

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»**

Рассмотрена на заседании методического
совета

и рекомендована к утверждению

Протокол № 1 от 29.08.2022

Руководитель МС

_____ Д.Ю. Тафинцев

Утверждена

Приказ № 208 от 29.08.2022

Директор МБОУ «Цнинская СОШ №1»

_____ Т.А. Пыкина

**Рабочая программа
по учебному курсу «Физическая культура»
для 10-11 классов
среднего общего образования
на 2022-2023 учебный год**

**Рабочая программа
по физической культуре
для 10 класса.**

(В.И. Лях, А.А. Зданевич)

Пояснительная записка

Статус документа	<p>Рабочая программа по физической культуре для 10 класса разработана на основе авторской учебной программы «Физическая культура» Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012. - 9-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации). в соответствии с требованиями Закона «Об образовании», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобрнауки России и Минобрнауки России, утверждающим Федеральный государственный образовательный стандарт (2013), Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)(2014).Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, а также планируемыми результатами основного общего образования, согласно образовательной программе и учебному плану МБОУ «Цнинская средняя общеобразовательная школа №1» на 2020-2021 учебный год.</p> <p>Составитель рабочей программы Плешивцева Л.В.</p> <p>Рабочая программа конкретизирует содержание стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей школьников.</p> <p>Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 8 класса и реализуется на основе следующих документов:</p> <ol style="list-style-type: none">1.Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ"Об образовании в Российской Федерации"2.Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897 «Об утверждении федерального образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями от 31.12.2015г. №1577)3.Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 N 1089 (ред. от 31.01.2012) "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования"4.Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих
-------------------------	--

	<p>государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”</p> <p>5.Федеральный перечень учебников, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. №253, с изменениями, утвержденными приказом Министерства образования и науки РФ от 08.06.2014 г. №576</p> <p>6. Образовательная программа и учебный план МБОУ «Цнинская СОШ №1»</p> <p>7. Конвенция о правах ребенка.</p> <p>Рабочая программа выполняет две основные функции.</p> <p>Информационно-методическая функция позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами данного учебного предмета.</p> <p>Организационно-планирующая функция предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации обучающихся.</p>
<p>Структура документа</p>	<p>Рабочая программа включает разделы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Пояснительная записка. 2.Требования к уровню подготовки обучающихся и планируемые результаты освоения предмета. 3.Содержание программы. 4.Учебно-тематический план. 5.Тематическое планирование. 6.Материально-техническое обеспечение программы. 7.Расширенное календарно-тематическое планирование.
<p>Цели и задачи</p>	<p>Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.</p> <p>В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в школе ориентируется на решение следующих задач:</p> <p>- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей</p>

	<p>организма, укрепление индивидуального здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; - овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; - освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. - теоретическая и функциональная подготовка к сдаче нормативов II-V ступени нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"(ГТО)
<p>Основные методы</p>	<p>При проектировании современного урока физической культуры учитель ориентируется на известные в педагогике методы обучения, конкретизируя их в соответствии с задачами обучения и предметным содержанием.</p> <p>1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) методы словесной передачи информации и слухового восприятия информации (беседа, рассказ, лекция, дискуссия, доклад ученика, инструктаж); б) методы наглядной передачи информации и зрительного восприятия информации (показ, наблюдение); в) методы передачи информации с помощью практической деятельности и тактильного кинестетического ее восприятия (практические упражнения, работа с книгой); <p>2. Методы стимулирования и мотивации:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) эмоциональные (поощрения, порицания, создание ситуации успеха, свободный выбор заданий); б) познавательные (создание проблемной ситуации, побуждение к поиску альтернативных решений, выполнение творческих заданий, выполнение заданий на смекалку); в) волевые (предъявление учебных требований, информация об обязательных результатах обучения, прогнозирование будущей деятельности); г) социальные (создание ситуации взаимопомощи, заинтересованность в результатах своей работы). <p>3. Практические - методы строго регламентированного упражнения и частично-</p>

	<p>регламентированного (игровой и соревновательный);</p> <p>4. Проблемно-поисковый, исследовательский, метод сопряженного развитие координационных способностей и совершенствования двигательных действий</p>
Формы организации.	<p>Формы организации образовательного процесса характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в течение учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.</p> <p>Уроки подразделять на три типа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с образовательно-познавательной направленностью; - с образовательно-предметной направленностью; - с образовательно-тренировочной направленностью.
Общая характеристика учебного предмета	<p>Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент) и «Подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)».</p> <p>Содержание раздела «Знания о физической культуре» разработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).</p> <p>Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, содержание которой отражается в соответствующих способах организации двигательной деятельности, исполнения и контроля.</p> <p>Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие обучающихся, их всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.</p> <p>Содержание раздела «Подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)» разработано в соответствии с требованиями Положения физкультурно-спортивного комплекса ГТО к развитию основных (базовых) двигательных качеств для обучающихся конкретной возрастно-половой групп</p> <p>При сохранении определенной традиционности в изложении практического материала школьных программ по видам спорта в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются</p>

по соответствующим тематическим разделам программы:

«Гимнастика с основами акробатики»;

«Легкая атлетика»;

«Спортивные игры»;

«Лыжная подготовка»;

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры, на основании данных о состоянии здоровья для занятий физической культурой и спортом обучающиеся распределяются на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, с незначительными, чаще функциональными отклонениями, но не отстающие в физическом развитии.

