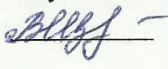


**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«средняя общеобразовательная школа п. Красный Текстильщик
Саратовского района Саратовской области»**

Рассмотрено на школьном
методическом объединении учителей
естественнонаучного цикла
Протокол № __ «__» августа 2020 года
Руководитель ШМО 
(Щебетина В.Г.)

Утверждено:
Директор МОУ «СОШ п. Красный
Текстильщик»
«__» августа 2020 г.
Приказ № 137
Промкина Л.Н./



Согласовано на методическом совете
Протокол № 1/31 августа 2020 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
10-11 класс**

Программу разработал учитель
физической культуры
Зубавленко Иван Александрович б/к

п. Красный Текстильщик

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса разработана на основе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями, внесёнными Федеральным законом от 3 августа 2018 года № 317 – ФЗ:
2. Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 17 мая 2012 Г. № 413 " Об утверждении федерального образовательного стандарта среднего общего образования "
3. Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. N 1645 « О внесении изменений в приказ Минобрнауки Российской Федерации от 17 мая 2012 Г. № 413 " Об утверждении федерального образовательного стандарта среднего общего образования "
4. Постановление гл. государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
5. Приказ Минобрнауки РФ от 09.03.2004 N 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования
6. Федерального закона от 03.08.2018 № 317-ФЗ «О внесении изменений в статьи 11 и 14 Федерального закона “Об образовании в Российской Федерации”»,
7. Примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2019).основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), С учетом основной образовательной программы основного общего образования МОУ «СОШ п. Красный Текстильщик».
8. Положения «О рабочей программе педагога»;
9. Федеральным перечнем учебников, рекомендованных к использованию в образовательном учреждении, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию.
- 10.С учетом требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленных в федеральном государственном стандарте основного общего образования с учётом преемственности с примерными программами для среднего общего образования по русскому языку.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Содержание учебника по физической культуре ориентировано на формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Такая целевая установка сформулирована в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС). В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности. Физическая культура личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом,

использование для укрепления здоровья и хорошего самочувствия оздоровительных упражнений и гигиенических процедур. Она предполагает также должную культуру освоенных двигательных действий (движений), телосложения, здоровья и соответствующий уровень физической подготовленности. В процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» решаются задачи по разностороннему физическому, нравственному, эстетическому и этическому воспитанию личности старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству

Цели и задачи предмета

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

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

2. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

К важнейшим *личностным результатам* освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
2. В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству): российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.
3. В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни; признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность; мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к

договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь; формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

5. В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовности к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

7. В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности; осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются и включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

Выпускник на базовом уровне научится:

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

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

Описание места учебного предмета в учебном плане.

В учебном плане школы предмет «**Физическая культура**» включен в предметную область **физическая культура**.

На изучение **физической культуры** отведено

класс	Часов в неделю	Часов в год
10	3	105
11	3	105
ВСЕГО	6	210

Материально техническое обеспечение спортивного зала

№п/п	Наименование	Кол-во
1.	Ракетка для настольного тенниса	8
2.	Коврик гимнастический	33
3.	Эспандер кистевой для упражнения рук	10
4.	Сетка для переноса и хранения мячей	1
5.	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	1
6.	Мяч футбольный	10
7.	Волан	20
8.	Ракетка для бадминтона	20
9.	Мяч для настольного тенниса	20
10.	Ботинки лыжные	60
11.	Прогулочные лыжи	60

12.	Стойка для хранения лыж	1
13.	Палки лыжные	65
14.	Обруч гимнастический	38
15.	Вешалка для раздевалки с крючками	1
16.	Футзальный мяч	1
17.	Мяч волейбольный	5
18.	Сетка волейбольная	4
19.	Мяч баскетбольный размер 6	16
20.	Стол	1
21.	Стул	2
22.	Стол для настольного тенниса	1
23.	Скамейка гимнастическая	12
24.	Щит баскетбольный	4
25.	Кресло	1
26.	Гиря	1
27.	Стенка шведская	6
28.	Конь гимнастический	1
29.	Козёл гимнастический	1
30.	Стойки для прыжков в высоту	1
31.	Планка для прыжков в высоту	1
32.	Стол теннисный	1
33.	Дартс	1
34.	Граната для метания	2
35.	Мячь для метания	10
36.	Скакалки	30
37.	Мостик гимнастический	2
38.	Секундомер	2
39.	Маты гимнастические	8
40.	Кольцо баскетбольное	4
41.	Стойки волейбольные	2

Учебники, используемые в образовательном процессе.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

При описании материально-технического обеспечения нужно помнить, что все описания оснащения того или иного курса, данные в примерных программах по предмету, носят рекомендательный характер. В реальном классном кабинете у реального учителя может быть совершенно иной набор технических средств обучения.

В своей Рабочей программе каждый учитель должен описывать реальное оснащение его предмета в данном образовательном учреждении. Это то, с помощью чего он планирует достичь заявленного результата.

Класс	Название учебника	Авторы	Год издания	Издательство
10	Физическая культура. 10-11 кл.:	Лях В. И.,	2011	Просвещение,

	учеб. для общеобразоват. учреждений	Зданевич А. А.		
11	Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений	Лях В. И., Зданевич А. А.	2011	Просвещение,

3. Содержание учебного предмета « Физическая культура ».

