

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Томская средняя общеобразовательная школа»  
«Томса шёр школа»  
муниципальной съёмкуд велёдан учреждение  
(наименование Школы)

Согласовано Заместитель директора по учебной работе <i>Берг</i> Л.Л. Берг 30.08.2014	Утверждаю Директор <i>Хозяинова</i> С.М. Хозяинова Приказ от « <i>30</i> » <i>08</i> 20 <i>14</i> г. № <i>147-09</i>
---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Физическая культура

(наименование учебного курса)

среднее общее образование

(уровень образования)

два года

(срок реализации программы)

примерная программа среднего общего образования по физической культура

(наименование программы, автор программы)

кем Каневым Игорем Николаевичем

(Ф.И.О. учителя или группы учителей, составивших рабочую программу учебного предмета)

2014 г.

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основании:

- закона РФ «Об образовании» №122-ФЗ в последней редакции от 01.12.2007 № 313-ФЗ

- федерального компонента государственного стандарта среднего образования (Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004 №1089)

- изменений к федеральному компоненту (Приказ Министерства образования и науки РФ №889 от 30.08.2010г.)

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11. Июня 2014г. N 540. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно–спортивном комплексе «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО);

Содержание данной рабочей программы при трёх часовых занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов под редакцией доктора педагогических наук,, профессора В.И.Ляха и Зданевича. – Москва; «Просвещение», 2011г.

**Цель**-содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

**Задачи** физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

### **Общая характеристика учебного предмета «физическая культура».**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

«Физическая культура» изучается в 10-11 м классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 210ч): в 10 классе— 105ч, в 11 классе-105ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

#### **Требования к уровню подготовки учащихся.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

### **Проводить:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта.

### **Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

### Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.

### Демонстрировать:

Физические	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100	5,0 с	5,4 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	14 раз
	Прыжок с места	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

### Двигательные умения, навыки и способности:

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 X 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие

ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

***В спортивных играх:*** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

***Физическая подготовленность:*** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:*** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

***Способы спортивной деятельности:*** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

## **Содержание учебного предмета.**

**- Наименование разделов учебной программы и характеристика основных содержательных линий:**

**- Социокультурные основы.**

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

**- Психолого-педагогические основы.**

Основа организации и проведения спортивно-массовых мероприятий.

## **- Медико-биологические основы.**

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно- массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровья.

## **- Приёмы саморегуляции.**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

## **- Баскетбол.**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. ТБ при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

## **- Волейбол.**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств, Правила игры. ТБ при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

## **- Гимнастика с элементами акробатики.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. ТБ при занятии гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

## **- Лёгкая атлетика.**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. ТБ при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

**- - Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО); история, содержание комплекса**

## Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## Способы двигательной (физкультурной) деятельности

### ***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.***

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

### ***Оценка эффективности занятий физической культурой.***

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.



Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **Физическое совершенствование**

### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

#### ***Гимнастика с основами акробатики.***

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

#### ***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

#### ***Спортивные игры.***

*Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

#### ***Прикладно-ориентированная подготовка.*** Прикладно-ориентированные упражнения.

***Упражнения общеразвивающей направленности.*** Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Волейбол.*** Развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям, а также выносливости, ловкости и быстрой реакции.

***Лыжная подготовка.*** Развивает физические качества: сила, выносливость, быстроту, скорость и ловкость.

## Распределение программного материала

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа	
		Классы	
		10	11
<b>I</b>	<b>Знания о физической культуре</b>		
1	<i>История физической культуры</i>	В процессе урока	
2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	В процессе урока	
3	<i>Физическая культура человека</i>	В процессе урока	
4	<i>Плавание</i>	В процессе урока	
<b>II</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	В процессе урока и самостоятельных занятий	
<b>III</b>	<b>Физическое совершенствование</b>		
1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели	
2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	В режиме учебного дня и учебной недели	
2.1	Гимнастика с основами акробатики	<b>16ч</b>	<b>16ч</b>
2.2	Легкая атлетика	<b>16ч</b>	<b>16ч</b>
2.3	Спортивные игры:	<b>18ч</b>	<b>16ч</b>
2.3.1	Баскетбол	9	8
2.3.2	Волейбол	9	8
2.4	Лыжная подготовка	<b>22ч</b>	<b>22ч</b>
2.5	Спортивные игры ( 3 час )	<b>36</b>	<b>35</b>
<b>Всего:</b>		<b>108ч</b>	<b>105ч</b>
<b>Итого:</b>		<b>213 ч</b>	

