Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №16 города Евпатории Республики Крым»

(МБОУ «СШ № 16»)

**«Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждаю»**

на заседании МО зам. директора по УВР Директор МБОУ «СШ№16»

от 2016 г. \_\_\_\_ Ж.М.Кондрацкая \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А. Донцова протокол № \_\_\_ от 30.08.2016 г. Приказ № /01-03 Руководитель МО от 31.08.2016г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А.Горохова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по Физической культуре**

**для 11 классов**

**на 2016 - 2017 учебный год**

Составители программы:

Бродский Александр Леонидович

учитель физкультуры ( первой категории)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ подписи

**г. Евпатория 2016г**

**Рабочая программа по физической культуре в**

**11 классах является:**

- обеспечивает усвоение школьниками Федерального Государственного Образовательного Компонента образовательного стандарта среднего общего образования;

- реализует принципы преемственности, демократизации, гуманизации, интегративного подхода обучения;

- обеспечивает достижение планируемых результатов каждым обучающимся;

- создаёт условия системно - деятельностного подхода в обучении школьников;

- для педагогических работников программа определяет приоритеты в содержании образования, способствует интеграции и координации деятельности по реализации общего образования и является основным документом в работе учителя физкультуры.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая программа составлена на основе **нормативно-правовых документов:**

- Комплексная программа физического воспитания . 1- 11кл. ( авт. В. И. Лях,

А.А. Зданевич 2012г.);

-МОН АРК Республиканский институт последипломного образования. Региональная

экспериментальная комплексная программа физического воспитания (1-11 кл.)

Утверждена Ученым Советом КРИППО, ( Протокол №5 от 04.09.2014г.)

-Учебник, Физическая Культура 10-11 кл. ( В.И. Лях, Школа России, М. Просв.2014г.);

-Рабочие программы «Физическая культура» (В.И.Лях, предметная линия учебников

10-11кл. М, Просв.2015г. ;

-Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте» от 04. 12. 2007 г. № 329- ФЗ

-Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина РФ;

- Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации» от29.12.2012г.№ 273-ФЗ;

- Приказ Минобрнауки от 30.08.2010г. № 889 ( о внедрении 3 часа физкультуры)

-Приказ. МОН РФ « Об оценивании и аттестации СМГ от 31.10.2003г.№ 13-51-263,/ 13»

-Приказ МОН РФ »Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников» от 28.12.2010г.№ 2106;

-Постановление Главного государственного врача РФ »Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10

«Санитарно-эпидемологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от29.12.2010г. № 189;.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должны создавать максимально благоприятные условия раскрытия и развития не только физических , но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

**Цель изучения предмета** « Физическая культура» - содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных качеств, знания и навыки в области физкультуры, умение осуществлять физкультурно- оздоровительную и спортивную деятельность; обучение способам творческого применения полученных знаний, умений, навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья.

**Задачи:**

**- на содействие гармонического развития личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;**

- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирования умений применять их в различных по сложности условиях;

- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиями любимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучение психической саморегуляции;

**Программный материал делится на две части: базовую и вариативную.**

**Базовая часть** выполняет обязательный минимум образования по предмету « Физическая культура» (63 ч). **Вариативная часть** (39 ч) включает в себя программный материал по: «Кроссовая подготовка»(18ч) и «Спортивные игры» (21ч) из них «Баскетбол»-18ч, с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышения двигательной активности в режиме учебного дня. Программный материал усложнен по разделам каждый год засчет увеличения сложности элементов на базе пройденных.

Распределение учебного времени на прохождение программного материала в

10-11кл. составлено в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся. 1-11кл.( авт. В.И.Лях, А.А. Зданевич, 2012г.). При этом раздел

« Лыжная подготовка» заменен разделом « Кроссовая подготовка» с учетом климатических особенностей региона и материально - технической оснащенности школы.

**Распределение учебного времени при реализации программного материала по физической культуре в 11 классах**

**тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | | | |  |
| **Класс** | | | |  |
| X (ю.) | XI (ю.) | | X (д.) | XI (д.) |
| **1** | **Базовая часть** | **63** | **63** | **63** | | **63** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | **В процессе урока** | | | | |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 21 | 21 | | 21 |
| 1.4 | Спортивные игры: | 21 | 21 | 21 | | 21 |
| **2** | **Вариативная часть** | **37** | **36** | **39** | | **39** |
| 2.1 | Кроссовая подготовка | 17 | 17 | 18 | | 18 |
| 2.2 | Спортивные игры | 11 | 10 | 12 | | 12 |
| 2.3 | Легкая атлетика | 9 | 9 | 9 | | 9 |
|  | **Итого**  **резерв** | **100**  **3** | **99**  **3** | **102**  **3** | | **102**  **3** |
|  | **Всего** | **103** | **102** | **105** | | **105** |

**Общая характеристика и место предмета «Физическая культура».**

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью. *На уроках* *с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. *Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, кроссовой подготовки и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.). *Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений). В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье. Развитию самостоятельности хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные и спортивные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся. По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей экспериментальной программой**. Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематические занятия физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.** Учебный план предусматривает в 10-11 классе обязательное изучение физической культуры в объеме 102 часов в год, 3 часа в неделю и 3 ч.- резерв, всего 105 ч.

