

МКОУ «Половинская средняя общеобразовательная школа».

Рассмотрено
на МО учителей физ-ры
« 24 » августа 2018

Согласовано
Завуч по УВР:
Мехонцева Г.Н.
« 28 » августа 2018

Утверждаю
Директор школы:
Фельберг Л.А.
« 31 » августа 2018



**Рабочая программа по предмету
« Физическая культура »
10-11 классы(ФГОС).**

Составитель: Знаменщикова А.М.
учитель физической культуры
1 категория

с.Половинное 2018 г.

Пояснительная записка

Программа основного среднего образования учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта и Основной образовательной программы среднего общего образования МКОУ «Половинская СОШ», на основе комплексной программы по физической культуре под редакцией В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Место предмета в учебном плане:

Предмет «Физическая культура» изучается на уровне основного среднего образования в качестве обязательного предмета в 10-11 классах, в общем объёме 134 часа, при 34 неделях учебного года в 10 классе, 33 учебной неделе в 11 классе. По два часа в неделю в каждом классе по разделам «Физическая культура и здоровый образ жизни» - знания по физической культуре. «Физкультурно – оздоровительная деятельность»- оздоровительные системы физвоспитания. «Физическое совершенствование» - мотивация и сформированность основных двигательных качеств в лёгкой атлетике, лыжной подготовке, гимнастике и спортивным играм. Содержание программы представлено темами: «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка».

Программа направлена на формирование физической культуры, общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников (умения учиться).

Особенностью программы учебного предмета «Физическая культура», согласно установленным Стандартом образовательных направлений (личностные, метапредметные и предметные), является выделение основных образовательных направлений для третьей ступени обучения.

Основными направлениями образовательной программы общего среднего образования являются:

- формирование универсальных и предметных способов действий, а также воспитание умений учиться — способности к самоорганизации с целью постановки и решения учебно-познавательных и учебно-практических задач;
- индивидуальный прогресс в основных сферах развития индивидуальной личности — мотивационно-смысловой, познавательной, эмоциональной, волевой, а также в области саморегуляции своего организма (телесных, интеллектуальных и психофизических особенностей) для повышения качества жизни.

Программа подготовлена в соответствии с материалами стандарта и концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования.

В процессе освоения учебного материала данной области достигается формирование целостного представления, о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его в окружающем мире, социокультурном пространстве, адаптации в образовательной среде.

Представленная учебная программа реализуется в учебном учреждении, имеющим лицензию и аккредитацию на образовательную деятельность, а также для обучающихся разного уровня физического, психического и интеллектуального развития, согласно медицинским показаниям. Образовательное учреждение занимается по основной образовательной программе среднего общего образования. Программа рассчитана на 2 года.

Учебный предмет «Физическая культура», призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается

формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Общая цель обучения учебному предмету «Физическая культура» в средней школе — формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостным развитием физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Курс учебного предмета «Физическая культура» в средней школе реализует познавательную, и социокультурную цели.

1. Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

2. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека и здорового образа жизни.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются **задачи учебного предмета:**

— формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы, ЗОЖ;

— совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;

— расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;

— формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

— расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

— формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовкой школьников. Срок реализации программы 2 года.

Программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся 10-11 классов.

К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в старшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;

• особенности отношения учащихся старшего школьного возраста к своему здоровью.

В процессе занятий по образовательной программе учебного предмета «Физическая культура» будет реализовано:

- владение знаниями о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных занятиях;
- дальнейшего накопления двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
- овладение навыками и умениями в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушений здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- владение практическими умениями, необходимыми в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Образовательный процесс в области физической культуры в средней школе ориентирован на решение следующих задач:

- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- сформированность двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- владение о физической культуре;
- формирование компетентности в навыках и умениях в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» ориентирована на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

Также будет реализован принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения .

Принципиальное значение придается обучению старших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в средней школе отвечает целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

***Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения
учебного предмета «Физическая культура».***

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного среднего образования образования 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 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 физкультурную 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;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях 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 спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, 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 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, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом 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.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

1) *лично-ориентированные*: двигательного развития, творчества, психологической комфортности;

2) *культурно-ориентированные*: целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности, «овладения основами физической культуры»;

3) *деятельностно-ориентированные*: двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности старшего школьника, понятия ЗОЖ.

Особенностям программы учебного предмета «Физическая культура» в средней школе являются:

— направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, видам учебного учреждения и регионально-климатическими условиями;

— учет принципа достаточности и структурной организации физкультурной деятельности;

— содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы: «**Физическая культура и здоровый образ жизни**» (информационный компонент учебного предмета), «**Физкультурно – оздоровительная деятельность**» (операциональный компонент учебного предмета), «**Физическое совершенствование**» (мотивационный компонент учебного предмета);

— учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике «от общего (фундаментального) к частному (профилированному)» и «от частного к конкретному (прикладному)», что задает вектор направленности в освоении школьниками учебного предмета, и перевод накопленных знаний, навыков и умений;

— содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в школе (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования и физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

Программа учебного предмета «Физическая культура» — это комплекс по формированию знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию школьника, достижению планируемых результатов освоения образовательной программы основного среднего образования.

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в средней школе вносит вклад в социально-личностное развитие обучающегося. В процессе обучения формируется устойчивая система представлений об окружающем мире, о социальных и межличностных отношениях, нравственно-этических нормах. Это, в свою очередь, способствует формированию навыков самооценки школьников.

Особенностью содержания программы по учебному предмету «Физическая культура» в средней школе является не только ответ на вопрос, что ученик должен знать и уметь, но и формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

Планируемые результаты обучения

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

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

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

Контроль уровня планируемых результатов 10-11 классов.

№	КУ, тесты	класс	Ю. 5	4	3	Д.5	4	3
---	-----------	-------	------	---	---	-----	---	---

1	Бег 30 метров	10	4,4	5,1	5,2	4,8	5,9	6,1
		11	4,3	5,0	5,1	4,8	5,9	6,1
2	подтягивание	10	11	8	4	20	13	6
		11	12	9	5	18	13	6
3	Прыжок в длину с места	10	230	190	170	210	180	170
		11	240	205	190	210	180	170
4	Челночный бег 3*10	10	7,3	8,0	8,2	8,4	9,3	9,7
		11	7,2	7,9	8,1	8,4	9,3	9,6
5	гибкость	10	15	9	5	20	12	7
		11	15	9	5	20	12	7
6	Бег 6 мин.	10	1500	1300	1100	1300	1050	900
		11	1600	1300	1150	1300	1050	850
7	Прыжок в длину с разбега.	10	440	400	340	360	320	280
		11	460	420	370	360	340	300
8	Прыжок в высоту с разбега	10	125	115	105	120	110	100
		11	130	125	115	120	110	100
9	Метание гранаты	10	30	24	20	16	11	10
		11	32	26	22	18	13	11
10	Бег 100 метров	10	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
		11	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,5
11	Бег 2000 метров(д) 3000(м)	10	10.10	11.40	12.40	15.00	16.00	17.00
		11	10.00	11.30	12.30	14.30	15.30	16.30
12	Лыжные гонки 1 км	10	5.00	5.30	6.00	5.30	6.00	6.30
		11	4.30	5.00	5.30	5.30	6.30	6.30
13	Лыжные гонки 2 км.	10	11.30	12.00	12.30	12.30	13.00	13.30
		11	11.00	11.30	12.00	12.00	12.30	13.30
14	Лыжные гонки 3 км.	10	19.00	19.30	20.00	20.00	20.30	21.00
		11	19.30	20.00	20.30	19.30	21.00	21.30

Прыжки на скакалке за 1 минуту: Девушки: 10 кл. 120 –«5», 100- «4», 90- «3»

11 кл. 130- «5», 110- «4», 100- «3».

