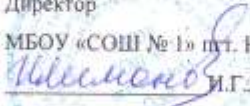


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» пгт. Нижний Одес

РАССМОТРЕНА
методическим советом
МБОУ «СОШ № 1» пгт. Нижний Одес
Протокол № 1
от «28» августа 2018г.

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБОУ «СОШ № 1» пгт. Нижний Одес
Протокол № 1
от «30» августа 2018г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор
МБОУ «СОШ № 1» пгт. Нижний Одес

И.Г. Лимонова
Приказ № 199 - ОД
от «31» августа 2018г.

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»

Уровень программы: среднее общее образование
Срок реализации программы: 2 года

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с федеральным компонентом государственных образовательных стандартов среднего общего образования и с учетом примерной программы «Физическая культура 1-11 классы» А.П. Матвеева

Разработчик программы:
Мелехова В.П.

пгт. Нижний Одес

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10 - 11 классов разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г. N 1089, и с учетом примерной программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура 10 - 11 классы А. П. Матвеева. Рабочей программой предусмотрено 210 часов: в 10 классе - 105 часов, из расчета 3 учебных часа в неделю, в 11 классе - 105 часов, из расчета 3 часа в неделю.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание образовательной программы

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.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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.

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; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); **ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.**

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; **ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.**

Тематический план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	В том числе на контрольные и практические работы
10 класс Раздел: Физическая культура и основы здорового образа жизни. Лёгкая атлетика		105 11	47
	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия.	1	
	Теоретические знания для выполнения ВФСК «ГТО» Т.б. – инструктаж. Совершенствование техники низкого и стартового разбега. Равномерный бег до 2 км.	1	
3.	Т.б. ОРУ. Бег 60 метров – результат. Повторение низкого старта, равномерный бег до 2км. Эстафеты с мячом.	1	Сдача контрольного норматива -60м.
4.	Т.б. ОРУ. Бег 100м – результат. Совершенствование челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Русская лапта»	1	Сдача контрольного норматива – 100м.
5.	Т.б. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. ОРУ. Бег до 3км. Прыжок в длину с места – совершенствование. Метание малого мяча с трёх шагов разбега.	1	
6.	Т.б. ОРУ. Прыжок в длину с места – результат. Бег до 2км. Метание мяча на дальность.	1	Сдача контрольного норматива-прыжок в длину с места
7.	Т.б. ОРУ. Бег на выносливость 2000м – контроль. Метание мяча - на точность.	1	Сдача контрольного норматива – 2000м.
8.	Т.б. ОРУ. Метание малого мяча с трёх шагов разбега – результат. Равномерный бег до 2000 метров. Эстафетный бег.	1	Сдача контрольного норматива – метание малого мяча с трех шагов.
9.	Т.б. ОРУ. Челночный бег 3х10м – результат. Бег на выносливость до 3000м.	1	Сдача контрольного норматива – челночный бег 3х10м.
10.	Т.б. ОРУ. Бег 1000м. – результат. Сдача задолженности. Подвижная игра «Русская лапта».	1	Сдача контрольного норматива – 1000м.
11.	Т.б. ОРУ. Тестирование. Подвижная игра «Мини-футбол».	1	Тестирование
Спортивно – оздоровительная деятельность Баскетбол		15	
12.	Инструктаж по Т.Б на уроках спортивной игры баскетбол. Подготовка к соревновательной деятельности в баскетболе. Правила игры и проведения соревнований	1	