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Содержание курса.

Общее количество учебных часов на I четверть - 27

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

Легкая атлетика: Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

Баскетбол: Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

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

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

II четверть (девочки, юноши)

Гимнастика: Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Культурно –исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Медико-биологические основы Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

Волейбол Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Легкая атлетика Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

Волейбол: Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	27
2	Гимнастика с элементами акробатики	22
3	Лыжная подготовка, спортивные игры	30
4	Легкая атлетика, спортивные игры	26

Основные виды деятельности на уроках физической культуры 10 класс

1. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках, метаниях.
2. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
4. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
5. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
6. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
7. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
8. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.
9. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
10. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
11. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
12. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
13. Описывают технику выполнения бега, беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
14. Различают строевые команды.
15. Точно выполняют строевые приемы.
16. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
17. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
18. Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
19. Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
20. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдают правила безопасности.
21. Описывают технику выполнения приёмов мяча (верхний, нижний), осваивают их под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения,
22. соблюдают правила техники безопасности.
23. Применяют подводящие упражнения волейбола для развития физических способностей.
24. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.
25. Описывают технику выполнения нижней прямой подачи мяча
26. Описывают технику ведения мяча правой (левой) рукой на месте, в движении. Изучают правил ТБ. Соблюдают правила техники безопасности.
27. Описывают технику броска мяча двумя руками от головы с места, снизу в движении. Осваивают их под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс

№ уро ка	Дата		Тема урока	Тип урока	Форма контроля
	план	факт			
I четверть. Лёгкая атлетика					
1			Вводный инструктаж по т/безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры.	уонз	Фронт.
2			Л/а, равномерный бег 800 метров, ОРУ закрепление общей выносливости	уонз	Фронт.
3			Бег на 60 метров (3-4) повторения	уомн	Индивид.
4			Закрепление техники челночного бега 3x10 м (3-4 повторения), л/а	уоур	Индивид.
5			Равномерный бег на 1000 метров, л/а	уомн	Индивид.
6			Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы	уоур	Индивид.
7			Закрепление техники прыжка в длину, согнувшись, прогнувшись, 13-15 разбега	уонз	Индивид.
8			Бег 60 метров с максимальной интенсивностью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м), комплекс упражнений на развитие силы	урк	Индивид.
9			Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд. Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек	уоур	Индивид.
10			Бег на 1000 метров с фиксированием результата	уонз	Индивид.
11			Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	уоур	Индивид.
12			Л/а: Бег на короткие дистанции, бег на 100 метров на результат. О.З.-гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью	урк	Индивид.
13			Футбол. Закрепление техники ударов по неподвижному мячу и летящему, остановка мяча	уонз	Фронт.
14			Футбол. Удары по мячу в прыжке и с разбега	уоур	Индивид.
15			Футбол. Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	уомн	Фронт.
16			Баскетбол. Закрепление передач в баскетболе двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от плеча	уоур	Индивид.
17			Баскетбол. Совершенствование ведение мяча с сопротивлением защитника в баскетболе	уоур	Фронт.
18			Баскетбол. Комбинации из изученных элементов техники баскетбола	уомн	Индивид.
19			Баскетбол. Варианты бросков в корзину в движении	уонз	Индивид.
20			Баскетбол. Двусторонняя игра в баскетбол, тактика в нападении (стремительное нападение)	уоур	Фронт.
21			Баскетбол. Двусторонняя игра в баскетбол.	уонз	Индивид.
22			Баскетбол. Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	уомн	Индивид.
23			Баскетбол. Комбинация из изученных элементов техники баскетбола	урк	Фронт.
24			Баскетбол. Комбинация из изученных элементов техники баскетбола	урк	Фронт.
25			Вырывание, выбивание, перехват, накрывание в баскетболе	уоур	Фронт.
26			Баскетбол. Двусторонняя игра в баскетбол, нормы коллективного взаимодействия игроков.	ук	Фронт.
27			Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора. Ритмическая гимнастика с общеразвивающей направленностью, с максимальной интенсивностью	уомн	Фронт.
II четверть. Гимнастика с элементами акробатики					
28			Техника безопасности на уроках гимнастики .	уонз	Фронт.
29			Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	уонз	Фронт.
30			Подтягивание, лазание по гимнастической лестнице без помощи ног	уонз	Индивид.
31			Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя	уоур	Фронт.