**Структура и содержание предмета «Физическая культура» включает :**

1.Знания о физической культуре;

2. Способы физкультурной деятельности;

3. Физическое совершенствование;

#### Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениями развития познавательной активности человека: влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие; оздоровительная направленность закаливания, закаливающих процедур; связь физкультуры с другими предметами. Раздел «Способы двигательной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации и исполнения и контроля над физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные и спортивные игры, и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств учащихся. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

#### 1.Знания о физической культуре.

**Социокультурные , психолого-педагогические, медико-биологические основы. Закрепление навыков закаливания. Закрепление приёмов саморегуляции и самоконтроля. История физической культуры.** История развития физической культуры ипервых соревнований. **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств:силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на ЧСС. Профилактика вредных привычек, поддержание репродуктивной функции человека, подготовка к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службы в армии (юноши).

**2.Способы физкультурной деятельности.**

Освоение основных способов организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. Включение учащихся в самостоятельные занятия физкультурой и спортом.

**3.Физическое совершенствование.**

**а) Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

**б) Прикладная физкультурная деятельность**

**в)Спортивно-оздоровительная деятельность**

**11 класс (юноши)**

**ГИМНАСТИКА**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| **Теоретические сведения** | |
| Одежда и обувь для занятий.  Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнений. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье. | **Учащийся:владеет:** знаниями современного Олимпийского и физкультурно-массового движения. Спортивно-оздоровительными системами. Способами индивидуальной организацией, планирования, регулирования и контроля.  **выполняет**: гигиенические требования к занятиями физической культурой, технику безопасности. |
| **Общефизическая подготовка** | |
| Пройдённый в предыдущих классах материал; Строевые приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2, ,4, 8 в движении; строевой шаг Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | **выполняет**: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения. |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | |
| Длинный кувырок вперед, через препятствие на высоте до 90см из упора присев силой стойка на голове и руках; стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках; переворот боком; комбинации из ранее освоенных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед стока на руках, кувырок назад, поворотом боком) | **выполняет:** акробатические упражнения и комбинации, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость). |
| **Висы и упоры** | |
| Подъем в упор силой; вис, согнувшись; вис, согнувшись; вис сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад; подъем переворотом; подтягивание на перекладине | **выполняет:** комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку. |
| **Лазание** | |
| По канату в 2 приема без помощи ног, лазание по канату на скорость | **выполняет**: лазание по канату и 2 приема |
| **Опорный прыжок** | |
| Прыжок, согнув ноги через козла в длину (высота 115см); прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120-125см). | **выполняет:**  техникуопорного прыжка |
| **Атлетическая гимнастика** | |
| Комплекс упражнений с гантелями; физические упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, создаваемы за счет веса предметов (гантели, штанги, гири); противодействия партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); упражнения с отягощением равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук от пола); упражнения на тренажерах. | **выполняет:** комплексы упражнений с гантелями; упражнения на силовых тренажерах; упражнения локального воздействия |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | |
| Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала | **выполняет:** прыжки через скакалку: 70 раз; подтягивание: 10раз подъем туловища из положения, лежа: 28 раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 34 раза; приседания: 12раз; прыжки в длину с места: 220см (; прыжки из приседа: 18раз; бег на месте: 21 шаг. |

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| **Теоретические сведения** | |
| Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Судейская практика. Физической совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. | **Учащийся: владеет:** правилами оказания первой медицинской помощи при различных травмах; знаниями судейской практики  **выполняет:** технику выученных видов легкой атлетики |
| **Специальная физическая подготовка:** | |
| Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; многоскоки; упражнения с барьерами. | **выполняет**: специальные упражнения: беговые, прыжковые, с барьерами, для метаний; многоскоки. |
| **Бег** | |
| Бег 30м, 60м ,100м; повторный  бег 4х80м, 2х150м, 2х200м с заданной скоростью; эстафетный бег4х100м; спортивные игры. | **выполняет:** бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий (с барьерами); эстафетный бег **играет:** спортивные игры для развития скоростной выносливости. |
| **Прыжки** | |
| в длину с места с разбега; в высоту выученными способами; многоскоки. | **выполняет**: прыжки: в длину с места; с разбега; в высоту; многоскоки. |
| **Метание** | |
| малого мяча на дальность (150г); гранаты 700г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1-5кг. | **выполняет:** метание малого мяча на дальность; метание гранаты в цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча и ядра. |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | |
| Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала | **выполняет:** прыжки через скакалку: 66 - 76 раз; подтягивание: 9 - 12раз подъем туловища из положения лежа: 26 - 32раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 38раза; приседания: 11 - 14раз; прыжки в длину с места: 200 - 240см; прыжки из приседа: 16 - 22раз; бег на месте: 20 - 23 шага. |