Юноши: 10 кл. 120 «5», 110- «4», 80- «3»

11 кл. 125- «5», 115 –«4», 100- «3».

Упражнение на пресс: за 1 минуту девушки 52 -44-38, юноши 48-40-36.

Отжимание от пола: девушки 24-18-12, юноши 38-30-24.

Волейбол: техника верхней и нижней подачи, количество правильных подач из10. «5»-8, «4»-7, «3»- 5.

Баскетбол: штрафные броски, из 10. «5»- 7, «4»- 6, «3»- 4.

Гимнастика: комплекс акробатических упражнений из 6-8 разученных элементов.

Опорный прыжок: девушки 10 класс ноги врозь через коня, 11 класс прыжок боком через коня. Юноши 10-11 классы прыжок через коня ноги врозь, гимнастический конь в длину, комплекс из 4-5 упражнений на перекладине, лазание по канату в два и три приёма.

Содержание курса.

Базовый уровень.

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование.

Приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования*;

Физкультурно – оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы упражнений. Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. *Гимнастика с основами акробатики*. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на перекладине. *Лёгкая атлетика*. Прыжковые упражнения. Беговые упражнения. Метания гранаты. Бросок набивного мяча. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту. *Лыжи*. Лыжные гонки. Способы ходьбы на лыжах. Спуски с горы, торможения, подъёмы. *Спортивные игры*: баскетбол, футбол, волейбол. Спецподготовка. Техника и тактика. Судейство, правила. Прикладно – ориентированная подготовка. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика: развитие силы, гибкости, координации движений, выносливости.

Лёгкая атлетика: развитие скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости.

Спортивные игры: развитие ловкости, быстроты, взаимодействие игроков в команде.

Лыжная подготовка: развитие выносливости, быстроты.

Перечень учебно- методической литературы и средств обучения

1. Примерные программы на основе Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования (Министерства образования и науки Российской Федерации)
2. Физическая культура. 5-9 класс, автор А. П. Матвеев. Просвещение.2012г
- 3 Физическая культура. 8,9 класс, автор А. П. Матвеев. Просвещение.2012г
- 4 Физическая культура. 5-7 класс, автор А. П. Матвеев. Просвещение.2012г
5. Е.Н. Вавилова « Учите бегать, лазать, метать, Пособие для учителя» М.Просвещение.1993г.
6. Н.П.Аникеев « Воспитание игрой». Книга для учителя. М. Просвещение 1987г. (Психология. Наука-школе)
7. «Лыжная подготовка в школе» В.В.Осинцев. Методическое пособие 1-11 кл.

Дополнительная литература для учителя

- 1.Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
- 2.Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
- 3.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
- 4.Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 11 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.

Дополнительная литература для обучающихся

1. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
2. Комплекс ГТО.

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);
 К – полный комплект (для каждого ученика);
 Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
 П – комплект для группы учащихся.

Материально-техническое оборудование

№	Учебно-практическое оборудование	
1.1	Скамья гимнастическая	П
1.2	Козел гимнастический	Д
1.3	Канат для лазания	Д
1.4	Тренажер «Силовой»	Д
1.5	Скамья гимнастическая	П
1.6	Доска для пресса	Д
1.7	Скамейка жесткая (длиной 4 м)	Д
1.8	Комплекс оборудования для уроков с оздоровительной направленности.	П
1.9	Мячи: малые мячи для метания, резиновые мячи для подвижных игр, баскетбольные, волейбольные, футбольные.	Ф
1.10	Палка гимнастическая	К
1.11	Скакалка детская	К
1.12	Мат гимнастический	П
1.13	Гимнастический подкидной мостик	Д
1.14	Обучи (металлические, пластмассовые)	К
1.15	Рулетка измерительная	Д
1.16	Стойки, планка для прыжков в высоту	Д
1.17	Лыжи детские (с креплением и палками)	К
1.18	Щит баскетбольный тренировочный	Д
1.19	Сетка волейбольная	Д
1.20	Аптечка	Д
1.21	Кегли	К
1.22	Секундомер	Д
2.	Технические средства обучения	
2.1.	Аудиозаписи	Д
2.2.		
2.3.		

Программа составлена на основе нормативных документов.

В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов»
 Москва. Просвещение 2010год.

Положение о рабочих программах.

Учебники по физической культуре под ред. В.И.Ляха, А.П.Матвеева, А.А.Зданевича,
 М.Я.Виленского.

Тематическое распределение учебных часов для 10 класса.

Раздел		1	2	3	4
Основы знаний		В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
Лёгкая атлетика	20	11	-	-	9
Гимнастика	14	-	10	4	-
Лыжная подготовка	10	-	-	10	-
Спортивные игры	24	5	6	6	7
	68	16	16	20	16

Тематическое распределение часов.

10 класс (68 часов).

Раздел учебного курса	Элементы содержания	Характеристика видов деятельности учащихся
-----------------------	---------------------	--

Раздел1. Физическая культура и здоровый образ жизни.(в процессе уроков).

Современное состояние спорта в России. Основы законодательства в Российской Федерации по физкультуре и спорту. Комплекс ГТО.	Цели и задачи современного физкультурного движения. Первые спортивные клубы. Законодательства в области физкультуры и спорта. Причины возрождения ГТО. Виды состязания, правила их проведения, известные участники и победители.	Раскрывают историю возникновения и формирование физической культуры. Раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цели и задачи современного физкультурного движения. Объясняют чем знаменательны наши спортсмены. Анализируют положение Федерального закона «О физической культуре и спорте». Раскрывают цели и задачи
--	--	--

		комплекса ГТО. Участвовать в сдаче норм ГТО.
Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной гимнастики. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	Антропометрия. Осанка и упражнения для правильного поддержания и сохранения осанки. Укрепление стоп и профилактика плоскостопия. Зрение и гимнастика для глаз. Особенности психического и физического возрастного развития. Влияние физкультуры на основные системы организма.	Контролировать состояние своего здоровья. Контролировать массу тела. Укреплять мышцы спины и позвоночник. Соблюдать правила снижающие риск болезни глаз. Раскрывают значение физкультуры для саморегуляции основных систем организма. Самоконтроль.
Современные оздоровительные системы физвоспитания, предупреждение и профилактика заболеваний, вредные привычки. Репродуктивная функция. Режим дня и его составляющие. Всестороннее и гармоничное развитие личности.	ЗОЖ и здоровье. Слагаемые ЗОЖ. Утренняя гимнастика. Основные правила самостоятельных занятий. Адаптивная физкультура. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.	Раскрывают понятие ЗОЖ. Выполняют упражнения утренней гимнастики. Оборудуют место для занятий. Разучивают комплексы упражнений. Соблюдают основные гигиенические правила и правила выполнения упражнений. Выбирают режим правильного питания. Организуют свой распорядок дня. Профилактика вредных привычек.
Индивидуальные занятия оздоровительной и тренировочной направленностью. Методики и организация. Самонаблюдение и самоконтроль.	Субъективные и объективные показатели самочувствия и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Выполнение тестов. Измерение пульса. Заполнение дневника самоконтроля.
Соревновательная деятельность.	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Правила организации и проведение соревнований. Обеспечение безопасности и судейство.	Осуществляют судейство. Знать правила судейства и соревнований. Оказывают помощь в проведении спортивных соревнований. Организовывают места для проведения. Сформируют команды.