13.	Т.б. ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение с изменением шага на бег и с изменением скорости, направления. Остановка прыжком после ускорения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	Сдача контрольного норматива – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
14.	Т.б. ОРУ. Бросок мяча в баскетбольный щит одной и двумя руками от груди в движении. Учебная игра.	1	
15.	Т.б. Совершенствование технических приёмов и командно – тактических действий. ОРУ. Остановка прыжком после ускорения. Бросок двумя руками от груди. Учебная игра.	1	
16.	Т.б. ОРУ. Сдача контрольного норматива – ведение мяча с изменением шага, скорости, направления. Ловля и передача с отскоком от пола на месте. Броски двумя руками от груди с дальнего расстояния. Учебная игра.	1	Сдача контрольного норматива – ведение мяча с изменением шага, скорости, направления.
17.	Т.б. ОРУ. Передачи от плеча, от груди на месте, в движении. Ловля и передача с отскоком от пола на месте, в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	
18.	Т.б. ОРУ. Повторение правил игры. Сдача контрольного норматива - штрафной бросок. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Сдача контрольного норматива – штрафной бросок
19.	Т.б. ОРУ. Групповые действия игроков: передача мяча с передвижением к кольцу и броском мяча в корзину. Учебная игра.	1	Сдача контрольного норматива - броски в кольцо двумя руками от груди со средней дистанции.
20.	Т.б. ОРУ. Совершенствование изученных элементов, командно - тактические действия. Учебная игра.	1	
21.	Т.б. ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Бросок мяча с двух шагов. Учебная игра.	1	
22.	Т.б. ОРУ. Остановка в два шага. Учебная игра.	1	
23.	Т.б. ОРУ. Игра в баскетбол. Правила игры. Судейство.	1	
24.	Т.б. ОРУ. Сдача контрольного норматива – бросок с двух шагов в кольцо. Игра в баскетбол. Судейство.	1	Сдача контрольного норматива - бросок с двух шагов в кольцо.
25.	Т.б. ОРУ. Игра в баскетбол. Правила игры. Судейство. Особенности соревновательной деятельности.	1	
26.	Зачетный урок по разделу «Баскетбол» Тестовая работа.	1	Тестовая работа «Баскетбол»
Физкультурно – оздоровительная деятельность Гимнастика		12	
27.	ТБ. Индивидуальная подготовка, и требование безопасности. Композиций из дыхательных, си-	1	

	ловых, на растяжение и напряжение мышц, релаксация и самомассаж. Самостраховка при выполнении упражнений.		
28.	Т.б. Комплекс из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений. Акробатика - Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Опорный прыжок.	1	
29.	Т.б. Комплекс упражнений общего воздействия. Опорный прыжок.	1	
30.	Т.б. Соединение изученных элементов в комбинацию. Сдача контрольного норматива – опорный прыжок.	1	Сдача контрольного норматива – опорный прыжок
31.	Т.б. Совершенствование гимнастической комбинации	1	
32.	Т.б. Совершенствование гимнастической комбинации. Лазание по канату в два приёма.	1	
33.	Т.б. Совершенствование гимнастической комбинации. Лазание по канату первым приёмом – результат.	1	Сдача контрольного норматива – первым приемом
34.	Т.б. Комплекс упражнений на растяжение и напряжения мышц. Лазание по канату вторым приемом – результат. Эстафета с элементами прикладной гимнастики.	1	Сдача контрольного норматива - вторым приемом
35.	Т.б. Комплекс упражнений направленного воздействия на определенные группы мышц. Гимнастическая комбинация – результат.	1	Сдача контрольного норматива – гимнастическая комбинация
36.	Т.б. Круговая тренировка с элементами гимнастики. Комплекс упражнений адаптивной физической культуры	1	Сдача контрольного норматива – комплекс упражнений
37.	Т.б. ОРУ. Круговая тренировка с элементами гимнастики.	1	
38.	Т.б. ОРУ. Круговая тренировка с элементами гимнастики – результат.	1	Сдача контрольного норматива – круговая тренировка
Спортивно - оздоровительная деятельность Волейбол		17	
39.	Т.б. – инструктаж по волейболу. Совершенствование технических приёмов и командно-технических действий. ОРУ. Приём мяча снизу двумя руками, передача сверху двумя руками. Правила игры. Учебная игра.	1	
40.	Т.б. ОРУ. Передачи сверху, приём снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	
41.	Т.б. Аутотренинг. ОРУ. Совершенствование передач и приём снизу двумя руками – работа в парах. Учебная игра.	1	
42.	Т.б. ОРУ. Сдача контрольного норматива – прием и передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Правила игры.	1	Сдача контрольного норматива – прием и передача мяча сверху.
43.	Т.б. ОРУ. Приём мяча в парах, стоя на месте и	1	Сдача контрольного

