы.

Плавательные упражнения освоения в водной среде. Техника движения рук, ног при плавании способом кроль на груди, кроль на спине. Согласование работы рук, ног с дыханием при плавании кролем на груди, кролем на спине. Игры на воде. Знания о физической культуре: названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения, влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности.

Требования к уровню физической подготовки учащихся, оканчивающих среднюю школу.

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

Знать и 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 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;
- * понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.)

Объяснить:

* 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, 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 контроль за их эффективностью;

* 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, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

Соблюдать правила:

* личной гигиены и закаливания организма;

* организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

* культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

* профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

* экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

* самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

* контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

* приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

* приемы массажа и самомассажа;

* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

* судейство соревнований по виду 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 (скоростные, силовые, выносливость, координация) – сдвиги в показателях развития физических способностей.

Двигательные умения, навыки и способности.

В гимнастических и акробатических упражнениях: 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).

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 не ниже, чем среднему уровню показателей физических способностей.

**Тематическое планирование
X-XI классы**

№ п/п	Программный материал	Количество часов	
		Класс	
	Базовая часть	X 74	XI 71
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка	27	20
3	Гимнастика с элементами акробатики	9	15
4	Спортивная игра волейбол	20	20
5	Лыжная подготовка	18	16
	Вариативная часть	31	31
6	Спортивная игра баскетбол	31	31
	Итого:	105	102

**Тематический план
при трехразовых занятиях в неделю
10 – 11 классы**

№ п/п	Наименование тем	Класс		Основные виды учебной деятельности
		10	11	
		Количество часов		
1.	«Знания о физической культуре»	В процессе урока		
	«История физической культуры»			Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.
	«Физическая культура (основные понятия)»			Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни.
	«Физическая культура человека»			Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий
2.	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	В процессе урока		
	«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»			Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
	«Оценка эффективности занятий физической культурой»			Тестировать развитие основных физических качеств

	культурой»			и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой
3.	«Физическое совершенствование»	В процессе урока		
3.1.	«Физкультурно-оздоровительная деятельность»			Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
3.2.	«Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью»	105	102	
	«Легкая атлетика»	20	15	Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, технику метания малого мяча, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
	Кроссовая подготовка	7	5	
	«Гимнастика с основами акробатики»	9	15	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые команды. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
	«Спортивные игры»	51	51	
	Баскетбол	31	31	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	Волейбол	20	20	Организовывать совместные

				занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	Лыжная подготовка	18	16	Описывать технику технических действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
3.3.	«Упражнения общеразвивающей направленности»	В процессе урока		Организовывать совместные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
3.4.	«Прикладно-ориентированная подготовка»	4	4	
	«Прикладно-ориентированные упражнения»	4	4	Организовывать совместные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий
3.5	Прикладная физическая подготовка	3	3	
	Туризм	1	1	Организовывать совместные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий
	Спортивное ориентирование	1	1	
	Плавание	1	1	

**Перечень зачетных работ
10 класс**

п/п №	Тема контроля / форма контроля (зачет)
1	Зачет: бег на результат 30-60 метров.
2	Зачет: бег на результат 100 метров.
3	Метание гранаты массой 500-700 гр. на дальность.
4	Зачет: бег на результат 1-2 км.
5	Зачет: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11 беговых шагов.
6	Зачет: «Челночный бег» 3/10 метров.
7	Зачет: прыжок в длину с места.
8	Зачет: ведение мяча с изменением направления, различными способами.
9	Зачет: передачи мяча в парах и тройках со сменой мест.
10	Зачет: упражнение на гибкость, наклон вперед из положения сидя, и наклон вниз из положения стоя на гимнастической скамье.
11	Зачет: выполнение акробатической комбинации №1 из 8 элементов.
12	Зачет: выполнение акробатической комбинации № 2 из 10 элементов.
13	Зачет: выполнение акробатической комбинации на гимнастическом бревне.
14	Зачет: выполнение опорного прыжка через «козла».
15	Зачет: выполнение верхней передачи мяча через сетку и прием мяча с низу.
16	Зачет: выполнение нижней передачи мяча через сетку.
17	Зачет: передвижение по дистанции попеременным ходом.
18	Зачет: техника выполнения поворота переступанием при спуске.
19	Зачет: передвижение по дистанции одновременным бесшажным ходом.
20	Зачет: передвижение по дистанции одновременным одношажным ходом.
21	Зачет: торможение при спуске плугом и полу плугом.
22	Зачет: пройти на время дистанцию 2 км (девушки) 3 км. (юноши).
23	Зачет: прыжок в высоту способом «перешагивание».
24	Зачет: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
25	Зачет: прыжок в длину с места.
26	Зачет: «челночный бег 4/10метров».
27	Зачет: поднимание туловища из положения лежа на спине.
28	Зачет: нападающий удар.
29	Зачет: бег на результат 30-60 метров.
30	Промежуточная аттестация в форме итоговой контрольной работы.
31	Зачет: бег на результат 100 метров.
32	Зачет: бег на результат 2 км. (девушки), 3 км. (юноши).
33	Зачет: эстафетный бег 4/100 метров.