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-11 -Х КЛАССОВ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Контрольное упражнение** | **Юноши** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **10**кл.(16лет) 11кл.(17лет) | **Бег** 30м | **4,4**  **4,3** | 4,8  4,8 | 5,4  5,4 |
| **10**кл.(16лет) 11кл.(17лет) | **Бег** 60м | **8,4**  **8,3** | 9.0  9,0 | 9,8  9,8 |
| **10**кл.(16лет) 11кл.(17лет) | **Бег** 100м | **14,0**  **13,5** | 14,5  14,0 | 15,5  15,0 |
| **10**кл.(16лет) 11кл.(17лет) | **Прыжки**: в длину с места | **240**  **250** | 220  230 | 190  190 |
| **10**кл.(16лет) 11кл.(17лет) | с разбега | **440**  **460** | 400  420 | 360  380 |
| **10**кл.(16лет) 11кл.(17лет) | в высоту | **135**  **140** | 125  130 | 115  120 |
| **10**кл.(16лет) 11кл.(17лет) | **Метание** т/мяча на дальность | **50**  **46** | 44  38 | 34  30 |
| **10**кл.(16лет) 11кл.(17лет) | Гранаты | **32**  **38** | 28  32 | 24  26 |
| **10**кл.(16лет) 11кл.(17лет) | **Бег** 3000м (юн) | **14.00**  **14.00** | 15.00  15,00 | 16.00  16,00 |

**КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| **Теоретические сведения** | |
| Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега на различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Техника безопасности. | **Учащийся: владеет:** правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и переутомлении; особенностями бега на различной местности;  **выполняет:** технику безопасности. |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| Специальные упражнения: медленный бег 10-15мин; повторный бег 4х150м; 4х200м; 2х300м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач);  переменный бег до 1 мин. | **выполняет** специальные упражнения; равномерный медленный бег до 20мин; повторный бег на заданных отрезках; переменный бег до 15мин; контрольный тест бег – 3000м; |
| **Технико-тактическая подготовка** | |
| *Отработка старта* по раздельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон). *Бег по дистанции* - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различныхдистанций(индивидуально) *Прохождение поворотов –* работать над техникой бега по виражу. *Финиширование –* работа над финишным броском. Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе. | **выполняет:** технику и тактику бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы. |

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

**БАСКЕТБОЛ**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| **Теоретические сведения** | |
| Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности проведения и судейство соревнований; методика организации самостоятельных занятий; воспитания прыгучести; растяжка баскетболиста | **Учащийся: владеет:** правилами игры; знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейство соревнований; методику самостоятельных занятий. **выполняет:** технику безопасности, терминологией игры. |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость. | **выполняет:** ускорение 5, 10, 15, 20м из разных стартовых положений различными способами в соперничестве с партнерами и с ведением мяча; "челночный" бег 4х10м; бег серийными прыжки и с доставанием высоко подвешенных предметов и с прыжком в глубину. |
| **Технико-тактическая подготовка** | |
| Устойчивые, передвижения, остановки, повороты в нападении и защите, ведения, передачи, броски мяча в условиях защитных действий игроков; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападения и защите. Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; двухсторонняя учебная игра. | **выполняет:** чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и ведений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч отскочивший от щита; добрасывая мяч; штрафной бросок и действия игроков при его выполнении; выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов; судейством. **играет:** двухстороннюю игру с соблюдение правил, тактических и технических действий |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | |
| Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала | **выполняет:** прыжки через скакалку: 74раз; подтягивание: 11раз подъем туловища из положения, лежа: 30раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 36раза; приседания: 13раз; прыжки в длину с места: 230см; прыжки из приседа: 21раз; бег на месте: 22шага. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся | | | | «5» | «4» | «3» | | 10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий): юноши | 5-6 | 3 | 1 | | 10 штрафных бросков на точность (количество попаданий): юноши | 5-6 | 3 | 2 | |
|  |

**ВОЛЕЙБОЛ**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| **Теоретические сведения** | |
| Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Гигиенические требования. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Судейство, организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов. | **Учащийся: владеет:** званиями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей, гигиеническими требованиями  **выполняет:** технику безопасности, самоконтроль, правила проведения соревнований. |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость. | **выполняет:** «челночный бег» 3х10бег с ускорением, прыжки со скакалкой, подтягивание, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, наклон туловища, вперед сидя, поднимание туловища из положения, лежа на спине |
| **Технико-тактическая подготовка** | |
| *Техника:* передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) (на месте индивидуально, в парах, после перемещения, в прыжке, после подачи, групповые упражнения с подачей через сетку), подача мяча (нижняя и верхняя) (имитация подачи и в стенку, на партнера, через сетку, из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки), нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования)*Тактика:* индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий. | **выполняет:** технико-тактические действия  **играет:** учебная двухсторонняя игра |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | |
| Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала | **выполняет:** прыжки через скакалку: 74раз; подтягивание: 11раз подъем туловища из положения, лежа: 30раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 36раза; приседания: 13раз; прыжки в длину с места: 230см; прыжки из приседа: 21раз; бег на месте: 22шага. |
| **КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся | | | | «5» | «4» | «3» | | 10 верхних (юноши); нижних (девушки) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону: юноши | 7-9 | 8 | 6 | | 6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4  (в указанную зону): юноши | 6-7 | 5 | 3 | | |