			на коленях, наклон назад (д)		
32			Брусья: Упор на руках, размахивание, подъем, сед ноги врозь, соскок махом вперед с поворотом (м). Гимнастическое бревно: из ранее изученных элементов (д)	умнз	Фронт.
33			Упражнения с набивным мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг)	уоур	Фронт.
34			Опорный прыжок (козел), согнув ноги (м), ноги врозь (д)	уоур	Индивид.
35			Аэробика: комплекс упражнений на растяжение. Темповый поворот боком (два поворота)	уомн	Индивид.
36			Совершенствование техники изученных элементов, комбинации на оценку	уонз	Фронт.
37			Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	уонз	Фронт.
38			Ритмические упражнения в сочетании на напряжение и полное расслабление мышц (стоя, лежа, сидя)	уомн	Фронт.
39			Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для различных суставов	уоур	Фронт.
40			Аэробика: Комбинация из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений	уоур	Фронт.
41			Мальчики: Стойки и захваты, выведение из равновесия, сохранение устойчивости. Девочки: страховки на спину, на бок, кувыром	Уомн	Фронт.
42			Закрепление всех видов самостраховки	уонз	Фронт.
43			Закрепление всех видов самостраховок	уонз	Индивид.
44			Совершенствование изученных элементов единоборств	уомн	Индивид.
45			Защитные действия от ударов блокировкой, освобождения от захватов	уонз	Фронт.
46			Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 мин (3-4 повт.)	уомн	Фронт.
47			Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату	уомн	Фронт.
48			Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением	уоур	Фронт.
III четверть. Лыжные гонки					
49			Техника безопасности на уроках на уроках лыжной подготовки, температурный режим, требования к одежде и обуви во время занятий лыжным спортом	уонз	Фронт.
50			Согласованность работы рук и ног в переходе через один шаг, двухшажный попеременный ход, спуск в разных стойках. Основные способы передвижения на лыжах.	уонз	Фронт.
51			Совершенствование техники двухшажного попеременного хода. Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе	уонз	Индивид
52			Передвижение на лыжах, скользящий шаг, согласованность работы рук и ног в переходе через один шаг. Непрерывное передвижение на лыжах.	уоур	Индивид
53			Передвижение на лыжах, спуск в разных стойках, преодоление встречного склона, повторное прохождение отрезков	умнз	Фронт.
54			Совершенствование техники одновременного одношажного хода О.З. Значение и история возникновения лыжного спорта. Предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи.	уоур	Фронт.
55			Передвижение на лыжах, переход с хода на ход, преодоление встречного склона, равномерное передвижение- 1 км	уоур	Фронт.
56			Совершенствование одношажного и одновременного хода, преодоление встречного склона. Равномерное прохождение дистанции 2 км.	уонз	Фронт.
57			Совершенствование техники одновременных, попеременных ходов на дистанции, в зависимости от рельефа местности	уомн	Фронт.
58			Передвижение на лыжах. Техника перехода с двухшажного переменного на одновременный ход	уонз	Индивид
59			Передвижение на лыжах. Преодоление спусков разной крутизны с	уомн	Индивид

			преодолением встречного склона. Повторное прохождение отрезков.		
60			Равномерное передвижение лыжах на расстоянии до 4 км. Правила соревнований по л. гонкам.	уоур	Фронт.
61			Передвижение на лыжах. Совершенствование работы рук, двухшажный попеременный ход. Оценить технику преодоления встречного хода.	уоур	Фронт.
62			Передвижение на лыжах, дистанция 5 км-ю, 3 км-д. (КУ)	уонз	Фронт.
63			Передвижение на лыжах, преодоление подъемов. Развитие специальной выносливости. Повторное прохождение отрезков.	Уомн	Фронт.
64			Передвижение на лыжах, преодоление подъемов. Развитие специальной выносливости. Повторное прохождение отрезков	уонз	Фронт.
65			Передвижение на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок. Распределение сил на дистанции, обгон, финиширование. Прохождение дистанции 4-6 км в равномерном темпе.	уомн	Фронт.
66			Передвижение на лыжах. Переход с одновременного хода на попеременный. Преодоление спусков и подъемов разной крутизны.	уонз	Фронт.
67			Передвижение на лыжах. Переход с одновременного хода на попеременный.	уомн	Индивид
68			Передвижение на лыжах. Лыжная эстафета на дистанции 1 км. ОЗ. «Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника»	уомн	Индивид
69			Передвижение на лыжах одновременный бесшажный ход, коньковый ход. Прохождение эстафеты 4x500 м	уоур	Фронт.
70			Передвижение на лыжах. Совершенствование горнолыжной техники. Эстафеты на склоне с преодолением препятствий.	уоур	Фронт.
71			Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции в среднем темпе, юноши – 3 км, девушки – 2 км. Развитие скоростной выносливости юноши - 5x150 м, девушки – 4x100 м.	уомн	Фронт.
72			Передвижение на лыжах. Дистанция без учета времени 10 км- Ю., 5 км- Д. без учета времени. КУ	уоур	Фронт.
73			Волейбол. Закрепление прямого нападающего удара	уонз	Фронт.
74			Волейбол. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	уоур	Фронт.
75			Волейбол. Закрепление техники приема и передач мяча в опорном положении, передача назад	урк	Фронт.
76			Волейбол. Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	уоур	Фронт.
77			Волейбол. Закрепление прямой верхней подачи	уоур	Индивид
78			Волейбол. Тактика нападения - индивидуальные, групповые и командные действия	уомн	
IV четверть.					
79			Волейбол. Тактика защиты - индивидуальные, групповые и командные действия	уонз	Фронт.
80			Волейбол. Игры по упрощенным правилам волейбола	уонз	Фронт.
81			Волейбол. Двухсторонняя игра в волейбол	уонз	Фронт.
82			Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега (способ ножницы)	уоур	Фронт.
83			Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, с 9-11 шагов разбега (способ ножницы)	умнз	Фронт.
84			Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, с 9-11 шагов разбега (способ ножницы)	уоур	Фронт.
85			ОРУ для плечевого пояса, подтягивание на перекладине (м) из виса лежа (д). Теория физическая подготовленность.	уоур	Фронт.
86			Прыжковые упражнения, прыжки в длину с места	уомн	Индивид
87			Челночный бег 3x10 метров (3-4 повторения)	уонз	Индивид
88			Совершенствование прыжков в длину с 13- 15 шагов	уонз	Фронт.
89-			Закрепление техники прыжков в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись»	уомн	Индивид
90			Совершенствование техники прыжков в длину с 13-15 шагов разбега	уоур	Фронт.
91			Зачетный урок по прыжкам в длину с разбега	уоур	Фронт.