К подготовительной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие морфофункциональные отклонения и хронические заболевания. Эта категория обучающихся занимается физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок.

Все учащиеся подготовительной медицинской группы должны полностью овладеть двигательными умениями и навыками, предусмотренными школьной программой по физической культуре. Цель физического воспитания детей подготовительной группы здоровья состоит в том, чтобы повысить их физическую подготовленность до нормального уровня.

Занятия физической культурой для детей, отнесенных к СМГ, являются обязательными и включаются в структуру общей учебной нагрузки учащегося.

Все обучающиеся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, посещают уроки по физической культуре с учетом медицинской группы, к которой они относятся. Уроки проводятся совместно со всем классом, но учащихся подготовительной и специальной группы надо выделять и давать им более легкие задания.

Физическое воспитание детей основной, подготовительной, специальной групп проходит вместе, но для последних групп нагрузку ограничивают за счет сокращения кратности повторений, замены трудных движений более легкими, облегчения исходного положения.

Тестовые испытания и участие в спортивно-массовых мероприятиях учащихся, отнесенных к подготовительной группе здоровья, разрешается лишь после дополнительного медицинского осмотра.

На уроках физической культуры с учащимися подготовительной и специальной медицинской группы сокращено количество повторений, дети освобождены от длительного бега, а общеразвивающие упражнения проводятся из облегченных исходных положений. В основной части урока учащимся

	<p>даются индивидуальные задания, проводится урок в медленном темпе. Наиболее сложные упражнения чередуются с дыхательными, бег заменяется ходьбой в разном темпе, игры проводятся без быстрого передвижения.</p> <p>Они освобождаются от всех видов соревнований, от выполнения упражнений на максимальный результат. Общие со школьниками из основной группы упражнения учащиеся подготовительной и специальной медицинской группы выполняют в меньшей дозировке.</p> <p>Итоговая отметка по физической культуре в подготовительной и специальных медицинских группах выставляются с учетом теоретических и практических заданий (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания).</p>
<p>Межпредметные и внутрипредметные связи</p>	<p>Для повышения эффективности преподавания физической культуры значительная роль отводится межпредметным связям.</p> <p>Специфика межпредметных связей на уроках физической культуры состоит в том, что они разнокачественные и могут быть выражены в таких группах: физическая культура – русский язык, литература; физическая культура - история; биология, физическая культура-математика; физика; физическая культура – музыка.</p> <p>Содержательная сторона этих групп различна. В первом случае обогащают речь образностью, показывают специфику словоупотребления в спорте; во втором – связь выступает в знании истории возникновения различных спортивных игр и соревнований; значения физических упражнений для здоровья человека; в третьем – связи выражаются в использовании материала для подсчета выполненных упражнений; в четвёртом – на уроках физической культуры можно использовать музыку.</p> <p>Межпредметные связи нацеливают на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрывают взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; усиливают оздоровительный эффект образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Тесные внутрипредметные связи в курсе «физическая культура» определяются тем, что идет постепенное усовершенствование физических упражнений, усиление физической нагрузки. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств и подвижные игры включаются в урок в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.</p> <p>Для повышения эффективности преподавания физической культуры значительная роль отводится межпредметным связям.</p>

	<p>Одной из форм развития познавательного интереса являются межпредметные связи на уроке, этому способствует интеграция содержания учебного материала урока физической культуры с содержанием других предметов, таких как физика, литература, математика, ОБЖ, биология, география, история</p> <p>Межпредметные связи нацеливают на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрывают взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; усиливают оздоровительный эффект образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Тесные внутрипредметные связи в курсе «физическая культура» определяются тем, что идет постепенное усовершенствование физических упражнений, усиление физической нагрузки.</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств и подвижные игры включаются в урок в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.</p>
<p>Место предмета в базисном учебном плане</p>	<p>На изучение физической культуры в 10 классе выделяется 102 ч (3ч в неделю).</p> <p>В соответствии с базисным учебным планом рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Принцип построения рабочей программы предполагает целостность и завершенность, полноту и логичность построения единиц учебного материала в виде разделов, внутри которых учебный материал распределен по темам. Из разделов формируется учебный курс по предмету.</p>
<p>Общеучебные умения, навыки и способы деятельности</p>	<p>В процессе освоения предметного содержания физической культуры обучающиеся должны приобрести общие учебные умения, навыки и способы деятельности:</p> <p>Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:</p> <p>В познавательной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; - владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