**ФУТБОЛ**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| **Теоретические сведения** | |
| Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Правила игры, судейство и арбитраж. Техника безопасности. | **Учащийся: владеет:** знаниями о развитии футбола в России и за рубежом, о физической подготовке юного футболиста, особенностях подготовки девушек в футболе, **выполняет:** основные правила игры и основные принципы арбитража, технику безопасности |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| Встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячах, подвешенных на разной высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячах на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель. | **выполняет:** прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячах, подвешенных на разной высоте; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячах на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.  **играет:** спортивные игры |
| **Технико-тактическая подготовка** | |
| *Передвижения:* различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; *удары по мячу* ногой: совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; головой: совершенствование техники ударов лбом; *остановки* мяча: совершенствование остановок мяча различными способами; *ведение мяча:* совершенствование ведения мяча различными способами; *отвлекающим действия (финты):* совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; отбора мяча: отбор мяча в подкате; вбрасывания мяча: совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; *жонглирование мячом;* элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне.  *индивидуальные действия* в *нападении и в защите:* совершенствование способностей и умений действовать в нападении;  *групповые действия в нападении и* *в защите*: совершенствование скорости организации атак;  *командные действия в нападении и* *в защите:* организация быстрого и постепенного нападения.  совершенствования согласованности действий в обороне. | **выполняет:** передвижения: различные приемы передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование ударов на точность (в цель, в ворота, партнеру, движущийся); головой, лбом, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок;  остановки мяча различными способами с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения; ведение мяча различными способами на высокой скорости, меняя направление и ритм движения, применяя отвлекающих действия (финты); совершенствование финтов с учетом развития собственных двигательных качеств, учитывая игровое место в составе команды;  отбора мяча: в подкате; определение замысла соперника, владеющего мячом; вбрасывания мяча: на точность и дальность, изменяя расстояние до цели; жонглирование мячом ногой (правой, левой), бедром (правым, левым), головой; элементы игры вратаря, индивидуальные групповые и командные действия  соблюдает правила обучающих игр; правил техники безопасности во время занятий футболом.  **играет:** учебная игра, используя изученные действия |

**КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся | | | | «5» | «4» | «3» | | 5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния  16,5м после ведения мяча: юноши  девушки | 4-6  3-5 | 3  2 | 2  1 | | 5 остановок мяча одним из выученных способом: юноши  девушки | 4-6  3-5 | 3  2 | 2  1 | | Для вратаря: 6 попыток ловли мяча одним из выученных способов после набрасывания мяча партнером: юноши  девушки | 4-5  3-6 | 3  2 | 2  1 | |

**10 – 11 класс (девушки)**

**ГИМНАСТИКА**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| **Теоретические сведения** | |
| Одежда и обувь для занятий.  Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнений. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье. Доврачебная помощь при травмах | **Учащийся:владеет:** знаниями современного Олимпийского и физкультурно-массового движения. Спортивно-оздоровительными системами. Способами индивидуальной организацией, планирования, регулирования и контроля.  **выполняет**: гигиенические требования к занятиями физической культурой, технику безопасности. |
| **Общефизическая подготовка** | |
| Пройдённый в предыдущих классах материал; Строевые приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2, 4, 8 в движении; строевой шаг Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. | **выполняет**: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения. |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | |
| Кувырки вперед и назад; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; «мост» из положения, стоя; комбинации из ранее освоенных элементов (2 кувырка вперед, кувырок назад, перекат в стойку на лопатки, группировка, «мост» из положения стоя). | **выполняет:** акробатические упражнения и комбинации, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость). |
| **Висы и упоры** | |
| Пройденный в предыдущих классах материал; толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. | **выполняет:** комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку. |
| **Лазание** | |
| По канату в 2 приема | **выполняет**: лазание по канату в 2 приема |
| **Опорный прыжок** | |
| Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см); прыжок углом с разбега под углом к снаряду (конь в ширину, высота 110см). | **выполняет:** техникуопорного прыжка |
| **Ритмическая гимнастика** | |
| Комплексы ритмической гимнастки | **выполняет:** комплексы ритмической гимнастики |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | |
| Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание, в висе лежа; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала | **выполняет:** прыжки через скакалку: 80раз; подтягивание: 14раз подъем туловища из положения, лежа: 24раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки: 18раз; приседания: 9раз; прыжки в длину с места: 175см; прыжки из приседа: 16раз; бег на месте: 19 шагов. |