92		Бег в равномерном темпе до 15 мин, метание гранаты с места на дальность 500- 700 Ю., 300- 500 Д.	Уомн	Фронт.
93		Равномерный бег 10000 м, метание гранаты с места на дальность	уонз	Фронт.
94		Бег на 100 метров, совершенствование кроссового бега по пересеченной местности без учета времени	уонз	Фронт.
95		Комбинация из освоенных элементов в технике при движении. Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам	уомн	Фронт.
96		Двухсторонняя игра в футбол, О.З., «Физическая культура личности, ее связь с общей культурой общества	уонз	Индивид
97		Комбинация из освоенных элементов в технике перемещения и владения мячом. Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	уомн	Фронт.
98		Комбинация из освоенных элементов в технике перемещения и владения мячом. Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	уомн	Фронт.
99		Бег 2000 метров	уоур	Индивид
100		Бег 2000 метров	уоур	Индивид
101		Эстафетный бег на стадионе 4x200 метров	уомн	Индивид
102		Эстафетный бег на стадионе 4x200 метров	уоур	Индивид
103		Преодоление полосы препятствий: бег, горизонтальные, вертикальные препятствия, метание, бревно и т.д.	уонз	Фронт.
104		Итоговый урок	уоур	Фронт.
105		Резерв	уоур	Фронт.

Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	27
2	Гимнастика с элементами акробатики	22
3	Лыжная подготовка, спортивные игры	30
4	Легкая атлетика, спортивные игры	26

Основные виды деятельности на уроках физической культуры 11 класс

1. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках, метаниях.
2. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
4. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
5. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
6. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
7. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
8. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.

9. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
10. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
11. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
12. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
13. Описывают технику выполнения бега, беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
14. Различают строевые команды.
15. Точно выполняют строевые приемы.
16. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
17. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
18. Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
19. Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
20. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдают правила безопасности
21. Описывают технику выполнения приёмов мяча (верхний, нижний), осваивают их под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения,
22. соблюдают правила техники безопасности.
23. Применяют подводящие упражнения волейбола для развития физических способностей.
24. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.
25. Описывают технику выполнения нижней прямой подачи мяча
26. Описывают технику ведения мяча правой (левой) рукой на месте, в движении. Изучают правил ТБ. Соблюдают правила техники безопасности.
27. Описывают технику броска мяча двумя руками от головы с места, снизу в движении. Осваивают их под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс

№ урока	Дата		Тема урока	Тип урока	Форма контроля
	план	факт			
І четверть. Лёгкая атлетика					
1			Вводный инструктаж по т/безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры.	уонз	Фронт.

2		Л/а, равномерный бег 800 метров, ОРУ закрепление общей выносливости	уонз	Фронт.
3		Бег на 60 метров (3-4) повторения	уомн	Индивид.
4		Совершенствование челночного бега 3x10 м (4-5 повторений), л/а	уоур	Индивид.
5		Равномерный бег на 1000 метров, л/а	уомн	Индивид.
6		Совершенствование подтягивания на перекладине, ОРУ на развитие силы	уоур	Индивид.
7		Совершенствование техники прыжка в длину, согнувшись, прогнувшись, 13-15 разбега	уонз	Индивид.
8		Бег 60 метров с максимальной интенсивностью, удержание тела в вися на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м), комплекс упражнений на развитие силы	урк	Индивид.
9		Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд. Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек	уоур	Индивид.
10		Бег на 1000 метров с фиксированием результата	уонз	Индивид.
11		Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	уоур	Индивид.
12		Л/а: бег на короткие дистанции, бег на 100 метров на результат. О.З.- гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью	урк	Индивид.
13		Совершенствование техники ударов по неподвижному мячу и летящему, остановка мяча	уонз	Фронт.
14		Совершенствование ударов по мячу в прыжке и с разбега	уоур	Индивид.
15		Совершенствование обманных движений уходом, остановкой, ударом по мячу	уомн	Фронт.
16		Совершенствование передач в баскетболе двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола	уоур	Индивид.
17		Совершенствование ведение мяча с сопротивлением защитника в баскетболе	уоур	Фронт.
18		Комбинации из изученных элементов техники баскетбола		Фронт.
19		Совершенствование вариантов бросков в корзину в движении		Индивид.
20		Двусторонняя игра в баскетбол, тактика в нападении (стремительное нападение)	уонз	Индивид.
21		Двусторонняя игра в баскетбол.	уонз	Индивид.
22		Совершенствование тактики защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	уомн	Индивид.
23		Комбинация из изученных элементов техники баскетбола	уоур	Индивид.
24		Комбинация из изученных элементов техники баскетбола	уомн	Индивид.
25		Совершенствование вырывания, выбивания, перехвата, накрывания в баскетболе	уоур	Индивид.
26		Двусторонняя игра в баскетбол, нормы коллективного взаимодействия игроков.	уонз	Индивид.
27		Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора. Ритмическая гимнастика с общеразвивающей направленностью, с максимальной интенсивностью	урк	Индивид.
28		Техника безопасности на уроках гимнастики.	уонз	Фронт.
29		Совершенствование длинного кувырка, стойки на руках с помощью (м), стойки на лопатках (д)	уоур	Индивид.
30		Совершенствование подтягивания, лазания по гимнастической лестнице без помощи ног	урк	Фронт.