В основу рабочей программы положены современные образовательные технологии:

Здоровьесберегающие технологии:

1. Создать такую рабочую общеобразовательную программу, которая формирует и обеспечивает здоровье учащихся
2. Создать условия для заинтересованного отношения учащихся к учебе
3. Включать в процесс занятий элементы активного отдыха
4. Обеспечивать необходимые гигиенические условия в учебных помещениях

Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

Информационно – коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Для более качественного освоения предметного содержания предмета физическая культура образовательный процесс подразделяются на три типа: с образовательно – познавательной, образовательно – предметной и образовательно – тренировочной направленностью:

- образовательно – познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного учебного материала;
- образовательно – предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки;

- образовательно – тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее влияния на развитие систем организма.

Универсальными компетенциями учащихся по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и

способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками,

	<p>выделять отличительные признаки и элементы; — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; — применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>																																															
<p>Система контроля и оценки учебных достижений обучающихся</p>	<p>Один раз в год оценка знаний и умений, обучающихся проводится с помощью итогового зачета по выполнению нормативов. Текущий контроль проводится в форме фронтальной и индивидуальной работы: 1. Устные (индивидуальный опрос, взаимопрос (ученик опрашивает ученика), фронтальный опрос,) 2. Письменные (тесты, контрольные упражнения); 3. Самоконтроль и взаимоконтроль (самоконтроль, самоконтроль по образцу).</p>																																															
<p>Результаты обучения</p>	<p>Результаты изучения курса «Физическая культура» приведены ниже в таблице. Требования направлены на реализацию деятельностного, практико- ориентированного и личностно - ориентированного подходов; освоение обучающимися интеллектуальной и практической деятельности; овладение знаниями и умениями, востребованными в повседневной жизни, позволяющими ориентироваться в окружающем мире, значимыми для сохранения окружающей среды и собственного здоровья; также указаны планируемые результаты освоения предмета</p> <p>Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.</p> <p>10 класс.</p> <table border="1" data-bbox="763 932 2036 1327"> <thead> <tr> <th rowspan="3">Контрольные упражнения</th> <th colspan="6">Нормативы</th> </tr> <tr> <th colspan="3">Мальчики</th> <th colspan="3">Девочки</th> </tr> <tr> <th>5</th> <th>4</th> <th>3</th> <th>5</th> <th>4</th> <th>3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Бег 100 м (с)</td> <td>14,5</td> <td>14,9</td> <td>15,5</td> <td>16,5</td> <td>17,0</td> <td>17,8</td> </tr> <tr> <td>Бег 5000 м</td> <td colspan="3">Без учета времени</td> <td colspan="3">-</td> </tr> <tr> <td>Бег 3000 м (мин, с)</td> <td>15.00</td> <td>16.00</td> <td>17.00</td> <td colspan="3">Без учета времени</td> </tr> <tr> <td>Бег 2000 м (мин, с)</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>10.10</td> <td>11.40</td> <td>12.40</td> </tr> </tbody> </table>	Контрольные упражнения	Нормативы						Мальчики			Девочки			5	4	3	5	4	3	Бег 100 м (с)	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8	Бег 5000 м	Без учета времени			-			Бег 3000 м (мин, с)	15.00	16.00	17.00	Без учета времени			Бег 2000 м (мин, с)	-	-	-	10.10	11.40	12.40
Контрольные упражнения	Нормативы																																															
	Мальчики			Девочки																																												
	5	4	3	5	4	3																																										
Бег 100 м (с)	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8																																										
Бег 5000 м	Без учета времени			-																																												
Бег 3000 м (мин, с)	15.00	16.00	17.00	Без учета времени																																												
Бег 2000 м (мин, с)	-	-	-	10.10	11.40	12.40																																										

	Прыжок в длину (см)	440	400	340	375	340	300
	Прыжок в высоту (см)	135	130	105	120	115	105
	Лыжные гонки на ю. - 5 км (мин, с)	27.00	29.00	31.00			
	д. - 3 км (мин, с)				19.00	20.00	21.00
	Лыжные гонки на ю. - 10 км(мин,с)	Без учета времени					
	д. - 5 км (мин, с)						
	Метание гранаты 700 г(ю.)	32	26	22			
	500 г (д)				18	13	11
	Подтягивание на высокой перекладине из виса	11	9	8	-	-	-
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	-	-	-	22	17	13
Внедрение комплекса ГТО	<p>Рабочая программа по физической культуре направлена на использование средств физической культуры и спорта в оздоровлении обучающихся, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в образовательном учреждении. В условиях введения комплекса ГТО в рамках уроков физической культуры предусматривается осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности. В основу контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности положены нормативные требования к физической подготовке обучающихся. Основу комплекса составляют виды испытаний и нормативы, предназначенные для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.) и уровня овладения основными прикладными навыками (плавание, бега на лыжах, стрельбы, метаний и др).</p> <p>ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 5 СТУПЕНЬ</p>						