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| **Теоретические сведения** | |
| Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Судейская практика. Физической совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. | **Учащийся: владеет:** правилами оказания первой медицинской помощи при различных травмах; знаниями судейской практики  **выполняет:** технику выученных видов легкой атлетики; |
| **Специальная физическая подготовка:** | |
| Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; многоскоки; упражнения с барьерами. | **выполняет**: специальные упражнения: беговые, прыжковые, с барьерами, для метаний; многоскоки. |
| **Бег** | |
| Бег 30м, 60м ,100м; повторный  бег 4х80м, 2х150м, 2х200м с заданной скоростью; эстафетный бег4х100м; спортивные игры. | **выполняет:** бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий (с барьерами); эстафетный бег; **играет:** спортивные игры для развития скоростной выносливости. |
| **Прыжки** | |
| в длину с места с разбега; в высоту выученными способами; многоскоки. | **выполняет**: прыжки: в длину с места; с разбега; в высоту; многоскоки. |
| **Метание** | |
| малого мяча на дальность (150г); гранаты 500г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1-3кг. | **выполняет:** метание малого мяча на дальность; метание гранаты в цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча и ядра. |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | |
| Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание, из виса лежа; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала | **выполняет:** прыжки через скакалку: 76-86раз; подтягивание:13-16раз подъем туловища из положения, лежа: 22-28раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки 20раз; приседания: 8-11раз; прыжки в длину с места: 170-185см; прыжки из приседа: 14-20раз; бег на месте: 18-21 шага. |

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-11 -Х КЛАССОВ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Контрольное упражнение** | **Девушки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **10**кл.(16лет) 11кл.(17лет) | **Бег** 30м | **4,8**  **4,8** | 5,5  5,5 | 6,2  6,2 |
| **10**кл.(16лет) 11кл.(17лет) | **Бег** 60м | **9.6**  **9,6** | 10,4  10.4 | 11,0  11,0 |
| **10**кл.(16лет) 11кл.(17лет) | **Бег** 100м | **16,5**  **16,5** | 17,5  17,5 | 18,5  18,5 |
| **10**кл.(16лет) 11кл.(17лет) | **Прыжки**: в длину с места | **190**  **190** | 165  165 | 145  145 |
| **10**кл.(16лет) 11кл.(17лет) | с разбега | **360**  **360** | 320  320 | 280  280 |
| **10**кл.(16лет) 11кл.(17лет) | в высоту | **115**  **115** | 105  105 | 85  85 |
| **10**кл.(16лет) 11кл.(17лет) | **Метание** т/мяча на дальность; | **30**  **30** | 24  24 | 20  20 |
| **10**кл.(16лет) 11кл.(17лет) | Гранаты | **20**  **23** | 16  18 | 12  12 |
| **10**кл.(16лет) 11кл.(17лет) | **Бег** 2000 м (дев) | **10,30**  **10,30** | 11,30  11,30 | 12,30  12,30 |

**КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| **Теоретические сведения** | |
| Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега по различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Техника безопасности | **Учащийся:** **владеет:** правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и переутомлении;особенностями бега по различной местности;  **выполняет:** технику безопасности. |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| Специальные упражнения; медленный бег 10-15мин; повторный бег 4х150м; 4х200м; 2х300м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач);  переменный бег до 15мин. | **выполняет:** специальные упражнения; равномерный медленный бег до 20мин; повторный бег на заданных отрезках; переменный бег до 15мин; контрольный тест бег - 2000м; |
| **Технико-тактическая подготовка** | |
| *Отработка старта* по раздельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон). *Бег по дистанции* - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально). *Прохождение поворотов –* работать над техникой бега по виражу. *Финиширование –* работа над финишным броском. Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе. | **выполняет:** технику и тактику бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы. |

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

**БАСКЕТБОЛ**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| **Теоретические сведения** | |
| Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности проведения и судейство соревнований; методика организации самостоятельных занятий; воспитания прыгучести; растяжка баскетболиста | **Учащийся: владеет:** правилами игры; знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейство соревнований; методику самостоятельных занятий. **выполняет:** технику безопасности, терминологией игры. |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость. | **выполняет:** ускорение 5, 10, 15, 20м из разных стартовых положений различными способами в соперничестве с партнерами и с ведением мяча; "челночный" бег 4х10м; бег серийными прыжки и с доставанием высоко подвешенных предметов и с прыжком в глубину. |
| **Технико-тактическая подготовка** | |
| Устойчивые, передвижения, остановки, повороты в нападении и защите, ведения, передачи, броски мяча в условиях защитных действий игроков; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападения и защите. Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; двухсторонняя учебная игра. | **выполняет:** чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и ведений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч, отскочивший от щита; добрасывая мяч; штрафной бросок и действия игроков при его выполнении; выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов; судейством. **играет:** двухстороннюю игру с соблюдение правил, тактических и технических действий |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | |
| Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала | **выполняет:** прыжки через скакалку: 84 раз; подтягивание: 15раз подъем туловища из положения, лежа: 26раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 19раза; приседания: 10раз; прыжки в длину с места: 180см; прыжки из приседа: 19раз; бег на месте: 20 шага. |

**КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся | | |
| «5» | «4» | «3» |
| 10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий): девушки | 4-5 | 2 | 1 |
| 10 штрафных бросков на точность (количество попаданий): девушки | 4-5 | 2 | 1 |

**ВОЛЕЙБОЛ**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание учебного материала | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся |
| **Теоретические сведения** | |
| Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Гигиенические требования. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Судейство, организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов. | **Учащийся: владеет:** званиями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей, гигиеническими требованиями  **выполняет:** технику безопасности, самоконтроль, правила проведения соревнований. |
| **Специальная физическая подготовка** | |
| Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость. | **выполняет:** «челночный бег» 3х10бег с ускорением, прыжки со скакалкой, подтягивание, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, наклон туловища, вперед сидя, поднимание туловища из положения, лежа на спине |
| **Технико-тактическая подготовка** | |
| *Техника:* передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) (на месте индивидуально, в парах, после перемещения, в прыжке, после подачи, групповые упражнения с подачей через сетку), подача мяча (нижняя и верхняя) (имитация подачи и в стенку, на партнера, через сетку, из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки), нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования) *Тактика:* индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий. | **выполняет:** технико-тактические действия  **играет:** учебная двухсторонняя игра |
| **Домашние задания (самостоятельные занятия)** | |
| Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание, в висе лежа; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала | выполняет: прыжки через скакалку: 86раз; подтягивание: 16раз подъем туловища из положения, лежа: 28раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки: 20раз; приседания: 11раз; прыжки в длину с места: 185см; прыжки из приседа: 20раз; бег на месте: 21 шагов. |

**КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся | | |
| «5» | «4» | «3» |
| 10 верхних (юноши); нижних (девушки) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону: девушки | 6-8 | 6 | 5 |
| 6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4  (в указанную зону): девушки | 5-6 | 3 | 2 |

**Личностные, метапредметные предметные результаты освоения программы.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершению среднего (полного) общего образования.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважение к своему народу, государственным символам. Формирование гражданской позиции, члена общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности. Готовность к службе и защите Отечества. Сформированность мировоззрения, осознание своего места в поликультурном мире. Готовность и способность к самостоятельной и творческой деятельности. Сознательное отношение к непрерывному образованию. Принятие ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании. Осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов.

**Метапредметные** **результаты освоения физической культуры.**

Умение самостоятельно определять цели деятельности. Самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность. Выбирать успешные стратегии в различных ситуациях. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников, эффективно разрешать конфликты. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, самостоятельный поиск методов решения практических задач. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий.

**Метапредметные** результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные**),** способность использования этих действий в познавательной и социальной практике.

**Предметные** **результаты освоения физической культуры.**

Умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний. Овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья физического развития и физических качеств. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и внеурочной деятельности. Овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта и активного их применения в игровой и соревновательной деятельности.

**Содержание учебного курса «Физическая культура»**

**в 10-11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел курса 102 часа из расчета 3ч. в неделю ( резерв- 3 ч.) | | | | | | |
| Темы | Кол-во часов | Краткое содержание темы (факты, законы) | Расчетные задачи | Демонстрационый  Экспере-  мент | Лабораторные | Практиче-ские ( контроль,  Тесты) |
| Легкая атлетика | 30 | ОРУ. Строевые упражнения. Игры и эстафеты .Бег, прыжки метания.  Развитие двигательных качеств  Инструктаж ТБ. | - | - | - | **8**(30м,60,100 м. длина с места и разбега, метание мяча 150 гр, гранаты 500-700 гр,  Бег 3\*10м,) |
| Кроссовая подготовка | 18 | ОРУ. Равномерный бег 20-25мин,  Бег 1000м ,  Бег с преодолением  препятствий. Спортивные игры. Эстафеты. Развитие двигательных качеств. Инструктаж ТБ. | - | - | - | **3-4**(бег 1000м, 2000, 3000 м  Бег 500м,  полоса препятствий, упр.для разв. силы, выносливости) |
| Гимнастика | 21 | Строевые, организующие упражнения, акробатические,  гимнастические упражнения,  общеразвивающие упражнения,  Развитие двигательных качеств  Инструктаж ТБ. | - | - | - | **6**-**8** (тесты, акробатика, опорные прыжки, |
| Спортивные игры. | 33 | Обучение технике и тактике  спортивных игр  (волейбола, баскетбола, футбола). эстафеты.  Развитие двигательных качеств  Инструктаж ТБ. |  |  |  | **10** ( 4\*9м, 3\*10м, скакалка,  длина, овладения техникой и тактикой  спортивных игр:  (волейбол,  баскетбол,  футбол.)) |