Раздел 2. Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Самостоятельные занятия. Оздоровительная ходьба и бег.	Беговые упражнения. Виды ходьбы. Чередование ходьбы и бега. Разогрев, разминка до занятий.	Используют упражнения, подвижные игры и игровые задания для решения задач. Осуществляют самоконтроль и соблюдают технику безопасности. Моделируют упражнения. Следят за передозировкой и утомляемостью. Исправляют ошибки.
Гимнастика при умственной и физической деятельности.	Аутотренинг. Упражнения для релаксации. Чередование умственной и физической деятельности.	Организуют вместе со сверстниками совместные занятия. Осуществляют подбор упражнений. Следят за общим состоянием организма.
Разминка.	Обычная разминка. Специальная разминка. ОФП. СПУ.СБУ. Разминка во вводной части урока и до занятий.	Составляют комплексы упражнений. Выбирают правильные упражнения для разогрева в зависимости каким видом спорта будут заниматься в пределах школьной программы. Используют знания при дозировке нагрузки при разминке и после разминки.
Виды спорта и нормативы.	Возрастные нормы для занятий видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для учащихся углублённо занимающихся тем или иным видом спорта. Нормативы физической подготовленности для атлетов ,игровиков, лыжников, гимнастов, или других видов спорта.	Выбирают вид спорта по своим способностям. Выполняют нормативы общей физической подготовки. Выполняют нормативы и КУ из программы в школе.
Утренняя гимнастика.	Комплексы утренней гимнастики с предметами и без, под музыку.	Моделируют движения. Составляют комплексы упражнений
Комплексы адаптивной	Упражнения лечебной	Используют изученные

физкультуры.	физкультуры. Специальные упражнения.	упражнения в индивидуальных тренировках. Составляют комплексы упражнений. Осуществляют контроль и самоконтроль за выполнением упражнений.
Послетренировочный процесс.	Упражнения для расслабления. Водные процедуры. Массаж и самомассаж. Восстановительные упражнения.	Используют упражнения для релаксации. Осуществляют контроль за дозировкой упражнений. Пользуются приёмами антропометрии.
Домашний мини – стадион.	Место для самостоятельных тренировок в комнате и во дворе. Оборудование. Спортивный инвентарь.	Оборудуют вместе с родителями место для занятий физкультурой в домашних условиях. Изготавливают простейший инвентарь. Приобретают инвентарь для занятий. Моделируют и разрабатывают комплексы упражнений. Осуществляют самоконтроль.
Рефераты , дневники здоровья.	Рефераты и адаптивные тесты для учащихся временно освобождённых от двигательной деятельности на уроках. Дневники для отслеживания мониторинга своих результатов.	Самостоятельно готовят рефераты на одну из тем школьной программы. Ведут дневник здоровья , фиксируют результаты.

Раздел 3: Физическое совершенствование.

Лёгкая атлетика. 10класс – 20 часов.

Беговые упражнения. Оздоровительный эффект.	<i>Овладение техникой спринтерского бега.</i> Бег 100 метров, 30 метров. Бег по отрезкам 200,400 метров. Низкий старт. Эстафеты. Бег с ускорением. <i>Овладение техникой длительного бега.</i> Бег в равномерном темпе до	Описывают технику бега. Демонстрируют варианты беговых упражнений. Устраняют ошибки. Применяют беговые упражнения для развития скорости. Описывают технику бега. Контролируют нагрузки при расчёте сил на дистанции.
--	---	---

	<p>20 минут юноши, до 15 минут девушки. Бег 2000, 3000 метров.</p> <p><i>Челночный бег 3*10.</i> СБУ, круговые эстафеты.</p>	<p>Контролируют ЧСС. Применяют упражнения для развития выносливости.</p> <p>Применяют упражнения для развития ловкости.</p>
Прыжковые упражнения	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину с места.</i></p> <p><i>Овладение техникой прыжка в длину с разбега.</i></p> <p><i>Овладение техникой прыжка в высоту с разбега.</i></p> <p><i>Прыжки на короткой и длинной скакалке.</i></p>	<p>Применять упражнения для развития прыгучести.</p> <p>Определяют технику и способы прыжка.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Подбирают правильно разбег.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений. Исправляют ошибки.</p> <p>Осмысление значимости упражнений в прыжках через скакалку.</p>
Метательные упражнения	<p><i>Овладение техникой метания гранаты на дальность с разбега.</i></p> <p><i>Овладение метанием силового фитнесмяча (юноши), набивного мяча (девушки), от груди и из-за головы, с шага.</i></p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений.</p> <p>Осваивают упражнения самостоятельно, выявляют характерные ошибки в процессе выполнения.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p>
Развитие выносливости	<p>Кросс до 20-25 минут. Эстафеты. Круговые эстафеты. Круговая тренировка.</p>	<p>Применяют упражнения для развития выносливости.</p>
Развитие скоростно – силовых способностей.	<p>Всевозможные прыжки и подводящие упражнения к ним. Метание гранат на</p>	<p>Применяют упражнения на развитие скоростно – силовых качеств.</p>

	дальность. Броски набивных мячей до 3-7 кг. на дальность.	
Знания о разделе «Лёгкая атлетика»	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье и основные системы организма. Название упражнений. Основы правильной техники. Правила соревнований в беге, прыжках, метании. Разминка до выполнения упражнений. Правила техники безопасности.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для здоровья. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для самостоятельных тренировок. Раскрывают понятия техники выполнения упражнений и правила соревнований.
Проведение самостоятельных занятий.	Упражнения и программы развития физических качеств на основе освоенных элементов. Правила самоконтроля и гигиены.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для самостоятельных занятий. Раскрывают понятие техники упражнений. Используют знания в проведении соревнований. Осуществляют самоконтроль.
Овладение организаторскими умениями.	Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Оказание помощи в оценке результатов и проведении соревнований. Умение подготовить место для проведения занятий.	Составляют вместе с учителем комплексы упражнений, комбинации направленные на развитие двигательных качеств. Измеряют свои результаты и результаты одноклассников, оценивают, исправляют ошибки. Оказывают помощь в проведении соревнований, в подготовке мест для занятий. Соблюдают правила соревнований.

Гимнастика 10 класс – 14 часов.