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№	Тема урока
	<b>1 четверть-24 ч.</b> <i>Легкая атлетика (8 ч.). Баскетбол (8ч.). Спортивные игры (8 ч.)</i>
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.
2	Стартовый разгон. Бег по дистанции до 30 м.
3	Спортивные игры.
4	Низкий старт. Бег 30м с низкого старта – финиширование.
5	Бег 100 м на результат.
6	Спортивные игры.
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега (отталкивание). Челночный бег.

8	Прыжок в длину на результат. Метание гранаты с места и с разбега на дальность.
9	Спортивные игры.
10	Метание гранаты на результат.
11	Бег 2000 м (д.), 3000 м (м.) на результат.
12	Спортивные игры.
13	КДП.
14	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра.
15	Спортивные игры.
16	Бросок в прыжке со средней дистанции. Нападение против зонной защиты (2х1х2). Учебная игра.
17	Передача мяча в движении различными способами со сменой места.
18	Спортивные игры.
19	Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра.
20	Нападение через центрального. Индивидуальные и групповые действия в защите.
21	Спортивные игры.
22	Индивидуальные действия в защите. Бросок полукрюком в движении..
23	Бросок в прыжке со средней дистанции. Добивание мяча. Учебная игра.
24	Спортивные игры.
<b>2 четверть-24 ч.</b>	
<b><i>Гимнастика (16 ч.). Спортивные игры (8 ч.)</i></b>	
25	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Висы. Строевые упражнения.
26	Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м).повторение упражнений 8 класса (д).
27	Спортивные игры.
28	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.). Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м).
29	Длинный кувырок вперед, стойка на руках( м), стойка на лопатках, кувырок назад (д.).
30	Спортивные игры.
31	Стойка на голове и руках силой(м). стойка на лопатках, переворот назад в полушпагат (д).
32	Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад (д.)
33	Спортивные игры.
34	Акробатическое соединение из трех-четырех элементов.
35	Подъем упор силой и переворот упор из вися (м.). Повторение элементов 7 – 9 класс(д.).
36	Спортивные игры.
37	Подъем упор силой и переворот упор из вися (м.). Повторение элементов 7 – 9 класс(д.).

- 38 Выполнение комбинации на высокой перекладине (м.), бревно (д.).
- 39 Спортивные игры.
- 40 Выполнение комбинации на перекладине (м.), бревне (д.) на оценку.
- 41 Лазание по канату без ног (м.), в три приема (д.).
- 42 Спортивные игры.
- 43 Подтягивания в висе на результат.
- 44 Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).
- 45 Спортивные игры.
- 46 Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).
- 47 Оценка техники опорного прыжка.
- 48 Спортивные игры.

### 3 четверть-33 ч.

#### *Лыжная подготовка (22 ч.). Спортивные игры (11 ч.)*

- 49 Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой
- 50 Попеременный двухшажный ход.
- 51 Спортивные игры.
- 52 Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы
- 53 Повороты переступанием в движении
- 54 Спортивные игры.
- 55 Коньковый ход. Попеременные ходы
- 56 Торможение и поворот упором
- 57 Спортивные игры.
- 58 Переход с одновременных ходов на попеременные
- 59 Торможение и поворот упором . Лыжные гонки на 2 км (м.)
- 60 Спортивные игры.
- 61 Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.
- 62 Преодоление подъемов и препятствий
- 63 Спортивные игры.
- 64 Лыжные гонки на 3 км (м.), 1 км (д.).
- 65 Переменный двухшажный ход.
- 66 Спортивные игры.
- 67 Переход с одновременных ходов на попеременные
- 68 Преодоление подъемов и препятствий
- 69 Спортивные игры.
- 70 Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции
- 71 Лыжные гонки на 4 км (м.), 2 км (д.).
- 72 Спортивные игры.
- 73 Коньковый ход.
- 74 Спуски со склонов с поворотами и торможением.
- 75 Спортивные игры.
- 76 Коньковый ход.
- 77 Прохождение дистанции до 5км