**Учебно-тематический план по предмету «Физическая культура»**

**К тематическому плану**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № уроков | Разделы | Кол-во часов |
| **1 четверть (27 ч.)** | | |
| № 1-18 | Легкая атлетика | 18 |
| №19-27 | Кроссовая подготовка | 9 |
| **2 четверть (21 ч.)** | | |
| №28-48 | Гимнастика | 21 |
| **3 четверть (33 ч.)** | | |
|  | Спортивные игры: |  |
| №49-66 | - баскетбол | 18 |
| №67-81 | - волейбол | 15 |
| **4 четверть (21ч.+ 3 ч. резерв)** | | |
| №82-90 | Кроссовая подготовка | 9 |
| № 91-102 | Легкая атлетика | 12 |
| Резерв №103-105 |  | 3 |
| **ВСЕГО:** |  | **105** |

**Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

**Контроль и оценка успеваемости по предмету« Физическая культура»** Педагогический контроль имеет много сторон. Это и тестирование, и наблюдение за деятельностью учащихся и оценка овладения ими программного материала. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. **Качественный показатель успеваемости** - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности. **Количественные показатели успеваемости** - это сдвиги в физической подготовке, складывается из: показателей развития основных физических качеств: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (скоростно-силовых, силовой выносливости и др.)Количественные показатели в сочетании глубоким качественным анализом результатов деятельности выступают как единое целое всесторонней оценки успеваемости с учетом физической подготовки, состоянием здоровья, пола обучаемого. Учитель должен ориентироваться не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменений за определенный период.

**Особенностями оценки успеваемости по физической культуре является:**

- учет психических особенностей, состояний и телосложение (рост, вес, тип сложения), физическое развитие, физические качества, состояние здоровья;- широкий диапазон критериев: знание о физической культуре, конкретные двигательные навыки, умения, способность осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, способности использовать полученные знания и физические упражнения в нестандартных условиях;-наличие объективных количественных слагаемых оценки, позволяющих более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

При оценке успеваемости имеет особое значение учет психических особенностей. Детям с заторможенным восприятием и мышлением необходимо больше времени для осмысления заданий учителя, подготовки к ответу, выполнений упражнений. Ученикам с плохой двигательной активностью, памятью трудней воспроизведение требуемым образцом или деталей осваиваемых движений.Эмоциональным, легковозбудимым следует создать спокойную обстановку. Нерешительным, с недостатком волевых качеств - дать время для адаптации к условиям повышенной трудности заданий, оказать надежную страховку и помощь. Оценка должна способствовать дальнейшему развитию интереса учащихся к физической культуре.

**Виды учета**:- предварительный (на первых уроках, в начале изучения отдельных тем и разделов программы.) - текущий и итоговый.

**ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

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

**По основам знаний.** Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту зна­ний, аргументированность их изложения, умение учащихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта. **Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. **Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте. С целью проверки знаний используются различные методы. **Метод опроса** применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения зада­ний. Не рекомендуется использовать данный метод после значитель­ных физических нагрузок. **Программированный метод** заключается в том, что учащиеся полу­чают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позво­ляет осуществлять опрос фронтально. Весьма эффективным **методом проверки знаний является демон­страция их учащимися в** **конкретной деятельности.** Например, изложе­ние знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко. Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений. Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.Основными методами оценки техники владения двигательными дей­ствиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комби­нированный. **Метод открытого наблюдения** заключается в том, что учащиеся зна­ют, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблю­дение за определенными видами двигательных действий. **Вызов как метод оценки** используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонст­рации классу образцов правильного выполнения двигательного дей­ствия. **Метод упражнений** предназначен для проверки уровня владения от­дельными умениями и навыками, качества выполнения домашних за­даний. **Суть комбинированного метода** состоит в том, что учитель одно­временно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять и индивидуально, и фронталь­но, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует прини­мать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физичес­кой подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учи­тель должен принимать во внимание **особенности развития двигатель­ных способностей, динамику их изменения у детей** **определенного воз­раста, исходный уровень достижений конкретных учащихся**. При про­гнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать боль­ших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливо­сти в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель дол­жен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невоз­можно. Задания учителя по улучшению показателей физической под­готовленности должны представлять для учащихся определенную труд­ность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выс­тавления учащимся высокой оценки.

**Итоговая оценка успеваемости** по физической культуре складыва­ется из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль­турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **подготовительной медицинской группе,** **оцениваются на общих основаниях**, за исключе­нием тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к **специальной медицинской группе А,** оцени­ваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осу­ществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия. Учащиеся, отнесенные к **специальной медицинской группе Б,** оцени­ваются по овладению ими разделом «Основы знаний» (тесты теоретические, реферат, опрос по разделам учебной программы).

**Критерии оценки успеваемости по разделам программы.** При оценке знаний по предмету учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умения использовать их применительно к конкретным заданиям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка **«5»** -демонстративное, глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, использует в деятельности. **«4»-** небольшие неточности, незначительные ошибки. **«3»-**имеются небольшие неточности, имеются пробелы знаний.  **«2» -** непонимание и незнание материала программы.