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)***

№ п/п	Испытание (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,1
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,5	13,6	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12,00	11,20	9,30
	или бег на 3000 м (мин, с)	15,00	14,30	12,40	-	-	-
3.	Подтягивание на висе на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание на висе вЖив на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок пера 15 кг (количество раз)	15	18	23	-	-	-
	или отжимание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Насколько вперед наклонился стержень на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	-7	-9	-16
Испытание (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Пряжки в длину с разбега (см)	175	185	440	285	320	345
	или прыжок в длину с места (точное число прыжков) (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского факультивно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
8	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м) весом 500 г (ж)	27	23	35	–	–	–
9	Бег на лыжах на 5 км (мел. с)**	–	–	–	13	16	20
9	Бег на лыжах на 5 км (мел. с)**	27:30	26:10	24:00	–	–	–
9	Лыжеслалом на 3 км (бег по пересеченной местности) (мел. с)	–	–	–	19:00	18:00	16:30
9	Лыжеслалом на 5 км (бег по пересеченной местности) (мел. с)	26:30	25:30	23:30	–	–	–
10	Плавание на 50 м (мел. с)	1:15	1:05	0:50	1:28	1:18	1:02
11	Сражение на копьях с одинако- вым строем с опорной лодкой о столбе стойки, дистанция 10 м (юнош.) из гимнастической аппаратуры с опорным прыжком или из гимнастической аппаратуры с опорным прыжком или из гимнастической аппаратуры с опорным прыжком	15	10	25	35	20	25
12	Самозащита без оружия (юнош.)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-20	26-30
13	Трехсторонний поединок с гравированной трехсторонней лопаткой (трехсторонность не менее 10)	10					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	15	13	13	13	13	13
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения звания отличник Всероссийского факультивно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Дальше – Команда)	7	8	8	7	8	9

Содержание рабочей программы

10 КЛАСС.

Основа знаний по физической культуре (ч) в процессе уроков.

- Физическая культура общества и человека.
- Понятия физическая культура личности.
- Основные формы и виды физических упражнений.
- Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний.
- Основы организации двигательного режима.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	10 класс
Баскетбол. На совершенствование техники передвижений, остановки, поворотов, стоек	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование ловли и передач мяча.	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях
На совершенствование техники ведения мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники бросков мяча.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники защитных действий.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
На совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.
На совершенствование Тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.
Волейбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приёма и передач мяча.	Варианты техники приёма и передач мяча
На совершенствование техники подач мяча.	Варианты подач мяча.
На совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночные и вдвоем), страховка.

На совершенствовании тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
На овладение игрой и комплексное развитие Психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам
Футбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
На совершенствование техники ведения мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных способностей.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом
На совершенствование техники защитных действий.	Действие против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
На совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам
На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных параметров движений, способностей к согласованию ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владении мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.
На развитие выносливости.	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин.
На развитие скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстояние от 10 до 25м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13с, подвижные игры и эстафеты с мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей

	разного веса в цель и на дальность.
Знания.	Знания терминологии избранной спортивной игры; техники владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Знание правил игры.
Самостоятельные занятия по разделу.	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры
На овладение организаторскими умениями.	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками; судейство и комплектование команды, подготовка мест занятий.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10 класс	
	Юноши.	Девушки.
На совершенство ванные строевых упражнений.	Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	
На совершенствование ОРУ без предметов.	Комбинация из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
На совершенствование ОРУ с предметами.	С набивными мячами, гантелями.	Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.
На освоение и совершенствование висов и упоров.	Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, мах и соскок.

	упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжки ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см (10класс)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см)
На совершенствование акробатических упражнений.	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см; Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180см. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стоя на лопатках. Комбинации из ранее изученных элементов.
Наразвитие координационных способностей	Комбинации ору без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращения акробатических упражнений Упражнения на г/скамейке, на г/стенке, г/бревне, г/снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полоса препятствий с использованием г/инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивание. упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.	Упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами в парах
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча	
Наразвитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические; на г/стенке, с предметами	
Знания	Основы биохимии г/упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств	
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием г/снарядов и упражнений	

На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи, инструктора занятий с младшими школьниками
--	---

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10 класс	
	Юноши.	Девушки.
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100м Эстафетный бег.	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25мин Бег на 3000м	----- 15-20мин Бег на 2000м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	
На совершенствование техники метания в цель и на дальность.	Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную, вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м Метание гранаты 500-700 г с места на	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м

	дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных и.п.	Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полого разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п.
На развитие выносливости	Длительный бег, до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, с гандикапом в парах, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег, до 20 мин, кросс, бег с препятствиями, с гандикапом в парах, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки , метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание набивных мячей, круговая тренировка	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности прыжки через препятствия и на точность приземления, метание различных предметов из различных цель и на дальность обеими руками.	
Знания.	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.	