Освоение строевых упражнений	Команда «Прямо!». Повороты в движении направо, налево. Переходы с шага на месте	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.
------------------------------	---	---

	на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонны по два и четыре в движении.	
Освоение ОРУ на месте и в движении, с отягощением и гимнастическими палками.	Совершенствование двигательных способностей.	Описывают технику упражнений с предметами и без. Составляют комбинации из изученных элементов.
Освоение и совершенствование висов и упоров.	Юноши: подъём переворотом в упор толчком двумя ногами; передвижение в висячем положении назад соскок.	Описывают технику упражнений. Составляют и выполняют комбинации из ранее изученных элементов. Исправляют ошибки.
Освоение опорных прыжков.	Юноши: опорный прыжок ноги врозь, конь в длину 115-120 см. Девушки: вскок в упор присев, соскок прогнувшись под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину 110 см). Прыжок боком к снаряду.	Описывают технику данных упражнений. Исправляют ошибки. Осуществляют страховку и самостраховку.
Освоение акробатических комбинаций.	Юноши: кувырок вперёд в стойку на лопатках, назад в стойку на руках; стойка на голове и руках; длинный кувырок в глубину, акробатическая комбинация. Девушки: кувырок через плечо назад с перекатом, кувырок назад в полушпагат, из стойки на лопатках кувырок назад в упор присев. 5 кувырков вперёд слитно.	Описывают технику упражнений. Исправляют ошибки. Осуществляют страховку. Помогают учителю готовить место для занятий.
Осваивают гимнастические упражнения прикладного характера.	Лазание по канату, прыжки через короткую и длинную скакалку, для мышц брюшного пресса, ритмическая гимнастика и музритмика.	Описывают технику упражнений. Исправляют ошибки. Осуществляют страховку. Помогают учителю готовить место для занятий.
Развитие координационных способностей.	Совершенствование кувырков вперёд и назад, упражнений на перекладине.	Используют акробатические и гимнастические упражнения для развития координации.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Совершенствование упражнений на перекладине, с гимнастической	Используют прикладные упражнения для развития силовых способностей.

	скамейкой, с отягощениями, прикладной гимнастикой на кольцах и тренажёрах.	Овладение правильными приёмами страховки. Исправляют ошибки. Умеют правильно рассчитать дозировку выполнения упражнений.
Развитие скоростно – силовых способностей и гибкости.	Совершенствование двигательных навыков для дальнейшего обогащения двигательного опыта с упражнениями на растяжку, прыжками через скакалку.	Используют упражнения для развития гибкости и скоростно – силовых качеств.
Знания о разделе «Гимнастика». Оздоровительный эффект упражнений.	Значение физических упражнений для развития физических качеств. Страховка и само страховка. Дозировка и правила выполнения упражнений.	Раскрывают значение упражнений. Оказывают помощь и страховку. Владеют упражнениями для самостоятельных занятий. Характеризуют значимость того или иного упражнения.
Самостоятельные занятия	Совершенствование способностей.	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют контроль за дозировкой упражнений. Контролируют организм.
Овладение организаторскими умениями.	Самостоятельное составление комплекса упражнений. Дозировка, число подходов и повторений.	Составляют комбинации упражнений. Выполняют обязанности командира отделения. Проводят самостоятельно разминку. Проводят основную часть урока и заминку. Оказывают помощь в установке инвентаря. Соблюдают технику безопасности. Контролируют своё состояние организма.

Волейбол . 10 класс – 10 часов.

Овладение техникой передвижения, стоек, перемещений.	Владение техникой передвижений, перемещений и стоек. Судейство и основные правила.	Описывают технику приёмов и действий, осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют ошибки.
--	--	---

		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.</p> <p>Совместное освоение техники игровых приёмов и действий.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p>
<p>Овладение техникой подач, передач, приёмов, блокирование.</p>	<p>Владение передачами мяча сверху после перемещения вперёд.</p> <p>Владение передачами мяча сверху над собой и через сетку.</p> <p>Совершенствование нижней и верхней подачи.</p> <p>Владение нападающим ударом и блоком.</p> <p>Позиционное нападение.</p> <p>Игра у сетки.</p> <p>Задняя и передняя зона.</p>	<p>Описывают технику изучаемых приёмов.</p> <p>Осваивают тактику игры.</p> <p>Выявляют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения тактических приёмов.</p> <p>Совершенствуют тактику и технику игры в процессе двусторонней игры.</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p>Игра по правилам.</p> <p>Совершенствование способностей и навыков.</p> <p>Судейство.</p>	<p>Описывают технику приёмов и действий, осваивают их самостоятельно.</p> <p>Выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.</p> <p>Совместное освоение техники игровых приёмов и действий.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p>

Футбол. 10 класс – 3 часа.

<p>Овладение техникой передвижения, остановок, стоек и поворотов.</p>	<p>Совершенствование техники передвижений в процессе игры.</p>	<p>Описывают технику приёмов и действий, осваивают их самостоятельно.</p> <p>Выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.</p> <p>Совместное освоение техники игровых приёмов и действий.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p>
---	--	---

<p>Освоение ударов по мячу, остановок, ударов по воротам.</p>	<p>Совершенствование техники ударов и остановок.</p>	<p>Описывают технику приёмов и действий, осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Совместное освоение техники игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности.</p>
<p>Освоение техники ведения мяча и перемещения с мячом.</p>	<p>Совершенствование техники ведения ногой.</p>	<p>Описывают технику приёмов и действий, осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Совместное освоение техники игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности.</p>
<p>Закрепление техники и тактики игры и развитие координационных способностей в процессе двусторонней игры.</p>	<p>Совершенствование координационных способностей.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровой деятельности. Описывают технику приёмов и действий, осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Совместное освоение техники игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности.</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных</p>	<p>Дальнейшее обогащение двигательного опыта в развитии психомоторных</p>	<p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками.</p>

способностей.	способностей.	<p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями в случае победы или поражения.</p> <p>Описывают технику приёмов и действий, осваивают их самостоятельно.</p> <p>Выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.</p> <p>Совместное освоение техники игровых приёмов и действий.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p>
---------------	---------------	---

Баскетбол. 10 класс – 11 часов.

Овладение техникой передвижений, остановок и стоек.	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<p>Описывают технику приёмов и действий, осваивают их самостоятельно.</p> <p>Выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.</p> <p>Совместное освоение техники игровых приёмов и действий.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p>
Овладение передачами мяча и ловлей. Перехват, отрыв.	Совершенствование техники ловли и передач мяча.	<p>Описывают технику приёмов и действий, осваивают их самостоятельно.</p> <p>Выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.</p> <p>Совместное освоение техники игровых приёмов и действий.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p>
Овладение техникой	Дальнейшее	Описывают технику

ведения мяча.	совершенствование техники ведения мяча.	приёмов и действий, осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Совместное освоение техники игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности.
Овладение техникой бросков из различных точек, двумя руками и одной, ловле от щита, съёма и доброса.	Совершенствование техники.	Описывают технику приёмов и действий, осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Совместное освоение техники игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности.
Освоение индивидуальной техники защиты.	Дальнейшее закрепление техники вырывания, выбивания, перехвата. Тактика нападения и защиты.	Описывают технику приёмов и действий, осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Совместное освоение техники игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности.
Овладение техникой владения мяча, перемещений по площадке и совершенствование координационных способностей.	Совершенствование техники.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровой деятельности.
Осмысление тактики игры.	Совершенствование тактики игры. Позиционное нападение быстрым	Взаимодействие со сверстниками. Осуществляют тактические

	прорывом 2*1	действия против соперника. Прогнозируют игру в зависимости от силы противника. Контролируют игровое действие.
Владение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам. Судейство. Знание правил.	Организуют совместные занятия со сверстниками. Выполняют правила. Осуществляют судейство. Определяют степень утомления. Умеют управлять своими эмоциями. Используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Правильно подбирают одежду. Используют игру, как средство активного отдыха.