**Перечень зачетных работ
11 класс**

п/п №	Тема контроля / форма контроля (зачет)
1	Зачет: бег на результат 30-60 метров.
2	Зачет: бег на результат 100 метров.
3	Метание гранаты массой 500-700 гр. на дальность.
4	Зачет: бег на результат 1-2 км.
5	Зачет: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11 беговых шагов.
6	Зачет: «Челночный бег» 3/10 метров.
7	Зачет: прыжок в длину с места.
8	Зачет: ведение мяча с изменением направления, различными способами.
9	Зачет: передачи мяча в парах и тройках со сменой мест.
10	Зачет: упражнение на гибкость, наклон вперед из положения сидя, и наклон вниз из положения стоя на гимнастической скамье.
11	Зачет: выполнение акробатической комбинации №1 из 8 элементов.
12	Зачет: выполнение акробатической комбинации № 2 из 10 элементов.
13	Зачет: выполнение акробатической комбинации на гимнастическом бревне.
14	Зачет: выполнение опорного прыжка через «козла».
15	Зачет: выполнение верхней передачи мяча через сетку и прием мяча с низу.
16	Зачет: выполнение нижней передачи мяча через сетку.
17	Зачет: передвижение по дистанции попеременным ходом.
18	Зачет: техника выполнения поворота переступанием при спуске.
19	Зачет: передвижение по дистанции одновременным бесшажным ходом.
20	Зачет: передвижение по дистанции одновременным одношажным ходом.
21	Зачет: торможение при спуске плугом и полу плугом.
22	Зачет: пройти на время дистанцию 2 км (девушки) 3 км. (юноши).
23	Зачет: прыжок в высоту способом «перешагивание».
24	Зачет: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
25	Зачет: прыжок в длину с места.
26	Зачет: «челночный бег 4/10метров».
27	Зачет: поднимание туловища из положения лежа на спине.
28	Зачет: нападающий удар.
29	Зачет: бег на результат 30-60 метров.
30	Промежуточная аттестация в форме итоговой контрольной работы.
31	Зачет: бег на результат 100 метров.
32	Зачет: бег на результат 2 км. (девушки), 3 км. (юноши).

Примерный перечень проектных работ

№ п/п	Тема проектной работы
10 класс	
1	Правильное питание – зоолог здоровья.
2	Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.
3	Спортсмены Республики Коми
11 класс	
1	Спортсмены Усть -Вымского района
2	Путь к Олимпу. Мой дневник достижений
3	Развитие физических возможностей путем самостоятельной работы

Календарно- тематическое планирование 10 класс.