31			Совершенствование кувырка назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	уонз	Индивид.
32			Брусья: упор на руках, размахивание, подъем, сед ноги врозь, соскок махом вперед с поворотом (м). Гимнастическое бревно: из ранее изученных элементов (д)	уоур	Индивид.
33			Упражнения с набивным мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг)	уомн	Индивид.
34			Совершенствование опорного прыжка (козел), согнув ноги (м), ноги врозь (д)	уоур	Индивид.
35			Комплекс упражнений на растяжение. Темповый поворот боком (два поворота)	уоур	Индивид.
36			Совершенствование техники изученных элементов, комбинации на оценку	уонз	Индивид.
37			Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	уонз	Индивид.
38			Ритмические упражнения в сочетании на напряжение и полное расслабление мышц (стоя, лежа, сидя)	уомн	Индивид.
39			Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для различных суставов	уоур	Индивид.
40			комбинация из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений	уомн	Фронт.
41			Мальчики: стойки и захваты, выведение из равновесия, сохранение устойчивости. Девочки: страховки на спину, на бок, кувырком	уоур	Индивид.
42			Совершенствование всех видов самостраховки	уонз	Фронт.
43			Совершенствование всех видов самостраховок	урк	Индивид.
44			Совершенствование изученных элементов единоборств	уоур	Фронт.
45			Совершенствование защитных действий от ударов блокировкой, освобождение от захватов	уонз	Фронт.
46			Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 мин (3-4 повт.)	уоур	Индивид.
47			Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату	урк	Индивид.
48			Совершенствование прыжковых упражнений, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением	уонз	Индивид.
III четверть					
49			Техника безопасности на уроках на уроках лыжной подготовки, температурный режим, требования к одежде и обуви во время занятий лыжным спортом	уомн	Индивид.
50			Основные способы передвижения на лыжах, скользящий шаг, спуск в разных стойках на склонах разной крутизны	уоур	Индивид.
51			Совершенствование техники двухшажного попеременного хода. Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе	уоур	Индивид.
52			Передвижение на лыжах, скользящий шаг, непрерывное движение на лыжах	уонз	Индивид.
53			Передвижение на лыжах, преодоление спусков разной крутизны, повторное прохождение отрезков	уонз	Индивид.
54			Совершенствование техники одновременного одношажного хода О.З. Значение и история возникновения лыжного спорта. Предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи.	уомн	Индивид.
55			Передвижение на лыжах, преодоление пологого подъема двухшажным попеременным ходом, равномерное передвижение- 1.5 км	уоур	Фронт.
56			Передвижение на лыжах , совершенствовать торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе.	уомн	Индивид.
57			Совершенствование техники одновременных, попеременных	уоур	Фронт.

			ходов на дистанции, в зависимости от рельефа местности		
58			Передвижение на лыжах. Совершенствовать торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны. Повторное прохождение отрезков	уонз	Индивид.
59			Передвижение на лыжах. Совершенствование одновременных ходов на разной скорости. Повторное прохождение отрезков.	урк	Фронт.
60			Равномерное передвижение на лыжах на дистанции до 5 км. Правила соревнований по л. гонкам.	уоур	Фронт.
61			Передвижение на лыжах, совершенствование двухшажного попеременного хода, одновременный ход на разной скорости	уонз	Индивид.
62			Передвижение на лыжах. Дистанции 5 км-ю, 3 км-д.(КУ)	уоур	Индивид.
63			Передвижение на лыжах, преодоление подъемов. Развитие специальной выносливости. Повторное прохождение отрезков.	урк	Индивид.
64			Передвижение на лыжах, преодоление подъемов. Развитие специальной выносливости. Повторное прохождение отрезков	уонз	Индивид.
65			Передвижение на лыжах. Элементы тактики лыжных гонок. Распределение сил на дистанции, обгон, финиширование. Прохождение дистанции 4-6 км в равномерном темпе.	уоур	Индивид.
66			Передвижение на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции, состояния лыжни. Совершенствование горнолыжной техники.	уомн	Индивид.
67			Передвижение на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции состояния лыжни.	уоур	Индивид.
68			Передвижение на лыжах. Лыжная эстафета на дистанции 1 км. ОЗ. «Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника»	уоур	Индивид.
69			Передвижение на лыжах одновременный бесшажный ход, коньковый ход. Прохождение эстафеты 4x500 м	уонз	Индивид.
70			Передвижение на лыжах. Совершенствование горнолыжной техники. Эстафеты на склоне с преодолением препятствий.	уонз	Индивид.
71			Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции в среднем темпе, юноши – 3 км, девушки – 2 км. Развитие скоростной выносливости юноши - 5x150 м, девушки – 4x100 м.	уомн	Фронт.
72			Передвижение на лыжах. Дистанция без учета времени 10 км-Ю., 5 км- Д. без учета времени. КУ	уоур	Индивид.
73			Совершенствование прямого нападающего удара	уомн	Фронт.
74			Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	уоур	Индивид.
75			Совершенствование техники приема и передачи мяча в опорном положении, передачи различные по расстоянию и высоте	уонз	Фронт.
76			Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	урк	Фронт.
77			Совершенствование прямой верхней подачи	уоур	Индивид.
78			Совершенствование тактики нападения - индивидуальных, групповых и командных действий	уонз	Индивид.
IV четверть					
79			Совершенствование тактики защиты - индивидуальные, групповые и командные действия	уонз	Индивид.
80			Игры по правилам волейбола (привлечение к судейству учащихся)	уонз	Индивид.
81			Двухсторонняя игра в волейбол	уомн	Индивид.
82			Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега (способ ножницы)	уоур	Индивид.
83			Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, с 9-11 шагов разбега (способ ножницы)	уомн	Индивид.