Лыжная подготовка. 10 класс – 10часов.

Овладение знаниями. Оздоровительный эффект занятий на свежем воздухе.	Правила самостоятельного выполнения задания. Значение занятий лыжным спортом для здоровья , физической работоспособности и закаливания. Виды лыжного спорта. Лыжные мази. Требования к одежде и обуви лыжника. Подбор лыжного инвентаря. Техника безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях и переохлаждении.	Раскрывают значение зимних видов спорта для здоровья. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов. Знают правила соревнований, оказывают помощь в их проведении. Используют выученные упражнения при решении задач тактической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за нагрузкой. Применяют правила оказания первой помощи.
Владение техникой лыжных ходов.	Попеременно – двухшажный ход. Одновременно –	Описывают технику, выявляют и исправляют ошибки.

	одношажный, Одновременно – двухшажный ход. Коньковый ход. Переход с хода на ход.	Взаимодействуют со сверстниками во время совершенствования упражнений. Моделируют технику упражнений. Подбирают правильные ходы для прохождения лыжни.
Владение техникой, торможений, упоров спусков, подъёмов.	Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Спуск с горы с . поворотом «упором». Преодоление подъёмов и препятствий.	Описывают технику, выявляют и исправляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками во время совершенствования упражнений. Моделируют технику упражнений. Подбирают правильные упражнения для устойчивости спуска.
Владение скоростными качествами и выносливостью. Основные принципы закаливания.	Прохождение дистанции 1,2,3,4,5 км. С различной скоростью.	Оказывают помощь сверстникам в прохождении дистанций. Распределяют силы на дистанции. Следят за состоянием организма. Применяют изученные ходы при прохождении дистанции в зависимости от местности.

Владение координационными способностями (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритмов).	Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол). Спортивная лапта. Встречные эстафеты. Челночный бег. Совершенствование игровых упражнений. Совершенствование акробатических упражнений.	Используют игровые упражнения на уроках по спортивным играм, гимнастике, лёгкой атлетике. Моделируют технику, тактику и координационные способности.
Владение упражнениями на выносливость.	Совершенствование беговых упражнений. Бег на длинные дистанции. Бег на лыжах. Различные прыжки на скакалке за время.	Используют на уроках по лёгкой атлетике, гимнастике, лыжной подготовке , для самостоятельных занятий. Используют умения

		рассчитывать силу на длинные дистанции. Определяют степень трудности. Следят за дыханием и степенью утомления.
Владение скоростными качествами.	Совершенствование спринтерского бега на 30,60,100 метров. Бег по отрезкам . Круговые эстафеты. Встречные эстафеты. СБУ.	Используют на уроках по лёгкой атлетике и для самостоятельных занятий. Описывают технику бега с низкого и высокого старта. Описывают технику стартового разгона.
Владение скоростно – силовыми качествами.	Прыжки с места в длину, с разбега в длину, с разбега в высоту.	Используют на уроках по лёгкой атлетике. Разделяют упражнения по технике и сложности, объясняют и разделяют прыжки по виду. Применяют подводящие упражнения. Описывают фазы прыжков. Знают нормативы.
Владение качеством сила.	Упражнения на гимнастических снарядах, пристенных тренажёрах. Подтягивание, пресс, упражнения с отягощениями.	Используют на уроках по гимнастике и силовой подготовке для самостоятельных занятий. Руководствуются приёмами страховки и самостраховки. Соблюдают правила безопасности.

Материал для совершенствования выше названных качеств относится ко всем спортивным играм в пределах программы (баскетбол, волейбол, футбол). В 10-11 классах возрастает координационная сложность игр и игровых упражнений, увеличивается их объём и интенсивность выполнения, усложняются задачи и условия. Совершенствуется техника владения мячом, усложняется техника и тактика. Обучающиеся средней школы владеют терминологией спортивных игр, правилами судейства. Оказывают помощь в проведении соревнований. Самостоятельно организуют двустороннюю игру. Владеют знаниями тактических действий, комплектование команд, в подготовке места проведения игры. Составляют и проводят комплекс упражнений для разогрева и разминки.

Тематическое распределение учебных часов для 11 класса.

Раздел		1	2	3	4
Основы знаний		В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
Лёгкая атлетика	20	11	-	-	9
Гимнастика	14	-	10	4	-
Лыжная подготовка	10	-	-	10	-
Спортивные игры	22	5	6	6	5
	66	16	16	20	14

Тематическое распределение часов.

11 класс (66часов).

Раздел учебного курса	Элементы содержания	Характеристика видов деятельности учащихся
-----------------------	---------------------	--

Раздел1. Знания о физической культуре (в процессе уроков).

Современное состояние спорта и массовой физкультуры в России. Законодательство в Российской Федерации в области физкультуры и спорта. Российские спортсмены. Комплекс ГТО.	Цели и задачи современного физкультурного движения. Первые спортивные клубы. Виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители.	Раскрывают историю возникновения и формирование физической культуры. Сравнивают физические упражнения древности, в средние века, и современности. Объясняют чем знаменательны наши спортсмены. Анализируют положение Федерального закона «О физической культуре и спорте».
--	--	--

		Объясняют цель возрождения комплекса ГТО.
Современные оздоровительные системы физвоспитания, профилактика заболеваний. Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной гимнастики. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	Антропометрия. Осанка и упражнения для правильного поддержания и сохранения осанки. Укрепление стоп и профилактика плоскостопия. Зрение и гимнастика для глаз. Особенности психического и физического возрастного развития. Влияние физкультуры на основные системы организма.	Контролировать состояние своего здоровья. Контролировать массу тела. Укреплять мышцы спины и позвоночник. Соблюдать правила снижающие риск болезни глаз. Раскрывают значение физкультуры для саморегуляции основных систем организма. Самоконтроль.
Водные и банные процедуры. Всестороннее и гармоничное развитие личности.	ЗОЖ и здоровье. Слагаемые ЗОЖ. Утренняя гимнастика. Основные правила самостоятельных занятий. Адаптивная физкультура. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.	Раскрывают понятие ЗОЖ. Выполняют упражнения утренней гимнастики. Оборудуют место для занятий. Разучивают комплексы упражнений. Соблюдают основные гигиенические правила и правила выполнения упражнений. Выбирают режим правильного питания. Организуют свой распорядок дня. Профилактика вредных привычек.
Индивидуальные занятия оздоровительной и тренировочной направленности. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	Субъективные и объективные показатели самочувствия и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Выполнение тестов. Измерение пульса. Заполнение дневника самоконтроля.
Первая помощь при травмах. Страховка и самостраховка.	Характер травмы и оказание помощи. Соблюдение техники безопасности. Причины возникновения травм. Характеристика травм, простейшие приёмы оказания первой помощи.	Уметь наложить повязку, жгут. Перенести пострадавшего. Оказание психологической помощи.