№ п/п	Тема урока	Число
1	Техника безопасности на уроках л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Бег 3 мин	
2	Бег 30 м. на время. Переменный бег	
3	Низкий старт. (финиширование). Бег на выносливость до 7 мин.	
4	Беговые и прыжковые упражнения. Бег до 7 мин.	
5	Бег на 100 м. Техника прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин.	
6	Многоскоки. Прыжковые упражнения.	
7	Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Медленный бег до 11 мин.	
8	Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 10 мин.	
9	Техника метания гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин.	
10	Полоса препятствий. Учёт в беге на 800 м. ОРУ в парах на сопротивление.	
11	Развитие выносливости. Многоскоки.	
12	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.	
13	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Упражнения на гибкость.	
14	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д).	
15	Упражнения в равновесии (д); переворот в упор силой (ю).	
16	Разучивание акробатических комбинаций	
17	Техника выполнения акробатических комбинаций.	
18	Техника выполнения комбинаций на бревне (д) и перекладине (ю)	
19	Прохождение гимнастической полосы препятствий	
20	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	
21	Совершенствование опорного прыжка.	
22	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойки и передвижения, повороты и остановки с мячом и без мяча.	
23	Остановки в два шага и прыжком с ведением мяча.	
24	Ловля и передача мяча различными способами на месте и в движении.	
25	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	
26	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	
27	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	
28	Бросок мяча после ведения и после ведения в прыжке.	
29	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	
30	Штрафной бросок.	
31	Штрафной бросок на количество попаданий.	
32	Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание мяча.	
33	Индивидуальная техника защиты. Перехват мяча.	
34	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	
35	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	
36	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	
37	Групповые тактические действия в нападении и защите	
38	Командные тактические действия в нападении и защите	
39	Упражнения на развитие быстроты, ловкости и координационных способностей.	
40	Преодоление полосы препятствий с баскетбольным мячом	

41	Зонная система защиты.	
42	Учебная игра в баскетбол	
43	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой .	
44	Попеременный двухшажный ход	
45	Подъем в гору скользящим шагом	
46	Одновременно бесшажный ход	
47	Одновременно одношажный ход	
48	Одновременные ходы. Эстафеты	
49	Переход с одновременных ходов на попеременные	
50	Повороты переступанием в движении	
51	Прохождение дистанции до 5км (д) и 6 км (ю) в среднем темпе.	
52	Торможение и поворот упором	
53	Попеременный четырехшажный ход	
54	Преодоление контруклонов. Эстафеты	
55	Техника выполнения попеременного четырехшажного хода	
56	Преодоление подъемов и препятствий	
57	Коньковый ход без палок.	
58	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	
59	Передвижение коньковым ходом.	
60	Прохождение дистанции 3 км (д) и 5 км (ю) на время.	
61	Стойка игрока. Перемещение в стойке с изменением скорости.	
62	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	
63	Варианты техники приема и передач мяча	
64	Нижняя подача мяча.	
65	Верхняя подача мяча	
66	Нижняя и верхняя подача мяча на точность попадания по зонам.	
67	Прием и передача мяча на месте и в движении.	
68	Прием и передача мяча в различных исходных положениях.	
69	Нападающий удар через сетку	
70	Нападающий удар из зоны 4 и 2	
71	Нападающий удар из зоны 3	
72	Одиночное блокирование мяча	
73	Групповое блокирование мяча.	
74	Прием мяча отраженного от сетки	
75	Скидка мяча. Эстафеты с элементами волейбола.	
76	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	
77	Групповые тактические действия в нападении и защите	
78	Командные тактические действия в нападении и защите	
79	Развитие координационных способностей. Учебная игра.	
80	Тактика и техника игры в волейбол.	
81	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	
82	Варианты ведения и бросков мяча с сопротивлением защитника	
83	Промежуточная итоговая аттестация	
84	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	
85	Учебная игра в баскетбол	
86	Эстафеты с элементами баскетбола.	
87	Судейство в баскетболе.	
88	Действия против игрока с мячом.	
89	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка»	

90	Бросок в кольцо после отскока от щита.	
91	Метание мяча в вертикальную цель	
92	Метание мяча в горизонтальную цель	
93	Многоскоки. Техника выполнения тройного прыжка.	
94	Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения.	
95	Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Бег 60 м.	
96	Беговые упражнения, прыжковые упражнения.	
97	Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин.	
98	Беговые и прыжковые упражнения. Разбега и техники прыжка в длину.	
99	Техника метания гранаты с места	
100	Техника метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	
101	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты 500 гр (д), 700 гр (ю) на дальность.	
102	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.	
103	Бег 1000м на время.	
104	Полоса препятствий. Беговые и прыжковые упражнения.	
105	Игры – эстафеты. Итоги за год.	

Календарно - тематическое планирование 11 класс.