84		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, с 9-11 шагов разбега (способ ножницы)	уоур	Индивид.
85		ОРУ для плечевого пояса, подтягивание на перекладине (м) из виса лежа (д). Теория физическая подготовленность.	уонз	Индивид.
86		Прыжковые упражнения, прыжки в длину с места	урк	Фронт.
87		Челночный бег 3x10 метров (3-4 повторения)	уоур	Индивид.
88		Совершенствование прыжков в длину с 13- 15 шагов	уонз	Фронт.
89		Совершенствование техники прыжков в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись»	уоур	Индивид.
90		Совершенствование техники прыжков в длину с 13-15 шагов разбега	урк	Фронт.
91		Зачетный урок по прыжкам в длину с разбега	уонз	Фронт.
92		Бег в равномерном темпе до 18 мин, метание гранаты на дальность с разбега 4-5 шагов и полного разбега	уоур	Индивид.
93		Равномерный бег 1000 м, метание гранаты на дальность разбега 4-5 шагов	уомн	Индивид.
94		Бег на 100 метров, совершенствование кроссового бега по пересеченной местности без учета времени	уоур	Индивид.
95		Комбинация из освоенных элементов в технике при движении. Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам	уоур	Индивид.
96		Двухсторонняя игра в футбол, О.З., «Физическая культура личности, ее связь с общей культурой общества	уонз	Индивид.
97		Комбинация из освоенных элементов в технике перемещения и владения мячом. Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	уонз	Индивид.
98		Бег 2000 м (д.), 3000 м (м.)	уомн	Индивид.
99		Бег 2000 м (д.), 3000 м (м.)	уоур	Индивид.
100		Эстафетный бег на стадионе 4x200 метров	уомн	Индивид.
101		Преодоление полосы препятствий: бег, горизонтальные, вертикальные препятствия, метание, бревно и т.д.	уоур	Индивид.
102		Преодоление полосы препятствий: бег, горизонтальные, вертикальные препятствия, метание, бревно и т.д.	уонз	Фронт.
103		Эстафетный бег на стадионе 4x200 метров	урк	Индивид.
104		Подведение итогов учебного года	уоур	Фронт.
105		Резерв	уонз	Индивид.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
10 класс**

Учащийся научится:

- ✓ определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- ✓ знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- ✓ знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- ✓ характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- ✓ характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- ✓ составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- ✓ выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- ✓ выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- ✓ практически использовать приемы защиты и самообороны;
- ✓ составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- ✓ определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- ✓ проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ✓ владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Учащийся получит возможность научиться:

- ✓ *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- ✓ *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- ✓ *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- ✓ *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- ✓ *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- ✓ *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- ✓ *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

11 класс

Учащийся научится:

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

✓ владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Учащийся получит возможность научиться:

✓ самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

✓ выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

✓ проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

✓ выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

✓ выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

✓ осуществлять судейство в избранном виде спорта;

✓ составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

VI. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержанием комплексного контроля достижения планируемых результатов является оценка и анализ следующих видов подготовленности учащихся:

- теоретической (оценка сформированности теоретических знаний обучающихся)
- кондиционной (оценка уровня физических способностей (качеств) обучающихся)
- координационной (оценка уровня развития ловкости обучающихся)
- технической (оценка степени сформированности технических умений и навыков обучающихся)
- функциональной (оценка уровня морфофункциональных возможностей организма обучающихся)

В физическом воспитании выделяют следующие виды контроля по всем вышеуказанным видам подготовленности: предварительный, текущий и итоговый, в свою очередь все виды контроля имеют собственные критерии оценки. Предварительный контроль можно осуществлять с целью выявления начального уровня подготовленности (по всем разделам), тогда он оценивается (для учителя – «зачтено», «не зачтено») исключительно для понимания стартовых позиций, отметки учащимся не выставляются. Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью определения эффективности процесса обучения. Итоговый контроль включает в себя оценку освоения видов подготовленности. Общий (плановый) контроль проходит после изучения каждого раздела (элементов того или иного вида спорта) на последнем – контрольном этапе обучения двигательным действиям, после получения теоретических сведений об изучаемых элементах и решения всех задач обучения: повторения (восстановления предыдущего двигательного опыта), разучивания основы и деталей техники, закрепления (четкого и слитного выполнения основы и всех деталей техники), совершенствования (выполнения изученного двигательного действия в усложненных, игровых или соревновательных условиях). Возможно, либо проведение контроля во всех трёх составляющих на одном уроке для одного или нескольких учащихся (индивидуальным или групповым методом), либо проведение каждой составляющей контроля на отдельном уроке, но со всеми учащимися (поточным или фронтальным методом). Выборочный (текущий) контроль ведется на каждом уроке. Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризует степень овладения

программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками. Способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и 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 (различные виды ловкости). Оценивание подготовленности по физической культуре несёт в себе не только оценочную, но и стимулирующую и воспитательную функцию. Оценивание осуществляется с учётом темпа (динамики развития физических качеств за определённый период времени) Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает личностный прирост в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Общая оценка успеваемости складывается по видам программы, освоенным за четверть: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, элементы баскетбола, волейбола и футбола – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, оценок за освоение знаний по темам, выполнение контрольных упражнений. Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти, при этом преимущественное значение имеют оценки за приобретённые умения и навыки осуществлять двигательную и физкультурно-оздоровительную деятельность. Контроль за теоретической подготовленностью (основам знаний) осуществляется двумя способами: устно (опрос) или письменно (тест).