	после перемещений – результат. Имитация нападающего удара по мячу.		норматива – прием мяча в парах.
44.	Т.б. ОРУ. Нападающий удар с места. Нападающий удар со второй линии через сетку с места. Учебная игра.	1	
45.	Т.б. ОРУ. Нападающий удар со второй линии через сетку с прыжка. Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы. Нижняя прямая подача через сетку- результат. Учебная игра.	1	Сдача контрольного норматива – нижняя прямая подача.
46.	Т.б. ОРУ. Подача верхняя прямая – результат. Учебная игра. Судейство.	1	Сдача контрольного норматива – подача верхняя прямая.
47.	Т.б. ОРУ. Отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, передачей снизу двумя руками, кулаком снизу, одной рукой сверху. Учебная игра.	1	
48.	Т.б. ОРУ. Совершенствование изученных приёмов в учебной игре.	1	
49.	Т.б. ОРУ. Игра в парах – результат. Учебная игра.	1	Сдача контрольного норматива – игра в парах.
50.	Т.б. ОРУ. Игра в тройках через сетку. Нападающий удар – результат.	1	Сдача контрольного норматива – нападающий удар.
51.	Т.б. ОРУ. Игра в тройках через сетку. Учебная игра, правила игры, судейство.	1	Сдача контрольного норматива – игра в тройках через сетку.
52.	Т.б. ОРУ. Учебная игра, расстановка, правила игры, судейство. Особенности соревновательной деятельности.	1	
53.	Т.б. ОРУ. Спортивные эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.	1	
54.	Т.б. ОРУ. Учебная игра, правила игры, судейство.	1	
55.	Зачетный урок по разделу «Волейбол». Тестовая работа.	1	Тестовая работа по разделу «Волейбол»
Спортивно - оздоровительная деятельность.		10	
Лыжная подготовка			
56.	Т.б. - инструктаж. Совершенствование техники в передвижении на лыжах. Самостраховка при выполнении упражнений. Скользящий и попеременный двухшажный ход, продолжение обучения отталкивания ногой, одновременный двухшажный ход, переход из высокой стойки в низкую при спуске.	1	
57.	Т.б. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Польза банных процедур. Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе, подъём скользящим шагом, торможение «плугом». Поворот «плугом».	1	
58.	Т.б. Согласованное движение рук и ног в одно-	1	

	временном одношажном ходе, подъём скользящим шагом, торможение «плугом».		
59.	Т.б. Прохождение 3 км. дистанции разученными способами. Техническая и тактическая подготовка в национальном виде спорта.	1	
60.	Т.б. Выполнение подъёма скользящим шагом – результат. Переход из торможения «плугом» в поворот, перемещая массу тела на одну ногу.	1	Сдача контрольного норматива – подъем скользящим шагом.
61.	Т.б. Передвижение на лыжах различными способами в режиме различной интенсивности до 5км.	1	
62.	Т.б. Совершенствование одновременного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции до 3км.	1	
63.	Т.б. Передвижение на лыжах, спуск с горы в полу приседе. Спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками.	1	
64.	Т.б. Передвижение на лыжах до 3км. Горная техника.	1	Сдача норматива – спуски и стойки с горы
65.	Т.б. Прохождение тренировочной дистанции на результат.	1	Сдача контрольного норматива – прохождение дистанции 3км.
Физкультурно-оздоровительная деятельность Прикладная физическая подготовка		8	
66.	Инструктаж по Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. Совершенствование техники кроссового бега, развитие скоростно-силовых качеств.	1	
67.	Т.б. Совершенствование технике длительного бега. Попеременное прохождение дистанции 100м.-бег, 100м.-ходьба. Развитие двигательных качеств.	1	
68.	Т.б. Совершенствование технике бега со средней скоростью. Бег дистанции до 500м. с лыжными палками. Подвижная игра «Салки»	1	
69.	Т.б. Сдача контрольного норматива - техника длительного бега. Развитие общей выносливости.	1	Сдача контрольного норматива – техника длительного бега.
70.	Т.б. Совершенствование навыка в преодолении естественных препятствий на дистанции. Спортивные эстафеты.	1	
71.	Т.б. Совершенствование технике кроссового бега до 2км., развитие двигательных качеств.	1	Сдача контрольного норматива – техника кроссового бега до 2км.
72.	Т.б. Совершенствование прохождения дистанции с лыжными палками до 2км.	1	Сдача контрольного норматива – прохождение дистанции до 3км.
73.	Т.б. Спортивные эстафеты на лыжах. Подвижная игра на выбор.	1	