№ п/п	Тема урока	Число
1	Техника безопасности на уроках. Низкий старт. Стартовый разгон	
2	Бег 30 м. Переменный бег.	
3	Низкий старт. Финиширование. Бег на выносливость до 7 мин.	
4	Бег на время 100 м.	
5	Обучение метанию гранаты. Челночный бег 10×10 м	
6	Совершенствование метания гранаты Развитие скоростно-силовых качеств.	
7	Метание гранаты на дальность. Бег 60 м.	
8	Беговые прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	
9	Техника прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 8 мин.	
10	Многоскоки. Прыжковые упражнения.	
11	Бег 1000 м на время	
12	Обучение передачи эстафетной палочки. Бег 2000 м.	
13	ТБ на уроках гимнастики. Упражнения на гибкость. Правила страховки и само страховки	
14	Разучивание акробатических элементов	
15	Разучивание акробатической комбинации.	
16	Совершенствование акробатической комбинации. Разучивание элементов на разновысоких брусьях	
17	Техника выполнения акробатической комбинации. Совершенствование элементов на брусьях	
18	Разучивание комбинации на брусьях. Разучивание элементов на бревне	
19	Совершенствование комбинации на брусьях. Разучивание комбинации на бревне.	
20	Совершенствование комбинации на брусьях и бревне.	
21	Техника выполнения комбинации на брусьях. Обучение опорному прыжку	

22	Техника выполнения комбинации на бревне. Совершенствование опорного прыжка	
23	Техника выполнения опорного прыжка. Развитие координационных способностей	
24	Гимнастическая полоса препятствий.	
25	Развитие силовых способностей	
26	Развитие координационных способностей	
27	Развитие скоростно-силовых способностей	
28	ТБ по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	
29	Ловля и передача мяча без сопротивления защитника.	
30	Ловля и передача мяча без сопротивления защитника и с сопротивлением	
31	Совершенствование ловли и передачи мяча. Ведение мяча без сопротивления защитника	
32	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Ведение мяча с сопротивлением защитника	
33	Ведение мяча. Бросок мяча двумя руками и одной сверху	
34	Бросок мяча двумя после ведения. Добивание мяча. Бросок в прыжке	
35	Бросок мяча в движении.	
36	Штрафной бросок.	
37	Обучение тактике игры в нападении.	
38	Обучение тактике игры в защите. Учебная игра	
39	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия	
40	Техника защитных действий.	
41	Зонная система защиты.	
42	Развитие кондиционных и координационных способностей.	
43	Упражнения на развитие силы и ловкости	
44	Штрафной бросок.	
45	Тактика игры	
46	Техника защитных действий.	
47	Зонная система защиты.	
48	Развитие координационных способностей.	
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте.	
50	Совершенствование попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах	
51	Техника одновременного двухшажного и одновременного бесшажного хода.	
52	Поворот на месте махом. Эстафета с передачей палок	
53	Техника одновременного одношажного хода. Обучение торможению плугом.	
54	Прохождение дистанции до 2 км в среднем темпе.	
55	Обучение техники спуска в разных стойках. Обучение техники торможения упором.	
56	Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе.	
57	Обучение подъему в гору скользящим шагом.	
58	Прохождение дистанции 3,5 км в среднем темпе.	
59	Совершенствование одновременных ходов на дистанции.	
60	1 км на время. Эстафеты.	
61	Преодоление бугров и впадин.	
62	Гонка с преследованием на дистанции 2 км.	
63	Подвижные игры с элементами коми национальных игр.	
64	Спуски с прохождением ворот из палок.	
65	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	

66	Прием и передача мяча через сетку	
67	Прием мяча после подачи	
68	Подача мяча.	
69	Нападающий удар.	
70	Техника защитных действий.	
71	Тактика игры.	
72	Верхняя передача мяча в парах с шагом	
73	Комбинация из передвижений и остановок	
74	Передача мяча двумя руками сверху	
75	Прием мяча снизу двумя руками	
76	Нижняя прямая подача и прием мяча	
77	Позиционное нападение	
78	Развитие скоростно-силовых качеств	
79	Прием и передача мяча.	
80	Прием мяча после подачи снизу	
81	Подача мяча одной рукой сверху	
82	Нападающий удар с блокировкой	
83	Техника защитных действий в парах	
84	Прямой нападающий удар	
85	Стойки и передвижения, повороты, остановки	
86	Ловля и передача мяча без сопротивления защитника	
87	Ведение мяча с изменением направления	
88	Бросок мяча крюком	
89	Бросок мяча в движении.	
90	Промежуточная итоговая аттестация	
91	Штрафной бросок. Тактика игры	
92	Техника защитных действий.	
93	Зонная система защиты.	
94	Развитие координационных способностей	
95	Преодоление горизонтальных препятствий	
96	Развитие выносливости.	
97	Переменный бег	
98	Кроссовая подготовка	
99	Развитие силовой выносливости	
100	Гладкий бег	
101	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	
102	Высокий и низкий старт.	