Устный ответ оценивается по следующим критериям: **«удовлетворительно»**

- обучающийся владеет от 50 до 100% знаниями по изучаемому разделу на базовом уровне (т.е. оценивается то чему ученик должен научиться, исходя из планируемых результатов в области знаний по физической культуре),

- отвечает по предложенному учителем плану, с наводящими вопросами,
- либо в его ответе по собственному плану отсутствует логическая последовательность;
- имеются пробелы в знании материала (менее 50%), не препятствующие успешному

дальнейшему его изучению

- нет должной аргументации;
- нет опоры на собственный опыт.
- искажил сущность излагаемого материала, нарушил последовательность и логичность,

но может привести практические примеры.

«не удовлетворительно»

- обучающийся владеет менее 50% знаниями по изучаемому разделу на базовом уровне;
- не понимает сущности изучаемого материала;

- не может привести практических примеров использования изученного. «хорошо»

- обучающийся владеет 100% знаниями по изучаемому разделу на базовом уровне,

кроме того обучающийся владеет от 50% до 75% знаниями по изучаемому разделу на повышенном уровне (т.е. оценивается то чему ученик получил возможность научиться, исходя из планируемых результатов в области знаний по физической культуре),

- обучающийся понимает сущность изучаемого материала, логично его излагает с использованием конкретных примеров;

- применяет материал в собственном опыте самостоятельно на практике. «отлично»

- обучающийся владеет 100% знаниями по изучаемому разделу на базовом уровне, кроме того обучающийся владеет от 75% до 100% знаниями по изучаемому разделу на повышенный

уровне (т.е. оценивается то чему ученик получил возможность научиться, исходя из планируемых результатов в области знаний по физической культуре),

- обучающийся понимает сущность изучаемого материала, логично и полно его излагает с использованием конкретных примеров;

- демонстрирует глубокое понимание сущности материала;

- применяет материал в собственном опыте самостоятельно на практике.

Письменный ответ – тестирование, имеют большое разнообразие форм и поддающиеся количественной оценке.

Темы контрольных тестирований:

1. Плавание

2. Лёгкая атлетика,

3. Спортивные игры: баскетбол, волейбол,

4. Лыжная подготовка.

Задания в тестах бывают: закрытой формы (выбор одного из правильных ответов из нескольких предложенных; открытой формы (дополнение основы собственной формулировкой ответа); на установление соответствий между элементами двух множеств, представленных в списках; на установление правильной последовательности каких-либо сведений. Задания по уровню сложности: не менее 70% - базовый уровень, 20-30% повышенный, 10% могут быть включены задания высокого уровня (не обязательные для выполнения, рассчитанные на выявление одаренных обучающихся) Письменные тесты оцениваются с помощью ключей по следующей схеме:

«удовлетворительно»- обучающийся ответил правильно на 50-100% заданий базового уровня;

«не удовлетворительно» - обучающийся ответил менее чем на 50% заданий базового уровня.

«хорошо» - обучающийся ответил правильно на 100% заданий базового уровня и выполнил верно до 75% заданий повышенного уровня

«отлично» - обучающийся ответил правильно на 100% заданий базового уровня и выполнил от 75% до 100% заданий повышенного уровня; - имеет творческий потенциал для участия в Олимпиаде по физической культуре, НПК в области здоровье сбережения.

Контроль за кондиционной подготовленностью осуществляется с помощью тестов, оценивающих развитие двигательных качеств. В лицее внедрена это система мониторинга физической подготовленности и физического развития (см. Приложение).

Оценка кондиционной подготовленности осуществляется по специальной таблице по возрастным и половым параметрам, где уровень физической подготовленности оценивается, у обучающихся 1 и 2 группы здоровья по следующим критериям:

«удовлетворительно» - личный прирост показателей физической подготовленности

«не удовлетворительно» - нет личного прироста, без объективных причин

«хорошо» - общий уровень физической подготовленности - выше среднего уровня; средний уровень, с личным приростом не менее 10%;

«отлично»- общий уровень физической подготовленности - высокий или выше среднего уровня, с личным приростом не менее 10%.

Контроль за технической подготовленностью (степени сформированности технических умений и навыков обучающихся) осуществляется у всех обучающихся, не имеющих ограничений в изучении оцениваемого двигательного действия (элемента вида спорта).

«удовлетворительно»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но неуверенно или напряжённо

«не удовлетворительно» - двигательное действие не выполнено без объективных причин.

«хорошо» - двигательное действие выполнено правильно и уверенно (заданным способом), но не достаточно легко и чётко; наблюдается скованность движений;

«отлично»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), уверенно, точно, в надлежащем темпе, легко и чётко; - обучающийся демонстрирует его выполнение в изменённых (усложнённых условиях) - владеет техникой обучения двигательному действию.