Раздел 2. Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Самостоятельные занятия. Оздоровительная ходьба и бег.	Беговые упражнения. Виды ходьбы. Чередование ходьбы и бега. Разогрев, разминка до занятий.	Используют упражнения, подвижные игры и игровые задания для решения задач. Осуществляют самоконтроль и соблюдают технику безопасности. Моделируют упражнения. Следят за передозировкой и утомляемостью. Исправляют ошибки.
Гимнастика при умственной и физической деятельности.	Аутотренинг. Упражнения для релаксации. Чередование умственной и физической деятельности.	Организуют вместе со сверстниками совместные занятия. Осуществляют подбор упражнений. Следят за общим состоянием организма.
Разминка.	Обычная разминка. Специальная разминка. ОФП. СПУ.СБУ. Разминка во вводной части урока и до занятий.	Составляют комплексы упражнений. Выбирают правильные упражнения для разогрева в зависимости каким видом спорта будут заниматься в пределах школьной программы. Используют знания при дозировке нагрузки при разминке и после разминки.
Виды спорта и нормативы.	Возрастные нормы для занятий видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для учащихся углублённо занимающихся тем или иным видом спорта. Нормативы физической подготовленности для атлетов ,игровиков, лыжников, гимнастов, или других видов спорта.	Выбирают вид спорта по своим способностям. Выполняют нормативы общей физической подготовки. Выполняют нормативы и КУ из программы в школе.
Утренняя гимнастика.	Комплексы утренней гимнастики с предметами и без, под музыку.	Моделируют движения. Составляют комплексы упражнений

Комплексы адаптивной	Упражнения лечебной	Используют изученные
----------------------	---------------------	----------------------

физкультуры.	физкультуры. Специальные упражнения.	упражнения в индивидуальных тренировках. Составляют комплексы упражнений. Осуществляют контроль и самоконтроль за выполнением упражнений.
Послетренировочный процесс.	Упражнения для расслабления. Водные процедуры. Массаж и самомассаж. Восстановительные упражнения.	Используют упражнения для релаксации. Осуществляют контроль за дозировкой упражнений. Пользуются приёмами антропометрии.
Домашний мини – стадион.	Место для самостоятельных тренировок в комнате и во дворе. Оборудование. Спортивный инвентарь.	Оборудуют вместе с родителями место для занятий физкультурой в домашних условиях. Изготавливают простейший инвентарь. Приобретают инвентарь для занятий. Моделируют и разрабатывают комплексы упражнений. Осуществляют самоконтроль.
Рефераты , дневники здоровья.	Рефераты и адаптивные тесты для учащихся временно освобождённых от двигательной деятельности на уроках. Дневники для отслеживания мониторинга своих результатов.	Самостоятельно готовят рефераты на одну из тем школьной программы. Ведут дневник здоровья , фиксируют результаты.

Раздел 3: Физическое совершенствование.

Лёгкая атлетика 11 класс – 20 часов.

Беговые упражнения	<i>Овладение техникой спринтерского бега.</i> Бег 100 метров, 30 метров. Бег по отрезкам 200,400 метров. Низкий старт. Эстафеты. Бег с ускорением.	Описывают технику бега. Демонстрируют варианты беговых упражнений. Устраняют ошибки. Применяют беговые упражнения для развития скорости.
	<i>Овладение техникой длительного бега.</i> Бег в равномерном темпе до	Описывают технику бега. Контролируют нагрузки при расчёте сил на дистанции.

	<p>20 минут юноши, до 15 минут девушки. Бег 2000, 3000 метров.</p> <p><i>Челночный бег 3*10.</i> СБУ, круговые эстафеты.</p>	<p>Контролируют ЧСС. Применяют упражнения для развития выносливости.</p> <p>Применяют упражнения для развития ловкости.</p>
Прыжковые упражнения	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину с места.</i></p> <p><i>Овладение техникой прыжка в длину с разбега.</i></p> <p><i>Овладение техникой прыжка в высоту с разбега.</i></p> <p><i>Прыжки на короткой и длинной скакалке.</i></p>	<p>Применять упражнения для развития прыгучести.</p> <p>Определяют технику и способы прыжка.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Подбирают правильно разбег.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений. Исправляют ошибки.</p> <p>Осмысление значимости упражнений в прыжках через скакалку.</p>
Метательные упражнения	<p><i>Овладение техникой метания гранаты на дальность с разбега.</i></p> <p><i>Овладение метанием силового фитнесмяча (юноши), набивного мяча (девушки), от груди и из-за головы, с шага.</i></p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений.</p> <p>Осваивают упражнения самостоятельно, выявляют характерные ошибки в процессе выполнения.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p>
Развитие выносливости	<p>Кросс до 20-25 минут. Эстафеты. Круговые эстафеты. Круговая тренировка.</p>	<p>Применяют упражнения для развития выносливости.</p>
Развитие скоростно – силовых способностей.	<p>Всевозможные прыжки и подводящие упражнения к ним. Метание гранат на</p>	<p>Применяют упражнения на развитие скоростно – силовых качеств.</p>

	дальность. Броски набивных мячей до 3-7 кг. на дальность.	
Знания о разделе «Лёгкая атлетика»	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье и основные системы организма. Название упражнений. Основы правильной техники. Правила соревнований в беге, прыжках, метании. Разминка до выполнения упражнений. Правила техники безопасности.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для здоровья. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для самостоятельных тренировок. Раскрывают понятия техники выполнения упражнений и правила соревнований.
Проведение самостоятельных занятий.	Упражнения и программы развития физических качеств на основе освоенных элементов. Правила самоконтроля и гигиены.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для самостоятельных занятий. Раскрывают понятие техники упражнений. Используют знания в проведении соревнований. Осуществляют самоконтроль.
Овладение организаторскими умениями.	Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Оказание помощи в оценке результатов и проведении соревнований. Умение подготовить место для проведения занятий.	Составляют вместе с учителем комплексы упражнений, комбинации направленные на развитие двигательных качеств. Измеряют свои результаты и результаты одноклассников, оценивают, исправляют ошибки. Оказывают помощь в проведении соревнований, в подготовке мест для занятий. Соблюдают правила соревнований.

Гимнастика 11 класс -14 часов.