Спортивно - оздоровительная деятельность. Мини - футбол		17	
74.	Гимнастика при умственной и физической деятельности, поддержании репродуктивной функции.	1	
75.	Т.б. – инструктаж. Соревновательная деятельность, Совершенствование технических приёмов и командно – тактических действий. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма. Правила игры. Учебная игра.	1	
76.	Т.б. ОРУ. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма. Удар по воротам. Учебная игра.	1	
77.	Т.б. ОРУ. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	1	
78.	Т.б. ОРУ. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	1	
79.	Т.б. ОРУ. Ведение мяча с ударом по воротам. Правила. Учебная игра.	1	Сдача контрольного норматива – ведение мяча вокруг стоек.
80.	Т.б. ОРУ. Ведение мяча вокруг стоек – результат. Учебная игра.		
81.	Т.б. ОРУ. Ведение мяча – удар по воротам – результат. Учебная игра	1	Сдача контрольного норматива – ведение мяча – удар по воротам.
82.	Т.б. ОРУ. Игра вратаря. Удар пяткой. Учебная игра.	1	
83.	Т.б. ОРУ. Ведение мяча – удар пяткой - игра вратаря – результат. Учебная игра.	1	Сдача контрольного норматива – ведение мяча, удар пяткой, игра вратаря.
84.	Т.б. ОРУ. Остановка катящегося мяча подошвой, летящие мячи останавливают внутренней стороной стопы или серединой подъёма. Учеб. игра.	1	
85.	Т.б. ОРУ. Остановка катящегося мяча подошвой, летящие мячи останавливают внутренней стороной стопы или серединой подъёма – результат. Учебная игра.	1	Сдача контрольного норматива – остановка катящегося мяча подошвой или серединой подъёма.
86.	Т.б. ОРУ. Игра тройками – результат. Учебная игра. Судейство. Особенности соревновательной деятельности.	1	Сдача контрольного норматива – игра тройками.
87.	Т.б. ОРУ. Турнир в классе по мини-футболу.	1	
88.	Т.б. ОРУ. Спортивные эстафеты с мячом.	1	
89.	Т.б. ОРУ. Ведение мяча. Удары по воротам. Учебная игра.	1	
90.	Зачетный урок по разделу «Мини-футбол». Тестовая работа.	1	Тестовая работа по разделу «Мини-футбол».

Спортивно - оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика		15	
91.	Требование безопасности. Прием нормативов с учётом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности. ОРУ. Президентские состязания.	1	
92.	Т.б. ОРУ. Президентские состязания. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - результат. «Русская лапта».	1	Сдача контрольного норматива – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
93.	Т.б. ОРУ. Президентские состязания. Поднимание туловища из упора лежа – результат. Игра «Русская лапта».	1	Сдача контрольного норматива – поднимание туловища из упора лежа.
94.	Т.б. ОРУ. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	
95.	Т.б. ОРУ. Совершенствование - прыжок в высоту способом «перешагивание». Спортивные эстафеты.	1	
96.	Т.б. ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание» - результат.	1	Сдача контрольного норматива – прыжок в высоту
97.	Т.б. ОРУ. Бег 2000м без учёта времени на выносливость. Подвижная игра по выбору	1	
98.	Т.б. ОРУ. Бег 1000м. – результат. Бег в умеренном темпе до 1км. Подвижная игра «Мини-футбол».	1	Сдача контрольного норматива – 1000м.
99.	Т.б. ОРУ. Бег в умеренном темпе до 3000м. Челночный бег 3х10м.	1	
100.	Т.б. ОРУ. Челночный бег 3х10м – результат. Бег на выносливость 6 минут.	1	Сдача контрольного норматива – челночный бег 3х10м.
101.	Т.б. ОРУ. Бег 100м. – результат. Игра «Русская лапта».	1	Сдача контрольного норматива – 100м.
102.	Промежуточная аттестация за курс 10 класса.		1
103.	Т.б. ОРУ. 6ти минутный бег – на результат. Т.б. ОРУ. Подвижная игра «Русская лапта»	1	Сдача контрольного норматива – 6ти минутный бег.
104.	Теоретическое занятие. Прикладные способы плавания. Т.б. на воде	1	
105.	Домашнее задание на лето. Знакомство с профессией «Спортивный комментатор». Подвижная игра по выбору.	1	