Контроль за уровнем развития координационной подготовленностью осуществляется по итогам контроля за технической подготовленностью в отдельных двигательных действиях или элементов изучаемых видов спорта. Оценка координационной и технической подготовленности осуществляется у всех обучающихся, в тех двигательных действиях к которым они не имеют противопоказаний.

«удовлетворительно»- 50% - 100% изучаемых за четверть двигательных действий (элементов видов спорта) базового уровня (освоены в полном объёме, обучающийся может осуществлять их только под контролем учителя);

«не удовлетворительно»- менее 50% изучаемых за четверть двигательных действий (элементов видов спорта) базового уровня освоены в полном объёме, обучающийся не может осуществлять их даже при помощи учителя;

«хорошо» - 100 % базового уровня изучаемых за четверть двигательных действий (элементы видов спорта) освоены в полном объёме, обучающийся может осуществлять их самостоятельно, кроме того обучающийся владеет до 75% навыков в изучаемом разделе на повышенном уровне (т.е. оценивается то, чему ученик получил возможность научиться, исходя из планируемых результатов в области технических навыков по физической культуре), - не владеет техникой обучения изученных двигательных действий

«отлично»- обучающийся владеет 100% навыков в изучаемом разделе на базовом уровне, кроме того обучающийся владеет от 75% до 100% умений в изучаемом разделе на повышенном уровне (т.е. оценивается то чему ученик получил возможность научиться, исходя из планируемых результатов в области технических навыков по физической культуре).

Контроль за уровнем функциональной подготовленности осуществляется после овладения техникой выполнения двигательного действия (элемента вида спорта) у обучающихся 1 и 2 группы здоровья по нормативам изучаемых видов спорта по таблице «Примерные требования к функциональной (двигательной) подготовленности обучающихся»

Плавание: гибкость, координационную, силовую подготовленность;

Лёгкая атлетика: скоростную, скоростно-силовую подготовленность, выносливость;

Подвижные и спортивные игры: ловкость;

Лыжная подготовка: выносливость

«удовлетворительно» - выполнено в полном объёме без учёта цифровых показателей от 50% до 100% освоенных за четверть двигательных действий (элементов видов спорта) базового уровня, обучающийся может осуществлять их только под контролем учителя;

«не удовлетворительно»- отказ от выполнения задания без объективных причин.

«хорошо» и «отлично»- выставляется обучающемуся основной физкультурной группы достигшим определенного уровня освоения двигательного действия (т.е. – показавшему результат не ниже приведённого в таблице «Примерные требования к функциональной (двигательной) подготовленности обучающихся»). Точная количественная оценка результатов упражнений создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

VII. Учебно-методическое обеспечение.

1. Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
2. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
7. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.
8. Бой за будущее: физическая культура и спорт в профилактике наркомании среди молодёжи /П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, В.П. Моченов, Н.В. Паршикова. – Москва: Совет. спорт, 2003. - 184с. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта /Борис Романович Голощапов. – Москва: Academia, 2001. - 312с.
9. Курьсь, В.Н. Основы силовой подготовки юношей /Владимир Николаевич Курьсь. – Москва: Сов. спорт, 2004. - 264с. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний /Виктор Павлович Лукьяненко. – Москва: Совет. спорт, 2003. - 224с.
10. Педагогика физической культуры /М.В. Прохорова [и др.]. – Москва: Путь, 2006.- 288с.
11. Сиваков, Ю.Л. Формирование современной индивидуальной физической культуры человека с учетом всего многообразия факторов, влияющих на его здоровье /Юрий Леонидович Сиваков. – Минск: Изд-во МИУ, 2006. - 26с.
12. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура /Александр Григорьевич Фурманов, Михаил Борисович Юспа. – Минск: Тесей, 2003. - 528с.

V. «Контрольно-измерительные материалы»

Физические способности	Физические упражнения	10 класс	
		Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м, секунд	4,7	5,4
	Бег 100 м, секунд	14,4	16,5
	Челночный бег 4x9 м, сек	9,3	9,7
	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	6,0
	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	12,5
	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	18,30
	Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	б/в
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине	12	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	20
	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	40
	Метание гранаты 700 г.	28	-
	Метание гранаты 500 г.	-	23
	Наклоны вперед из положения сидя	14	22
	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	75
Прыжок в длину с места, см	220	185	
К выносливости	Бег 500 м. минут	-	2,1
	Бег 1000м. минут	3,35	-

	Бег 3000 м. минут	12,40	
	Бег 2000 м, минут	-	10,20

Физические способности	Физические упражнения	11 класс	
		Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м, секунд	4,4	5,0
	Бег 100 м, секунд	13,8	16,2
	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,8
	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	5,45
	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	12,00
	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	18,00
	Бег на лыжах 5 км, мин	25	б/в
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине	14	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	20
	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	42
	Метание гранаты 700 г.	30	-
	Метание гранаты 500 г.	-	25
	Наклоны вперед из положения сидя	15	24
	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	80
	Прыжок в длину с места, см	230	185
К выносливости	Бег 500 м. минут	-	2,1
	Бег 1000м. минут	3,30	
	Бег 3000 м. минут	12,20	-
	Бег 2000 м, минут	-	10,0