Освоение строевых упражнений	Команда «Прямо!». Повороты в движении направо, налево.	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые
------------------------------	---	---

	<p>Переходы с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонны по два и четыре в движении.</p>	приёмы.
Освоение ОРУ на месте и в движении, с отягощением и гимнастическими палками.	Совершенствование двигательных способностей.	<p>Описывают технику упражнений с предметами и без.</p> <p>Составляют комбинации из изученных элементов.</p>
Освоение и совершенствование висов и упоров.	<p>Юноши: подъём переворотом в упор толчком двумя ногами;</p> <p>передвижение в висячем положении назад соскок.</p>	<p>Описывают технику упражнений.</p> <p>Составляют и выполняют комбинации из ранее изученных элементов.</p> <p>Исправляют ошибки.</p>
Освоение опорных прыжков.	<p>Юноши: опорный прыжок ноги врозь, конь в длину 115-120 см.</p> <p>Девушки: вскок в упор присев, соскок прогнувшись под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину 110 см). Прыжок боком к снаряду.</p>	<p>Описывают технику данных упражнений.</p> <p>Исправляют ошибки.</p> <p>Осуществляют страховку и самостраховку.</p>
Освоение акробатических комбинаций.	<p>Юноши: кувырок вперёд в стойку на лопатках, назад в стойку на руках; стойка на голове и руках; длинный кувырок в глубину, акробатическая комбинация.</p> <p>Девушки: кувырок через плечо назад с перекатом, кувырок назад в полушпагат, из стойки на лопатках кувырок назад в упор присев.</p> <p>5 кувырков вперёд слитно.</p>	<p>Описывают технику упражнений.</p> <p>Исправляют ошибки.</p> <p>Осуществляют страховку.</p> <p>Помогают учителю готовить место для занятий.</p>
Осваивают гимнастические упражнения прикладного характера.	Лазание по канату, прыжки через короткую и длинную скакалку, для мышц брюшного пресса, ритмическая гимнастика и музритмика.	<p>Описывают технику упражнений.</p> <p>Исправляют ошибки.</p> <p>Осуществляют страховку.</p> <p>Помогают учителю готовить место для занятий.</p>
Развитие координационных способностей.	Совершенствование кувырков вперёд и назад, упражнений на перекладине.	Используют акробатические и гимнастические упражнения для развития координации.
Развитие силовых способностей и силовой	Совершенствование упражнений на перекладине,	Используют прикладные упражнения для развития

выносливости.	с гимнастической скамейкой, с отягощениями, прикладной гимнастикой на кольцах и тренажёрах.	силовых способностей. Овладение правильными приёмами страховки. Исправляют ошибки. Умеют правильно рассчитать дозировку выполнения упражнений.
Развитие скоростно – силовых способностей и гибкости.	Совершенствование двигательных навыков для дальнейшего обогащения двигательного опыта с упражнениями на растяжку, прыжками через скакалку.	Используют упражнения для развития гибкости и скоростно – силовых качеств.
Знания о разделе «Гимнастика»	Значение физических упражнений для развития физических качеств. Страховка и само страховка. Дозировка и правила выполнения упражнений.	Раскрывают значение упражнений. Оказывают помощь и страховку. Владеют упражнениями для самостоятельных занятий. Характеризуют значимость того или иного упражнения.
Самостоятельные занятия	Совершенствование способностей.	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют контроль за дозировкой упражнений. Контролируют организм.
Овладение организаторскими умениями.	Самостоятельное составление комплекса упражнений. Дозировка, число подходов и повторений.	Составляют комбинации упражнений. Выполняют обязанности командира отделения. Проводят самостоятельно разминку. Проводят основную часть урока и заминку. Оказывают помощь в установке инвентаря. Соблюдают технику безопасности. Контролируют своё состояние организма.

Волейбол 11 класс -9 часов.

Овладение техникой передвижения, стоек, перемещений.	Владение техникой передвижений, перемещений и стоек.	Описывают технику приёмов и действий, осваивают их
--	--	--

	Судейство и основные правила.	самостоятельно. Выявляют и устраняют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Совместное освоение техники игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности.
Овладение техникой подач, передач, приёмов, блокирование.	Владение передачами мяча сверху после перемещения вперёд. Владение передачами мяча сверху над собой и через сетку. Совершенствование нижней и верхней подачи. Владение нападающим ударом и блоком. Позиционное нападение. Игра у сетки. Задняя и передняя зона.	Описывают технику изучаемых приёмов. Осваивают тактику игры. Выявляют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения тактических приёмов. Совершенствуют тактику и технику игры в процессе двусторонней игры.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам. Совершенствование способностей и навыков. Судейство.	Описывают технику приёмов и действий, осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Совместное освоение техники игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности.

Футбол 11 класс – 2 часа.

Овладение техникой передвижения, остановок, стоек и поворотов.	Совершенствование техники передвижений в процессе игры.	Описывают технику приёмов и действий, осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Совместное освоение техники игровых приёмов и
--	---	---

		действий. Соблюдают технику безопасности.
Освоение ударов по мячу, остановок, ударов по воротам.	Совершенствование техники ударов и остановок.	Описывают технику приёмов и действий, осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Совместное освоение техники игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности.
Освоение техники ведения мяча и перемещения с мячом.	Совершенствование техники ведения ногой.	Описывают технику приёмов и действий, осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Совместное освоение техники игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности.
Закрепление техники и тактики игры и развитие координационных способностей в процессе двусторонней игры.	Совершенствование координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровой деятельности. Описывают технику приёмов и действий, осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Совместное освоение техники игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности.

<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p>Дальнейшее обогащение двигательного опыта в развитии психомоторных способностей.</p>	<p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями в случае победы или поражения. Описывают технику приёмов и действий, осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Совместное освоение техники игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности.</p>
---	---	--

Баскетбол 11 класс – 11 часов.

<p>Овладение техникой передвижений, остановок и стоек.</p>	<p>Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p>Описывают технику приёмов и действий, осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Совместное освоение техники игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности.</p>
<p>Овладение передачами мяча и ловлей. Перехват, отрыв.</p>	<p>Совершенствование техники ловли и передач мяча.</p>	<p>Описывают технику приёмов и действий, осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Совместное освоение техники игровых приёмов и действий.</p>

		Соблюдают технику безопасности.
Овладение техникой ведения мяча.	Дальнейшее совершенствование техники ведения мяча.	Описывают технику приёмов и действий, осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Совместное освоение техники игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности.
Овладение техникой бросков из различных точек, двумя руками и одной, ловле от щита, съёма и доброса.	Совершенствование техники.	Описывают технику приёмов и действий, осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Совместное освоение техники игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности.
Освоение индивидуальной техники защиты.	Дальнейшее закрепление техники вырывания, выбивания, перехвата. Тактика нападения и защиты.	Описывают технику приёмов и действий, осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры. Совместное освоение техники игровых приёмов и действий. Соблюдают технику безопасности.
Овладение техникой владения мяча, перемещений по площадке и совершенствование координационных способностей.	Совершенствование техники.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровой деятельности.

Осмысление тактики игры.	Совершенствование тактики игры. Позиционное нападение быстрым прорывом 2*1	Взаимодействие со сверстниками. Осуществляют тактические действия против соперника. Прогнозируют игру в зависимости от силы противника. Контролируют игровое действие.
Владение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам. Судейство. Знание правил.	Организуют совместные занятия со сверстниками. Выполняют правила. Осуществляют судейство. Определяют степень утомления. Умеют управлять своими эмоциями. Используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Правильно подбирают одежду. Используют игру, как средство активного отдыха.