78	Спортивные игры.
79	Элементы тактики лыжных ходов
80	Лыжные гонки на 5 км (м.), 3 км (д.).
81	Спортивные игры.
<b>4 четверть-27 ч.</b>	
<b><i>Легкая атлетика (9 ч.). Волейбол (9 ч.). Спортивные игры (9 ч.)</i></b>	
82	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов (подбор разбега и отталкивание).
83	Прыжок в высоту (переход через планки).
84	Спортивные игры.
85	Прыжок в высоту с разбега на результат.
86	Метание гранаты на дальность с места.
87	Спортивные игры.
88	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов.
89	Метание гранаты на дальность на результат
90	Спортивные игры.
91	Бег 100 м на результат.
92	Бег до 3 км.
93	Спортивные игры.
94	Зачетный - итоговый урок.
95	Техника безопасности по волейболу. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.
96	Спортивные игры.
97	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Позиционное нападение со сменой мест.
98	Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих.
99	Спортивные игры.
100	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Учебная игра.
101	Прямой нападающий удар. Учебная игра.
102	Спортивные игры.
103	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.
104	Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра.
105	Спортивные игры.
106	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.
107	Двухсторонняя игра с заданием.
108	Спортивные игры.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№	Тема урока
---	------------

**1 четверть-24 ч.**

***Легкая атлетика (8 ч.). Баскетбол (8ч.). Спортивные игры (8 ч.)***

- 1 Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.
- 2 Стартовый разгон. Бег по дистанции до 30 м.
- 3 Спортивные игры.
- 4 Низкий старт. Бег 30м с низкого старта – финиширование.
- 5 Бег 100 м на результат.
- 6 Спортивные игры.
- 7 Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега (отталкивание). Челночный бег.
- 8 Прыжок в длину на результат. Метание гранаты с места и с разбега на дальность.
- 9 Спортивные игры.
- 10 Метание гранаты на результат.
- 11 Бег 2000 м (д.), 3000 м (м.) на результат.
- 12 Спортивные игры.
- 13 Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра.
- 14 Бросок в прыжке со средней дистанции. Нападение против зонной защиты (2х2). Учебная игра.
- 15 Спортивные игры.
- 16 Передача мяча в движении различными способами со сменой места.
- 17 Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра.
- 18 Спортивные игры.
- 19 Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.
- 20 Индивидуальные действия в защите. Бросок полукрюком в движении..
- 21 Спортивные игры.
- 22 Бросок в прыжке со средней дистанции. Добивание мяча. Учебная игра.
- 23 Нападение через центрального. Индивидуальные и групповые действия в защите.
- 24 Спортивные игры.

**2 четверть-25 ч.**

***Гимнастика (16 ч.). Спортивные игры (9 ч.)***

- 25 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Висы. Строевые упражнения.
- 26 Повторение акробатических упражнений по программе 8 – 9 классов.
- 27 Спортивные игры.
- 28 Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).
- 29 Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).