11 класс

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	В том числе контрольные и практические работы
<u>11 класс</u> Физическая культура и основы здорового образа жизни Легкая атлетика		105 11	46
1.	Т.б. – инструктаж, Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья, сохранение творческой активности и долголетия. Совершенствование техники низкого и стартового разбега. Равномерный бег до 3 км.	1	
2.	Т.б. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. ОРУ. Совершенствование в спринтерском беге, тренировка по фазам, бег до 3 км. Линейная эстафета.	1	
3.	Теоретические знания для выполнения ВФСК «ГТО». Т.б. ОРУ. Бег 60 метров – результат. Повторение низкого старта, равномерный бег до 3км. Эстафеты с мячом.	1	Сдача контрольного норматива -60м.
4.	Т.б. ОРУ. Бег 100м – результат. Совершенствование челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Русская лапта»	1	Сдача контрольного норматива – 100м.
5.	Т.б. ОРУ. Бег до 3км. Прыжок в длину с места – совершенствование. Метание малого мяча с трёх шагов разбега.	1	
6.	Т.б. ОРУ. Прыжок в длину с места – результат. Бег до 3км. Метание мяча на дальность.	1	Сдача контрольного норматива-прыжок в длину с места
7.	Т.б. ОРУ. Бег на выносливость 3000м., 2000м. – контроль. Метание мяча - на точность.	1	Сдача контрольного норматива – 3000м.
8.	Т.б. ОРУ. Метание малого мяча с трёх шагов разбега – результат. Равномерный бег до 3000 метров.	1	Сдача контрольного норматива – метание малого мяча с трех шагов.
9.	Т.б. ОРУ. Челночный бег 3х10м – результат. Бег на выносливость до 3000м.	1	Сдача контрольного норматива – челночный бег 3х10м.
10.	Т.б. ОРУ. Бег 1000м. – результат. Сдача задолженности. Подвижная игра «Русская лапта».		Сдача контрольного норматива – 1000м.

11.	Т.б. ОРУ. Тестирование. Подвижная игра «Мини-футбол».		Тестирование
Спортивно - оздоровительной деятельности Баскетбол		15	
12.	Инструктаж по Т.Б на уроках спортивной игры баскетбол. Особенности соревновательной деятельности в баскетболе. Правила игры и проведения соревнований.	1	
13.	Т.б. Мероприятия по восстановлению организма и повышение работоспособности ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении (шагом по прямой). Ведение с изменением шага на бег и с изменением скорости, направления. Остановка прыжком после ускорения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	Сдача контрольного норматива – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
14.	Т.б. ОРУ. Бросок мяча в баскетбольный щит одной и двумя руками от груди в движении. Учебная игра.	1	
15.	Т.б. ОРУ. Передачи от плеча, от груди на месте, в движении. Ведение с изменением шага на бег и с изменением скорости, направления. Остановка прыжком после ускорения. Бросок двумя руками от груди. Учебная игра.	1	
16.	Т.б. ОРУ. Сдача контрольного норматива – ведение мяча с изменением шага, скорости, направления. Ловля и передача с отскоком от пола на месте. Броски двумя руками от груди с дальнего расстояния. Учебная игра.	1	Сдача контрольного норматива – ведение мяча с изменением шага, скорости, направления.
17.	Т.б. ОРУ. Передачи от плеча, от груди на месте, в движении. Ловля и передача с отскоком от пола на месте, в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	
18.	Т.б. ОРУ. Повторение правил игры. Сдача контрольного норматива-штрафной бросок. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	Сдача контрольного норматива – штрафной бросок
19.	Т.б. ОРУ. Командно - тактические действия игроков: передача мяча с передвижением к кольцу и броском мяча в корзину. Учебная игра.	1	Сдача контрольного норматива - броски в кольцо двумя руками от груди.
20.	Т.б. ОРУ. Совершенствование изученных элементов, тактические действия. Учебная игра.	1	
21.	Т.б. ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Бросок мяча с двух шагов. Учебная игра.	1	