Лыжная подготовка 11 класс – 10 часов.

Овладение знаниями	Правила самостоятельного выполнения задания. Значение занятий лыжным спортом для здоровья, физической работоспособности и закаливания. Виды лыжного спорта. Лыжные мази. Требования к одежде и обуви лыжника. Подбор лыжного инвентаря. Техника безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях и переохлаждении.	Раскрывают значение зимних видов спорта для здоровья. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов. Знают правила соревнований, оказывают помощь в их проведении. Используют выученные упражнения при решении задач тактической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за нагрузкой. Применяют правила оказания первой помощи.
--------------------	--	---

Владение техникой лыжных ходов.	Попеременно – двухшажный ход. Одновременно – одношажный, Одновременно – двухшажный ход. Коньковый ход. Переход с хода на ход.	Описывают технику, выявляют и исправляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками во время совершенствования упражнений. Моделируют технику упражнений. Подбирают правильные ходы для прохождения лыжни.
Владение техникой, торможений, упоров спусков, подъёмов.	Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Спуск с горы с поворотом «упором». Преодоление подъёмов и препятствий.	Описывают технику, выявляют и исправляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками во время совершенствования упражнений. Моделируют технику упражнений. Подбирают правильные упражнения для устойчивости спуска.
Владение скоростными качествами и выносливостью.	Прохождение дистанции 1,2,3,4,5 км. С различной скоростью.	Оказывают помощь сверстникам в прохождении дистанций. Распределяют силы на дистанции. Следят за состоянием организма. Применяют изученные ходы при прохождении дистанции в зависимости от местности.

Владение координационными способностями (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритмов).	Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол). Спортивная лапта. Встречные эстафеты. Челночный бег. Совершенствование игровых упражнений. Совершенствование акробатических упражнений.	Используют игровые упражнения на уроках по спортивным играм, гимнастике, лёгкой атлетике. Моделируют технику, тактику и координационные способности.
Владение упражнениями на выносливость.	Совершенствование беговых упражнений. Бег на длинные дистанции.	Используют на уроках по лёгкой атлетике, гимнастике, лыжной

	Бег на лыжах. Различные прыжки на скакалке за время.	подготовке , для самостоятельных занятий. Используют умения рассчитывать силу на длинные дистанции. Определяют степень трудности. Следят за дыханием и степенью утомления.
Владение скоростными качествами.	Совершенствование спринтерского бега на 30,60,100 метров. Бег по отрезкам . Круговые эстафеты. Встречные эстафеты. СБУ.	Используют на уроках по лёгкой атлетике и для самостоятельных занятий. Описывают технику бега с низкого и высокого старта. Описывают технику стартового разгона.
Владение скоростно – силовыми качествами.	Прыжки с места в длину, с разбега в длину, с разбега в высоту.	Используют на уроках по лёгкой атлетике. Разделяют упражнения по технике и сложности, объясняют и разделяют прыжки по виду. Применяют подводящие упражнения. Описывают фазы прыжков. Знают нормативы.
Владение качеством сила.	Упражнения на гимнастических снарядах, пристенных тренажёрах. Подтягивание, пресс, упражнения с отягощениями.	Используют на уроках по гимнастике и силовой подготовке для самостоятельных занятий. Руководствуются приёмами страховки и само страховки. Соблюдают правила безопасности.

Материал для совершенствования выше названных качеств относится ко всем спортивным играм в пределах программы (баскетбол, волейбол, футбол). В 10-11 классах возрастает координационная сложность игр и игровых упражнений, увеличивается их объём и интенсивность выполнения, усложняются задачи и условия. Совершенствуется техника владения мячом, усложняется техника и тактика. Обучающиеся средней школы владеют терминологией спортивных игр, правилами судейства. Оказывают помощь в проведении соревнований. Самостоятельно организуют двустороннюю игру. Владеют знаниями тактических действий, комплектование команд, в подготовке места проведения игры. Составляют и проводят комплекс упражнений для разогрева и разминки.

Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение.

Информационно – образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Поэтому необходимо иметь в кабинете компьютер для отслеживания антропометрических показателей здоровья учащихся, а также следить за показателями здоровья и их динамикой. Учителю физкультуры осуществляется информационная поддержка на основе современных технологий в области библиотечных услуг, доступ к электронным материалам и учебным электронным пособиям, электронным ресурсам интернета. Интерактивный электронный доступ учителя физкультуры включает содержание предметной области «Физическая культура и ОБЖ» представленное текстами, аудиофайлами, графикой, картинками, фотографиями.

№п.п	Наименование объектов и средств материально – технического оснащения.	Необходимое количество.	Примечание
------	---	-------------------------	------------

1.Библиотечный фонд (книгопечатная продукция).

1.1	Стандарт общего среднего образования по физической культуре.	Д	Стандарт по физической культуре, программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно - методического обеспечения спортивного зала.
1.2	Примерные программы по предметам. Физическая культура 10-11 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по предмету.	Д	
1.4	Учебники и пособия, входящие в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха Физическая культура 9 -11 классы. Под редакцией М.Я.Виленского. Учебник для образовательных учреждений В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура 10-11 классы М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин Физическая культура 10-11 классы. Пособие для учителя на сайте. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень на сайте издательства «Просвещение».	К	

	Тестовый контроль, текущий контроль. В.И.Лях. Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся: волейбол, футбол, лёгкая атлетика. Серия «Работаем по новым стандартам».		
1.5	Учебная, научная, научно – популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению, комплексу ГТО	Д	В составе библиотечного фонда.
1.6	Методические издания по физической культуре для учителя.	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе».
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте».		В составе библиотечного фонда.

2. Демонстрационные учебные пособия.

2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Методические карточки.	Д	Комплекты карточек по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям.

Внеурочная работа.

Данный раздел программы объединяет содержание внеурочных форм физического воспитания: в кружках, спортивных секциях, группах ОФП, факультативах и консультациях. Для спортивных секций материал по ОФП может быть единым. По специальной физической подготовке он представлен в программе отдельно по основным видам спорта. При наличии условий организовываются занятия по любым видам спорта, включая национальные. Цель внеурочных занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и усовершенствовать арсенал двигательных умений в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных и физических качеств, приобщить учащихся к регулярным занятиям и тренировкам.

Содержание занятий (10-11 классы).

Упражнения ОФП. Гимнастические, легкоатлетические упражнения; спортивные, подвижные игры; бег на лыжах и длительный бег по пересечённой местности. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физминутки. Спортивные кружки и секции. Упражнения в пределах школьной программы и спортивная деятельность в других видах спорта. Туризм и турпоходы.

Физкультурно – массовые и спортивные мероприятия для старших школьников.

В это приложение включено содержание общешкольных спортивно – массовых мероприятий. Дни здоровья, внутришкольные и районные мероприятия, турслёты, спортивные праздники, участие отдельных учащихся в областных и межрегиональных соревнованиях.

Цель мероприятий – пропаганда физкультуры и спорта; приобщение школьников к систематическим занятиям для сохранения и укрепления своего здоровья; культуризация отдыха.

Проведение олимпиад по физкультуре в школе и районе. Сдача 4 и 5 ступени комплекса ГТО.