	Виды соревнований по легкой атлетики.
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	10 класс
На освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. прохождение дистанции до 5 км (д.) и до 6 км (ю.)
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовленности лыжника. Основные элементы тактики в лыжных ходах. Правила соревнования, техника безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях во время занятий лыжным спортом.

Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО

Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя систему тренировочных занятий, систему спортивных соревнований, систему оздоровительно-восстановительных мероприятий. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса.

Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата требований комплекса ГТО.

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество
1	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	24
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	21
2	Вариативная часть	15
2.1	Волейбол	15
2.2	Подготовка к сдаче комплекса ГТО	В процессе урока
	Всего:	102

Требования к уровню подготовки

В результате изучения курса «Физическая культура» в 10 классе выпускник должен научиться:

Выпускник 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем

Литература для обучающихся

В **10 классе** рекомендуется линия учебно-методических комплектов под редакцией В.И. Лях и М.Я. Виленского: «Физическая культура 10 класс», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2012г..

Литература для учителя

Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре

Учебник по физической культуре

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. Кольшкина. - Волгоград: ВГАФК, 2005. - 52 с.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.

Список литературы

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич (М.: Просвещения, 2011).
2. П.А.Киселев, С.Б.Киселева «Справочник учителя физической культуры», Волгоград: «Учитель», 2010
3. В. И. Лях, Г.Б. Мейксон «Физическое воспитание» для учащихся 10-11 кл. - М.: «Просвещение», 2001
4. И.М. Коротков Подвижные игры в школе – М.: «Просвещение», 1979
5. Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев Физкультура! – М.: «Просвещение», 1999

**Рабочая программа
по физической культуре
для 11 класса.**

(В.И. Лях, А.А. Зданевич)

Пояснительная записка

Статус документа

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса разработана на основе авторской учебной программы «Физическая культура» Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012. - 9-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации). в соответствии с требованиями Закона «Об образовании», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобрнауки России и Минобрнауки России, утверждающим Федеральный государственный образовательный стандарт (2013), Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)(2014). Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, а также планируемыми результатами основного общего образования, согласно образовательной программе и учебному плану МБОУ «Цнинская средняя общеобразовательная школа №1» на 2020-2021 учебный год.

Составитель рабочей программы Плешивцева Л.В.

Рабочая программа конкретизирует содержание стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей школьников.

Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 11 класса и реализуется на основе следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897 «Об утверждении федерального образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями от 31.12.2015г. №1577)
3. Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 N 1089 (ред. от 31.01.2012) "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования"

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”

5. Федеральный перечень учебников, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. №253, с изменениями, утвержденными приказом Министерства образования и науки РФ от 08.06.2014 г. №576

6. Образовательная программа и учебный план МБОУ «Цнинская СОШ №1»

7. Конвенция о правах ребенка.

Рабочая программа выполняет две основные **функции**.

Информационно-методическая функция позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета.

Организационно-планирующая функция предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации обучающихся.

Структура документа

Рабочая программа включает разделы:

1. Пояснительная записка.
2. Требования к уровню подготовки обучающихся и планируемые результаты освоения предмета.
3. Содержание программы.
4. Учебно-тематический план.
5. Тематическое планирование.
6. Материально-техническое обеспечение программы.
7. Расширенное календарно-тематическое планирование.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в школе ориентируется на решение **следующих задач**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Методы обучения:

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности учащихся:

- а) методы словесной передачи информации и слухового восприятия информации (беседа, рассказ, лекция, дискуссия, доклад ученика, инструктаж);
- б) методы наглядной передачи информации и зрительного восприятия информации (показ, наблюдение);
- в) методы передачи информации с помощью практической деятельности и тактильного кинестетического ее восприятия (практические упражнения, работа с книгой);

2. Методы стимулирования и мотивации:

- а) эмоциональные (поощрения, порицания, создание ситуации успеха, свободный выбор заданий);
- б) познавательные (создание проблемной ситуации, побуждение к поиску альтернативных решений, выполнение творческих заданий, выполнение заданий на смекалку);
- в) волевые (предъявление учебных требований, информация об обязательных результатах обучения, прогнозирование будущей деятельности);
- г) социальные (создание ситуации взаимопомощи, заинтересованность в результатах своей работы).

Формы организации.

1. Уроки физической культуры.
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.
3. Спортивные соревнования и праздники.
4. Занятия в спортивных секциях.
5. Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Типы урока:

1. Урок обучения;
2. Урок закрепления и совершенствования;
3. Комбинированный урок;
4. Смешанный урок;
5. Комплексный урок;
6. Контрольный урок;
7. Зачётный урок.

Формы организации работы учащихся:

1. Индивидуальная.
2. Коллективная:
3. Фронтальная;
4. Поточная;
5. Групповая;
6. Посменная;
- 7.Круговая.