- |    |  |
|----|--|
| 30 | Спортивные игры.   |
| 31 | Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках(м). Стойка на коленях, наклон назад (д.). |
| 32 | Стойка на руках (с помощью)(м). Стойка на коленях, наклон назад (д.).                      |
| 33 | Спортивные игры.   |
| 34 | Акробатическое соединение из трех-четырёх элементов.                                       |
| 35 | Подъем упор силой и переворот упор из вися (м.). Повторение элементов 7 – 9 класс(д.).     |
| 36 | Спортивные игры.   |
| 37 | Подъем упор силой и переворот упор из вися (м.). Повторение элементов 7 – 9 класс(д.).     |
| 38 | Выполнение комбинации на высокой перекладине (м.), акробатике.                             |
| 39 | Спортивные игры.   |
| 40 | Выполнение комбинации на перекладине (м.), бревне (д.) на оценку.                          |
| 41 | Лазание по канату на скорость.   |
| 42 | Спортивные игры.   |
| 43 | Подтягивания в вися на результат.  |
| 44 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).  |
| 45 | Спортивные игры.   |
| 46 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).  |
| 47 | Оценка техники опорного прыжка.  |
| 48 | Спортивные игры.   |
| 49 | Спортивные игры.   |

### **3 четверть-33 ч.**

#### ***Лыжная подготовка (22 ч.). Спортивные игры (11 ч.)***

- |    |   |
|----|---|
| 50 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой  |
| 51 | Попеременный двухшажный ход.                              |
| 52 | Спортивные игры.  |
| 53 | Попеременный четырех шажный ход.                          |
| 54 | Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы        |
| 55 | Спортивные игры.  |
| 56 | Повороты переступанием в движении                         |
| 57 | Коньковый ход. Попеременные ходы                          |
| 58 | Спортивные игры.  |
| 59 | Торможение и поворот упором                               |
| 60 | Переход с одновременных ходов на попеременные             |
| 61 | Спортивные игры.  |
| 62 | Торможение и поворот упором . Лыжные гонки на 2 км (м.)   |
| 63 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. |
| 64 | Спортивные игры.  |
| 65 | Преодоление подъемов и препятствий.                       |
| 66 | Спуски со склона с поворотами и с торможением.            |

- 67 Спортивные игры.
- 68 Лыжные гонки на 3 км (м.), 1 км (д.).
- 69 Коньковый ход
- 70 Спортивные игры.
- 71 Переход с одновременных ходов на попеременные
- 72 Преодоление подъемов и препятствий
- 73 Спортивные игры.
- 74 Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции
- 75 Лыжные гонки на 4 км (м.), 2 км (д.).
- 76 Спортивные игры.
- 77 Коньковый ход
- 78 Элементы тактики лыжных ходов
- 79 Спортивные игры.
- 80 Прохождение дистанции до 5км
- 81 Лыжные гонки на 5 км (м.), 3 км (д.).
- 82 Спортивные игры.

**4 четверть-23 ч. Легкая атлетика (8 ч.). Волейбол (8 ч.).  
Спортивные игры (7 ч.).**

- 83 Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов (подбор разбега и отталкивание).
- 84 Прыжок в высоту (переход через планки).
- 85 Спортивные игры.
- 86 Прыжок в высоту с разбега на результат.
- 87 Метание гранаты на дальность с места.
- 88 Спортивные игры.
- 89 Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов.
- 90 Метание гранаты на дальность на результат
- 91 Спортивные игры.
- 92 Бег 100 м на результат.
- 93 Бег до 3 км.
- 94 Спортивные игры.
- 95 Техника безопасности по волейболу. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.
- 96 Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Позиционное нападение со сменой мест.
- 97 Спортивные игры.
- 98 Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих.
- 99 Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Учебная игра.
- 100 Спортивные игры.
- 101 Прямой нападающий удар. Учебная игра.
- 102 Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.
- 103 Спортивные игры.



104	Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра.
105	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.

### **Критерии и нормы оценки знаний учащихся.**

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, включёнными 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.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

#### **1. 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 формы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2, 1)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок,	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая

уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность 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 выполняет учебный норматив.	ошибок.	приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	ошибка.
---	---------	--	---------

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p><b>Учащийся умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>-подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и</li> </ul>	<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>

	оценивает итоги.		
--	------------------	--	--

#### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
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 программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – 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 разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### Требования к уровню физической подготовленности (контрольные нормативы)