22.	Т.б. ОРУ. Броски в кольцо двумя руками от груди с разных мест. Сдача контрольного норматива – остановка в два шага. Учебная игра.	1	Сдача контрольного норматива – остановка в два шага.
23.	Т.б. ОРУ. Игра в баскетбол. Правила игры. Судейство.	1	
24.	Т.б. ОРУ. Сдача контрольного норматива – бросок с двух шагов в кольцо. Игра в баскетбол. Судейство.	1	Сдача контрольного норматива- бросок с двух шагов в кольцо.
25.	Т.б. ОРУ. Игра в баскетбол. Правила игры. Судейство.	1	
26.	Зачетный урок по разделу «Баскетбол». Тестовая работа.	1	Тестовая работа по разделу «Баскетбол».
Физкультурно - оздоровительная деятельность Гимнастика		12	
27.	Т.б. – инструктаж по гимнастике. ОРУ. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы , о самостраховке при выполнении упражнений, акробатика: повторение изученных элементов. Опорный прыжок через коня.	1	
28.	Т.б. Комплекс упражнений общего воздействия Акробатика. Опорный прыжок через коня.	1	
29.	Т.б. Комплекс упражнений общего воздействия. Опорный прыжок через козла, через коня.	1	
30.	Т.б. Комплекс упражнений общего воздействия. Сдача контрольного норматива – опорный прыжок через коня.	1	Сдача контрольного норматива – опорный прыжок
31.	Т.б. Совершенствование гимнастической комбинации. Опорный прыжок через козла	1	
32.	Т.б. Совершенствование гимнастической комбинации. Лазание по канату в два приёма.	1	
33.	Т.б. Совершенствование гимнастической комбинации. Лазание по канату первым приёмом.	1	Сдача контрольного норматива – первым приемом.
34.	Т.б. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. Лазание по канату вторым приемом – результат	1	Сдача контрольного норматива - вторым приемом
35.	Т.б. Комплекс упражнений направленного воздействия на определенные группы мышц. Гимна-	1	Сдача контрольного норматива – атлетиче-

	стическая комбинация – результат.		ская гимнастика
36.	Т.б. Круговая тренировка с элементами гимнастики. Комплекс упражнений направленного воздействия на определенные группы мышц	1	Сдача контрольного норматива – атлетическая гимнастика
37.	Т.б. 2 Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности ОРУ. Круговая тренировка с элементами гимнастики.	1	
38.	Т.б. ОРУ. Круговая тренировка с элементами гимнастики – результат.	1	Сдача контрольного норматива – круговая тренировка
Спортивно – оздоровительная деятельность Волейбол		16	
39.	Т.б. – инструктаж по волейболу. ОРУ. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических в волейболе. Оказание первой помощи при травмах. Приём мяча снизу двумя руками, передача сверху двумя руками. Правила игры. Учебная игра.	1	
40.	Т.б. ОРУ. Передачи сверху, приём снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	
41.	Т.б. ОРУ. Аутотренинг. Совершенствование передач и приём снизу двумя руками – работа в парах. Учебная игра.	1	
42.	Т.б. ОРУ. Сдача контрольного норматива – прием и передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Правила игры.	1	Сдача контрольного норматива – прием и передача мяча сверху.
43.	Т.б. ОРУ. Приём мяча в парах, стоя на месте и после перемещений – результат. Имитация нападающего удара по мячу.	1	Сдача контрольного норматива – прием мяча в парах.
44.	Т.б. ОРУ. Нападающий удар с места. Нападающий удар со второй линии через сетку с места. Учебная игра.	1	
45.	Т.б. ОРУ. Нападающий удар со второй линии через сетку с прыжка. Нижняя прямая подача через сетку- результат. Учебная игра.	1	Сдача контрольного норматива – нижняя прямая подача.
46.	Т.б. ОРУ. Подача верхняя прямая – результат. Учебная игра. Судейство.	1	Сдача контрольного норматива – подача верхняя прямая.
47.	Т.б ОРУ. Отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, передачей снизу двумя руками, кулаком снизу, одной рукой сверху. Учебная игра.	1	