**Требования к организации и проведению урока.**

Это система обязательных правил к уроку физической культуры, основанное на реализации личностно - ориентированных и здоровье формирующих технологий, обеспечение повышения качество урока за счет рационально организованного учебного процесса, оценки результата деятельности обучающегося, включение разнообразных видов двигательной активности, повышающих интерес к занятиям физической культуры.

**Знания о физической культуре**

Ученик 10-11 класса должен научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик 10-11 класса должен получить возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Ученик 10-11 класса должен научится:

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик 10-11 класса должен получить возможность научиться:

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием гигиенических процедур и оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

Ученик 10-11 класса должен научится:

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

Ученик 10-11 класса должен получить возможность научиться:

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

#### УЧЕТ И ОЦЕНКА УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

#### Оценивание учебных достижений умений, навыков и знаний учащихся осуществляется по пятибалльной системе. Учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, выставляется годовая оценка по физической культуре. Оценка каждого ученика по физической культуре выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполнения упражнений, усвоения теоретико-методических знаний, участие в соревнованиях, посещение уроков и личные достижения учащихся на протяжении учебного года (самостоятельные занятия, выполнение домашнего задания). На основе данных показателей учитель может применять разнообразные системы начисления «бонусных» баллов. При этом необходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на «удовлетворительно».

**Характеристика цифровой оценки (отметки).Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.**Оценка «2»** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или нежелание выполнять упражнение.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки. Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. **Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие. Которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В начале учебного года учитель может, проводит диагностическое тестирование уровня физической подготовленности учащегося с фиксированием результатов в рабочем журнале (например: нормативная база комплекса «ГТО»).

Домашние задания для самостоятельного выполнения физических упражнений учащиеся получают на уроках физической культуры. Они предусматривают постепенный рост результативности, должны быть направлены на повышение двигательного режима доступных для выполнения в домашних условиях. Домашние задания задаются на серию уроков на основе пройденного материала и нормативной базы комплекса «ГТО». Контролем за выполнением домашнего задания является отслеживание динамики физического состояния учащихся: прирост результатов в овладении двигательными действиями и показателями физической подготовленности. Например, для улучшения результатов подтягивания нужно тренироваться не менше месяца, для этого не реже 1-го раза в месяц проводить контроль с выставлением оценки.

Главной целью учителя физической культуры в работе с учащимися является воспитания у них желания систематическим занятиям физическими упражнениями и обучению их самостоятельно выполнять простейшие двигательные действия и придерживаться правил безопасности.

**Перечень**

**учебного оборудования для практических занятий по физической культуре для обще- образовательных учреждений, реализующих программы общего образования (минимальный уровень оснащенности)**

**10-11 классы МБОУ «СШ№ 16»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел программы (тема практического занятия) | Оборудование | |
| Примерный перечень необходимого оборудования | Необходимый минимум для проведения занятий |
| Комплект для занятий по ОФП | -стенки гимнастические  -маты гимнастические  скамейки гимн.  -канат  -перекладина съемная  -гантели  -гиря 16 кг  -палки гимнаст.  -рулетка(5м,7 м)  -свисток судейский  -секундомер | 4шт  1 на 2уч.  4шт  1шт  1-2шт  комплект  1 шт  На каждого  2шт  2шт  2 шт |
| Для занятий гимнастикой | -обручи гимнастические  - мячи малые теннисные  -маты гимнастические  -скакалки гимнаст.  -перекладина съёмная | На каждого  На каждого  7 шт  На каждого  2 шт |
| Комплект занятий л/атлетикой | -эстафетные палочки  -мячи малые теннисные  - яма для прыжков в длину | 4шт  На каждого  1 |
| Комплект для спортивных игр | -мячи футбольные  -насос с иглами для накачивания  мячей  -сетка в/больные  -мячи в/больные  -стойки волейбольные  - мячи баскетбольные  -щиты баскетбольные  -канат для перетягивания  -измеритель высоты сетки  -фишки для обводки  -футбольные ворота  -мячи резиновые  -ракетки для бадминтона  -воланы для бадминтона  -доска показатель игры | 1на 2уч.  1шт.  1шт.  1шт.  1на 2уч.  2 шт.  1 на 2уч.  2 шт.  1шт.  1 шт.  10 шт.  2 шт.  1 на 2уч.  1 на 2 чел  1 набор  1 на 2уч.  1шт. |

**УМК**

2015-2016уч.г. рекомендуется использовать следующее программно- методическое сопровождение:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Программа | Учебник | Примечание |
| 10-11 класс  10-11 класс | В.И.Лях  Комплексная программа по Физическому воспитанию. 1-11кл. М. 2012г.Просвещение».  В.И.Лях  Рабочие программы. Физическая культура. 10-11 кл. М. 2015г. Пр. | В.И.Лях  Физическая культура 10-11 класс» М.; изд. «Просвещение» 2014г. академический школьный учебник | Учебник для общеобразовательных организаций. Базовый уровень.  Пособие для учителей |