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.

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

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.

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух

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.	допустил не более двух незначительных ошибок.	ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	значительных или одна грубая ошибка.
--	---	--	--------------------------------------

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

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «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 содержатся 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.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «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

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту	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.

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

Отметка 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.

Требования к технике безопасности на уроках физической культуры.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и др. спортивного оборудования.
3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

Требования безопасности во время занятий

1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении обучающими травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости - отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончанию занятий.

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
2. Тщательно проветрить спортивный зал.
3. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с МЫЛОМ.

Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой

Общие требования безопасности

1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
при падении на скользком грунте или твердом покрытии; при нахождении в зоне броска во время выполнения метаний; при выполнении упражнений безразминки.
В спортивном зале должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно взрыхлить песок в прыжковой яме (место приземления), проверить отсутствие в нем посторонних предметов.
3. Протереть сухой тряпкой снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.д.).
4. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна выходить не менее чем на 15 м за финишную отметку.
2. Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.
3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
4. Перед выполнением метаний посмотреть, нет ли людей в секторе для метания.
5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя); не оставлять без присмотра снаряды для метания.
6. Не стоять справа от метаемого (при метании левой рукой слева); не находиться в зоне броска; не подбирать снаряд для метания без разрешения учителя (преподавателя).

Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой

Общие требования безопасности

1. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки; при выполнении упражнений без использования гимнастических матов; при выполнении упражнений на загрязненных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений на снарядах с влажными ладонями.
3. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.
3. Проверить надежность крепления перекладины, опор гимнастического коня и козла, закрепление спортивных винтов брусьев.
4. В местах соскока со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

Требования безопасности во время занятий

1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя (преподавателя) или его помощника, а также без страховки.
2. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая.
3. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.
4. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
5. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При появлении во время занятий боли в суставах рук, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
3. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Протереть гриф перекладины сухой тряпкой и зачистить шкуркой.
3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

***Инструкция по технике безопасности на занятиях по лыжной
подготовке***

Общие требования безопасности

1. К занятиям по лыжной подготовке допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
при ненадежных креплениях лыж;
3. при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина; обморожения при проведении занятий при ветре 1,5- 2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 °С.
4. На занятиях по лыжной подготовке должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, печатки или варежки (последние предпочтительнее). Для защиты от ветра желательно сверху надеть легкую куртку из плащевой ткани.
2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви.
3. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

Требования безопасности во время занятий

1. Соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции- 3-4 м, при спуске с горы - не менее 30 м.
2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
3. После спуска с горы не останавливаться у подножия.
4. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщать учителю (преподавателю) о первых признаках обморожения.
5. Во избежание потертостей не надевать тесную или слишком свободную обувь.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю) и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

3. При получении учащимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Проверить по списку наличие всех учащихся.
2. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм
(футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)**

Общие требования безопасности

1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов;
 - травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
7. О каждом несчастном случае с обучающимися руководитель занятий обязан немедленно сообщить администраций учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Уровень физической подготовленности учащихся 17 - 18 лет

Юноши

Контрольное упражнение (тест)	Возраст			
	15	16	17	18
Отжимание в упоре лёжа (раз)	32	37	40	42
Прыжки в длину с места (см)	206	216	225	233
Поднимание туловища (раз)	21	22	23	24
Вис на перекладине (сек)	40	46	51	55
Наклон туловища вперёд (см)	10	11	11	11
Бег 1000 м. (сек)	224	216	209	203

Девушки

Контрольное упражнение (тест)	Возраст			
	15	16	17	18
Отжимание в упоре лёжа (раз)	15	15	16	16
Прыжки в длину с места (см)	177	180	180	178
Поднимание туловища (раз)	20	21	21	21
Вис на перекладине (сек)	35	39	41	42
Наклон туловища вперёд (см)	13	13	13	13
Бег 1000 м. (сек)	271	265	262	262