48.	Т.б. ОРУ. Совершенствование изученных приёмов в учебной игре.	1	
49.	Т.б. ОРУ. Игра в парах – результат. Учебная игра.	1	Сдача контрольного норматива – игра в парах.
50.	Т.б. ОРУ. Игра в тройках через сетку. Нападающий удар – результат.	1	Сдача контрольного норматива – нападающий удар.
51.	Т.б. ОРУ. Игра в тройках через сетку. Учебная игра, правила игры, судейство.	1	Сдача контрольного норматива – игра в тройках через сетку.
52.	Т.б. Релаксация и самомассаж. Правила игры ОРУ. Спортивные эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.	1	
53.	Т.б. ОРУ. Учебная игра, правила игры, судейство.	1	
54.	Зачетный урок по разделу «Волейбол». Тестовая работа.	1	Тестовая работа по разделу «Волейбол»
Спортивно - оздоровительная деятельность Лыжная подготовка		10	
55.	Т.б. – инструктаж по лыжной подготовке. Совершенствование техники упражнений Восстановление организма и повышение работоспособности. Самостраховка при выполнении упражнений. Скользящий и попеременный двухшажный ход до 3км.	1	
56.	Т.б. Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе, подъём скользящим шагом, торможение «плугом». Поворот «плугом».	1	
57.	Т.б. Тактическая и техническая подготовка в национальном виде спорта. Прохождение дистанции, подъём скользящим шагом, торможение «плугом». Поворот «плугом».	1	
58.	Т.б. Прохождение 5км. дистанции разученными способами.	1	
59.	Т.б. Выполнение подъёма скользящим шагом – результат. Переход из торможения «плугом» в поворот, перемещая массу тела на одну ногу.	1	Сдача контрольного норматива – подъём скользящим шагом.
60.	Т.б. Передвижение на лыжах различными способами в режиме различной интенсивности до 5км.	1	
61.	Т.б. Совершенствование одновременного двухшажного конькового хода. Прохождение дистан-	1	

	ции до 5км.		
62.	Т.б. Передвижение на лыжах, спуск с горы в полу приседе. Спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками.	1	
63.	Т.б. Передвижение на лыжах до 5км. Горная техника.	1	Сдача контрольного норматива – спуски и стойки с горы
64.	Т.б. Прохождение тренировочной дистанции на результат.	1	Сдача контрольного норматива – прохождение дистанции 5км.
Спортивно - оздоровительная деятельность. Прикладная физическая подготовка		8	
65.	Т.б. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. Совершенствование техники кроссового бега, развитие скоростно-силовых качеств.	1	
66.	Т.б. Совершенствование технике длительного бега. Попеременное прохождение дистанции 150м. - бег, 150м. - ходьба. Развитие двигательных качеств.	1	
67.	Т.б. Совершенствование технике бега со средней скоростью. Бег дистанции до 1000м. с лыжными палками. Подвижная игра.	1	
68.	Т.б. Сдача контрольного норматива - техника длительного бега. Развитие общей выносливости.	1	Сдача контрольного норматива – техника длительного бега.
69.	Т.б. Совершенствование навыка в преодолении естественных препятствий на дистанции. Спортивные эстафеты.	1	
70.	Т.б. Совершенствование технике кроссового бега до 3км., развитие двигательных качеств.	1	Сдача контрольного норматива – техника кроссового бега до 3км.
71.	Т.б. Совершенствование прохождения дистанции с лыжными палками до 3км. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	1	Сдача контрольного норматива – прохождение дистанции до 3км.
72.	Т.б. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Спортивные эстафеты.	1	
Спортивно - оздоровительная деятельность. Мини - футбол		16	

73.	Т.б. – инструктаж. Совершенствование технических приёмов и командных действий. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма. Правила. Учебная игра.	1	
74.	Т.б. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры ОРУ. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма. Удар по воротам. Учебная игра.	1	
75.	Т.б. ОРУ. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	1	
76.	Т.б. ОРУ. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	1	
77.	Т.б. ОРУ. Ведение мяча с ударом по воротам. Правила. Учебная игра.	1	
78.	Т.б. ОРУ. Ведение мяча вокруг стоек – результат. Учебная игра.	1	Сдача контрольного норматива – ведение мяча вокруг стоек.
79.	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности, поддержание репродуктивной функции.	1	
80.	Т.б. ОРУ. Игра вратаря. Удар пяткой. Учебная игра.	1	
81.	Т.б. ОРУ. Ведение мяча – удар пяткой - игра вратаря. Учебная игра.	1	Сдача контрольного норматива – ведение мяча, удар пяткой.
82.	Т.б. ОРУ. Остановка катящегося мяча подошвой, летящие мячи останавливают внутренней стороной стопы или серединой подъёма. Учебная игра.	1	
83.	Т.б. ОРУ. Остановка катящегося мяча подошвой, летящие мячи останавливают внутренней стороной стопы или серединой подъёма – результат. Учебная игра.	1	Сдача контрольного норматива – остановка катящегося мяча подошвой или серединой подъёма.
84.	Т.б. ОРУ. Игра тройками – результат. Учебная игра. Судейство.	1	Сдача контрольного норматива – игра тройками.
85.	Т.б. ОРУ. Турнир в классе по мини-футболу.	1	
86.	Т.б. ОРУ. Спортивные эстафеты с мячом.	1	