Контрольные упражнения	Класс	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3x10 м, сек	<b>10</b>	7,3	7,9	8,2	8,4	9,0	9,7
	<b>11</b>	7,2	7,7	8,1	8,4	9,0	9,6
Бег 30 м, сек	<b>10</b>	4,4	5,0	5,2	4,8	5,6	6,1
	<b>11</b>	4,3	4,9	5,1	4,8	5,6	6,1
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	<b>10</b>	3,35	4,00	4,30	2,10	2,25	3,00
	<b>11</b>	3,30	3,50	4,20	2,10	2,20	2,50
Бег 100 м, сек	<b>10</b>	14,0	14,6	15,2	16,5	17,0	17,8
	<b>11</b>	13,8	14,5	15,0	16,5	17,0	17,8
Бег 3000 м – юноши; 2000 м - девушки, мин, сек	<b>10</b>	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
	<b>11</b>	12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20
6-ти минутный тест Купера, м	<b>10</b>	1500	1350	1100	1300	1100	900
	<b>11</b>	1500	1350	1100	1300	1100	900
Прыжки в длину с места, см	<b>10</b>	230	200	180	210	180	160

	<b>11</b>	240	210	190	210	180	160
Подтягивание на перекладине, раз	<b>10</b>	11	8	4	18	13	6
	<b>11</b>	12	9	5	18	13	6
Сгибание и разгибание рук в упоре, раз	<b>10</b>	32	27	22	20	15	10
	<b>11</b>	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя, см	<b>10</b>	15	9	5	20	12	7
	<b>11</b>	15	9	5	20	12	7
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, раз	<b>10</b>	52	47	42	40	35	30
	<b>11</b>	55	49	45	42	36	30
Бег на лыжах 5 км – юноши; 3 км - девушки, мин, сек	<b>10</b>	26,00	27,00	29,00	18,30	19,30	21,00
	<b>11</b>	25,00	26,00	28,00	18,00	19,00	20,00
Прыжки на скакалке за 30 сек, раз	<b>10</b>	65	60	50	75	70	60
	<b>11</b>	70	65	55	80	75	65

## 5 ступень - Нормы ГТО для школьников 16-17 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		■	■	■	■	■	■
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой	-	-	-	11	13	19

	перекладине (кол-во раз)						
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

### **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование, инвентарь, методические и дидактические материалы:

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре
2. А.Я.Данилюк, А.М. Кондаков, В.А., Тишков. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.- М.:Просвещение,2009г.
3. В.И. Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура, 10-11 классы-М.: Просвещение, 2011
4. В.А.Лепёшкин. Баскетбол-М.:Советский спорт,2011
5. Волейбол/пер.с англ. Н.А.Чупеева-М:Астрель,2012
6. Г.А.Баландин. Урок физкультуры в современной школе.Вып.4. Спортивная гимнастика-М.:Советский спорт,2005
7. Г.А.Баландин. Урок физкультуры в современной школе.Вып.3. Лёгкая атлетика-М.: Советский спорт,2004
8. Подписка журнала «Физическая культура в школе»
9. Интернет ресурс

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
<b>1</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
	Стенка гимнастическая	8	
	Козёл гимнастический	2	
	Конь гимнастический	2	
	Перекладина гимнастическая	1	
	Канат для лазанья	3	
	Мост гимнастический подкидной	4	
	Стойка для прыжков в высоту	2	
	Скамейка гимнастическая жёсткая	4	
	Маты гимнастические	10	
	Мяч малый (теннисный)	10	
	Скакалка гимнастическая	20	
	Обруч гимнастический	5	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
	Щит баскетбольный игровой	4	
	Кольцо баскетбольное	4	
	Мячи баскетбольные	22	
	Жилетки игровые с номерами	5	
	Волейбольный комплекс	2	
	Мячи волейбольные	22	



	Мячи футбольные	10	
	Стол для настольного тенниса	1	
<b><i>Туризм</i></b>			
	Палатки туристские	10	
<b><i>Средства первой помощи</i></b>			
	Аптечка медицинская	2	
<b>Спортивный зал (кабинет)</b>			
	Спортивный зал игровой	2	
	Раздевалки	2	
	Кабинет учителя	2	
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	2	