Особенности организации учебного процесса. Используемые технологии:

-здоровьесберегающие технологии — привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;

- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение — применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья, мониторинги и т.д.

- информационно-коммуникационные технологии — показ презентаций, рефераты для познавательной деятельности и улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Формы учебных занятий

- 1.Игры
- 2.Самостоятельные занятия
- 3.Соревнования
- 4 Беседы
5. Экскурсии

Виды деятельности учащихся

- 1.Устные сообщения
- 2.Тестирование
3. Мониторинги
4. Рефераты
5. Защита презентаций

Общая характеристика учебного предмета

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

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

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры, на основании данных о состоянии здоровья для занятий физической культурой и спортом обучающиеся распределяются на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, с незначительными, чаще функциональными отклонениями, но не отстающие в физическом развитии.

К подготовительной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие морфофункциональные отклонения и хронические заболевания. Эта категория обучающихся занимается физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок.

Все учащиеся подготовительной медицинской группы должны полностью овладеть двигательными умениями и навыками, предусмотренными школьной программой по физической культуре. Цель физического воспитания детей подготовительной группы здоровья состоит в том, чтобы повысить их физическую подготовленность до нормального уровня.

Занятия физической культурой для детей, отнесенных к СМГ, являются обязательными и включаются в структуру общей учебной нагрузки учащегося.

Все обучающиеся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, посещают уроки по физической культуре с учетом медицинской группы, к которой они относятся. Уроки проводятся совместно со всем классом, но учащихся подготовительной и специальной группы надо выделять и давать им более легкие задания.

Физическое воспитание детей основной, подготовительной, специальной групп проходит вместе, но для последних групп нагрузку ограничивают за счет сокращения кратности повторений, замены трудных движений более легкими, облегчения исходного положения.

Тестовые испытания и участие в спортивно-массовых мероприятиях учащихся, отнесенных к подготовительной группе здоровья, разрешается лишь после дополнительного медицинского осмотра.

На уроках физической культуры с учащимися подготовительной и специальной медицинской группы сокращено количество повторений, дети освобождены от длительного бега, а общеразвивающие упражнения проводятся из облегченных исходных положений. В основной части урока учащимся даются индивидуальные задания, проводится урок в медленном темпе. Наиболее сложные упражнения чередуются с дыхательными, бег заменяется ходьбой в разном темпе, игры проводятся без быстрого передвижения. Они освобождаются от всех видов соревнований, от выполнения упражнений на максимальный результат. Общие со школьниками из основной группы упражнения учащиеся подготовительной и специальной медицинской группы выполняют в меньшей дозировке. Итоговая отметка по физической культуре в подготовительной и специальных медицинских группах выставляются с учетом теоретических и практических заданий (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания).

Межпредметные и внутрипредметные связи

Одной из форм развития познавательного интереса являются межпредметные связи на уроке, этому способствует интеграция содержания учебного материала урока физической культуры с содержанием других предметов, таких как физика, литература, природоведение, математика, ОБЖ, биология, география, история.

Так, обучая учащихся прыжкам в высоту с разбега, помимо основных знаний по предмету (значение прыжков в жизни человека, основные способы преодоления высоких препятствий, способы развития скоростно - силовых качеств и другие) опираемся на законы физики, определяющие наиболее целесообразные углы отталкивания, на законы ускорения и приложения силы действия. Помимо того, что эти знания дополняют теорию физической культуры, они способствуют расширению кругозора учащихся.

С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три - (параллельные прямые), в круг - (окружность) и т.д. Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких биологических понятий как дыхание, обмен веществ и без соблюдения техники безопасности(ОБЖ). Это позволяет, с одной стороны, более глубоко изучить предмет, а с другой, выработать устойчивую привычку к систематическим занятиям. Жизненный опыт учащегося и приобретённые знания и умения по данным дисциплинам позволяют осуществлять на уроках физической культуры взаимосвязь содержания обучения с другими предметами, что способствует формированию устойчивого интереса к физической культуре.

Место предмета в базисном учебном плане

На изучение физической культуры в 11 классе выделяется 102 ч (3ч в неделю).

В соответствии с базисным учебным планом рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Принцип построения рабочей программы предполагает целостность и завершенность, полноту и логичность построения единиц учебного материала в виде разделов, внутри которых учебный материал распределен по темам. Из разделов формируется учебный курс по предмету.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Примерная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Система контроля и оценки учебных достижений обучающихся

Виды контроля

1. Текущий контроль проводится в форме фронтальной и индивидуальной работы;
2. Устные (индивидуальный опрос, взаимопрос (ученик опрашивает ученика), фронтальный опрос,)
3. Письменные (тесты, контрольные упражнения);
4. Самоконтроль и взаимоконтроль
5. Итоговый

Критерии оценивания

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями,

двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За не понимание и незнание материала программы

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных

<p>движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив</p>		<p>ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях</p>	<p>или одна грубая ошибка</p>
--	--	---	-------------------------------

Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Результаты обучения

Результаты изучения курса «Физическая культура» приведены ниже в таблице. Требования направлены на реализацию деятельностного, практико- ориентированного и личностно - ориентированного подходов; освоение обучающимися интеллектуальной и практической деятельности; овладение знаниями и умениями, востребованными в повседневной жизни, позволяющими ориентироваться в окружающем мире, значимыми для сохранения окружающей среды и собственного здоровья; также указаны планируемые результаты освоения предмета

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

11 класс.