87.	Т.б. ОРУ. Ведение мяча. Удары по воротам. Учебная игра.	1	
88.	Зачетный урок по разделу «Мини-футбол». Тестовая работа.	1	Тестовая работа по разделу «Мини-футбол».
Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика		17	
89.	Т.б. – инструктаж по лёгкой атлетике. Прием нормативов с учетом медицинских показаний, уровня физического развития и физической подготовленности. Президентские состязания. Игра «Русская лапта»	1	
90.	Т.б. ОРУ. Президентские состязания. Подтягивание на высокой перекладине - результат. Игра «Русская лапта».	1	Сдача контрольного норматива - подтягивание на высокой перекладине.
91.	Т.б. ОРУ. Президентские состязания. Поднимание туловища из упора лежа – результат. Игра «Русская лапта».	1	Сдача контрольного норматива – поднимание туловища из упора лежа.
92.	Т.б. ОРУ. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	
93.	Т.б. ОРУ. Совершенствование - прыжок в высоту способом «перешагивание». Спортивные эстафеты.	1	
94.	Т.б. ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание» - результат.	1	Сдача контрольного норматива – прыжок в высоту способом «перешагивание».
95.	Т.б. ОРУ. Бег 3000м без учёта времени на выносливость. Подвижная игра по выбору.	1	
96.	Т.б. ОРУ. Бег 1000м. – результат. Бег в умеренном темпе до 2км. Подвижная игра «Мини-футбол».	1	Сдача контрольного норматива – 1000м.
97.	Т.б. ОРУ. Бег в умеренном темпе до 3000м. Челночный бег 3х10м.	1	
98.	Т.б. ОРУ. Челночный бег 3х10м – результат. Бег на выносливость 6 минут.	1	Сдача контрольного норматива – челночный бег 3х10м.
99.	Т.б. ОРУ. Бег 100м. – результат. Игра «Русская лапта».	1	Сдача контрольного норматива – 100м.

100.	Промежуточная аттестация за курс 11 класса.		1
101.	Т.б. ОРУ. Бег в среднем темпе на выносливость до 15 мин.	1	
102.	Теоретическое занятие. Прикладные способы плавания. Т.б на воде. Т.б. ОРУ. Кросс с препятствиями по пересеченной местности.	1	
103.	Т.б. ОРУ. Сдача контрольного норматива 3000м., 2000м.	1	Сдача контрольного норматива 3000м.,2000м.
104-105.	Знакомство с профессией «Тренер». Подвижная игра – мини-футбол. Спортивные эстафеты.	2	

Требования к уровню подготовки выпускников

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

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
 - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.
- (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

Критерии и нормы оценки знаний и умений учащихся.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация оценки (2,3,4,5) зависит от полноты и глубины основы знаний, теоретических тестов, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности, контрольных нормативов.

Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов учащихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим:

оценка «5» ставится обучающемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

оценка «4» — за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

оценка «2» — отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

Критерием оценки качества усвоения учащимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, учащийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка «3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка «2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности учащихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению кон-

трольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого учащегося количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность учащихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года.

Физические качества	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м с низкого старта, с	14.2	17.2
	Прыжки через скакалку, мин. с	1.30	1.00
Сила	Подтягивание туловища из виса, кол-во раз	12	-
	Подтягивание туловища, из виса лёжа, кол-во раз	-	16
	Прыжок в длину с места, см	200	175
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за голову, кол-во раз	50	30
Выносливость	Бег на 2000м, мин.с	9.30	-
	Бег на 1000м, мин. с	-	4.30

Учебно – методический комплекс для учащихся

Учебник «Физическая культура». 10 класс. Матвеев А.П. М.: «Просвещение», 2010г.

Учебник «Физическая культура». 11 класс. Матвеев А.П. М.: «Просвещение», 2010г.