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (с)	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,5
Бег 5000 м	Без учета времени			-		
Бег 3000 м (мин, с)	13.00	15.00	16.30	Без учета времени		
Бег 2000 м (мин, с)	-	-	-	10.00	11.30	12.20
Прыжок в длину (см)	460	420	370	380	340	310
Прыжок в высоту (см)	140	135	120	120	115	105
Лыжные гонки на ю. - 5 км (мин, с)	25.00	27.00	29.00			
д. - 3 км (мин, с)				18.30	19.00	20.00
Лыжные гонки на ю. - 10 км(мин,с)	Без учета времени					
д. - 5 км (мин, с)						
Метание гранаты 700 г(ю.)	38	32	26			

500 г (д)				23	18	12
Подтягивание на высокой перекладине из вися	112	10	8	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	-	-	-	25	20	15

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и	5,1-4,8	4,4 и	6,1 и	5,9-5,3	4,8 и
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3х10м, с	16	8,2 и	8,0-7,7	7,3 и	9,7 и	9,3-8,7	8,4 и
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Пряжки в длину с места, см	16	180 и	195-210	230 и	160 и	170-190	210 и
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и	1300-	1500 и	900 и	1050-	1300 и
			17	1100	1300-	1500	900	1050-	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и	9-12	15 и	7 и	12-14	20 и
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине вися кол-во раз на низкой перекладине вися лежа кол-во раз (де-	16	4 и	8-9	11 и	6 и	13-15	18 и
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

Внедрение комплекса ГТО

Рабочая программа по физической культуре направлена на использование средств физической культуры и спорта в оздоровлении обучающихся, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в образовательном учреждении. В условиях введения комплекса ГТО в рамках уроков физической культуры предусматривается осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности. В основу контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности положены нормативные требования к физической подготовке обучающихся. Основу комплекса составляют виды испытаний и нормативы, предназначенные для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.) и уровня овладения основными прикладными навыками (плавания, бега на лыжах, стрельбы, метаний и др.)

ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 5 СТУПЕНЬ

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

У СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)*

№ п/п	Испытание (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,6	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	—	—	—	12,00	11,20	9,30
	или бег на 3000 м (мин, с)	15,00	14,30	12,40	—	—	—
3.	Подтягивание на висе на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	—	—	—
	или подтягивание на висе ниже плеч на низкой перекладине 90 см (количество раз)	—	—	—	11	11	10
	или рывок гирь 16 кг (количество раз)	15	18	23	—	—	—
	или спливание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (ли уровень пола) - см	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытание (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м	7,9	7,8	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Пряжки в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз на 1 мин)	36	40	50	33	36	44

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
8	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м) весом 500 г (ж)	27	29	35	–	–	–
9	Бег на лыжах на 5 км [мех. с]**	–	–	–	13	16	20
	Бег на лыжах на 5 км [мех. с]**	–	–	–	20:00	19:00	17:00
	Бег на лыжах на 5 км [мех. с]**	27:10	26:10	24:50	–	–	–
9	Миникросс на 5 км (бег по переменной местности) (мех. с)	–	–	–	19:00	18:00	16:30
	Миникросс на 5 км (бег по переменной местности) (мех. с)	26:30	25:30	23:50	–	–	–
10	Плавание на 50 м [мех. с]	1:15	1:05	0:50	1:28	1:18	1:02
11	Средняя на плавание: сдвиги ств с опорной лодкой с плавающим ством, дистанция 10 м (мех.) или плавательной доской с опорным гребком	15	20	25	15	20	25
	Мини-аэробика с ритмической музыкой и динамическим присядом, либо калланетата аэробика	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (оружья)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-20	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристско-навыков (уровневость не менее 2х)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (дальше – конкурс)		7	8	8	7	8	9

Содержание рабочей программы

11 КЛАСС.

1. Основа знаний по физической культуре (ч) в процессе уроков.

- Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.
- Современное Олимпийское движение.
- Основные тактико-технические действия и приемы в игровых видах спорта.
- Основы организации двигательного режима.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	11 класс
Баскетбол. На совершенствование техники передвижений, остановки, поворотов, стоек	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование ловли и передач мяча.	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях
На совершенствование техники ведения мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники бросков мяча.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники защитных действий.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
На совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.
На совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.
Волейбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приёма и передач мяча.	Варианты техники приёма и передач мяча
На совершенствование техники подач мяча.	Варианты подач мяча.
На совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночные и вдвоем), страховка.
На совершенствовании тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
На овладение игрой и комплексное развитие Психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам

Футбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
На совершенствование техники ведения мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных способностей.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом
На совершенствование техники защитных действий.	Действие против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
На совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам
На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных параметров движений, способностей к согласованию ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владении мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.
На развитие выносливости.	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин.
На развитие скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстояние от 10 до 25м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13с, подвижные игры и эстафеты с мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в

	цель и на дальность.
Знания.	Знания терминологии избранной спортивной игры; техники владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Знание правил игры.
Самостоятельные занятия по разделу.	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры
На овладение организаторскими умениями.	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками; судейство и комплектование команды, подготовка мест занятий.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	11 класс	
	Юноши.	Девушки.
На совершенствование вание строевых упражнений.	Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	
На совершенствование ОРУ без предметов.	Комбинация из различных положений и движений рук, ног, туловища	

	на месте и в движении	
На совершенствование ОРУ с предметами.	С набивными мячами, гантелями.	Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.
На освоение и совершенствование висов и упоров.	<p>Пройденный материал в предыдущих классах.</p> <p>Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.</p> <p>Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад</p>	<p>Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.</p> <p>Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, мах и соскок.</p>
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжки ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см (10класс)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см)
На совершенствование акробатических упражнений.	<p>Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см;</p> <p>Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на</p>	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стоя на лопатках. Комбинации из ранее изученных элементов.

	<p>руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180см.</p> <p>Комбинации из ранее освоенных элементов.</p>	
На развитие координационных способностей	<p>Комбинации ору без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращения акробатических упражнений</p> <p>Упражнения на г/скамейке, на г/стенке, г/бревне, г/снарядах.</p> <p>Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полоса препятствий с использованием г/инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика</p>	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	<p>Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивание.</p> <p>упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.</p>	<p>Упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами в парах</p>
На развитие скоростно-силовых способностей	<p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча</p>	
На развитие гибкости	<p>ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические; на г/стенке, с предметами</p>	
Знания	<p>Основы биохимии г/упражнений. Влияние на телосложение,</p>	

	воспитание волевых качеств
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием г/снарядов и упражнений
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи, инструктора занятий с младшими школьниками

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	11 класс	
	Юноши.	Девушки.
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100м Эстафетный бег.	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25мин Бег на 3000м	- 15-20мин Бег на 2000м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	
На совершенствование техники метания в цель и на дальность.	Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную,	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и

	<p>вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м</p> <p>Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние;</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных и.п.</p>	<p>вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м</p> <p>Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полого разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п.</p>
На развитие выносливости	<p>Длительный бег, до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, с гандикапом в парах, эстафеты, круговая тренировка</p>	<p>Длительный бег, до 20 мин, кросс, бег с препятствиями, с гандикапом в парах, эстафеты, круговая тренировка</p>
На развитие скоростно-силовых способностей	<p>Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание набивных мячей, круговая тренировка</p>	
На развитие скоростных способностей	<p>Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.</p>	

На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности прыжки через препятствия и на точность приземления, метание различных предметов из различных цель и на дальность обеими руками.
Знания.	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетики.
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	11 класс
На освоение техники лыжных ходов	Переход с хода на ход в зависимости от условия дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение силы, лидирование, обгон, финиширование и др. прохождение дистанции д. – до 5 км, ю. – до 8 км
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовленности лыжника. Основные элементы тактики в

<p>лыжных ходах. Правила соревнования, техника безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях во время занятий лыжным спортом.</p>
--

Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО

Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя систему тренировочных занятий, систему спортивных соревнований, систему оздоровительно-восстановительных мероприятий. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса.

Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата требований комплекса ГТО.

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество
1	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	24
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	21
2	Вариативная часть	15
2.1	Волейбол	15
2.2	Подготовка к сдаче комплекса ГТО	В процессе урока
	Всего:	102

Требования к уровню подготовки

В результате изучения курса «Физическая культура» в 11 классе выпускник должен научиться:

Выпускник 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Литература для обучающихся

В 11 классе рекомендуется линия учебно-методических комплектов под редакцией В.И. Лях и М.Я. Виленского: «Физическая культура 10 класс», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2012г..

Литература для учителя

Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре

Учебник по физической культуре

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. Кольшкіна. - Волгоград: ВГАФК, 2005. - 52 с.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.

Список литературы

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич (М.: Просвещение, 2011).
2. П.А.Киселев, С.Б.Киселева «Справочник учителя физической культуры», Волгоград: «Учитель», 2010
3. В. И. Лях, Г.Б. Мейксон «Физическое воспитание» для учащихся 10-11 кл. - М.: «Просвещение», 2001
4. И.М. Коротков Подвижные игры в школе – М.: «Просвещение», 1979
5. Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев Физкультура! – М.: «Просвещение», 1999