

Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация Старомайнская средняя школа № 2  
муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО учителей ОБЖ,  
физической культуры и технологии

Чебаков М.Н.

Протокол №1  
от 28.08.2023г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

Халиуллин И.А.

Приказ № 130  
от 29.08.2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ Старомайнская СШ №2

Половинкина Т. Н.

Приказ №130  
от 29.08.2023г.

## **Рабочая программа**

Наименование предмета, курса: Физическая культура

Класс: 11 класс

Уровень общего образования: среднее общее образование

Учитель физической культуры: Чебаков Максим Николаевич учитель

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 99 часов в год; 3 часа в неделю

Планирование составлено на основе: Федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования:

Приказ МО Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010 г.

Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич.- М: Просвещение, 2019г.)

Учебник: В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура 10-11 классы» М.:Просвещение 2019 г.

Рабочую программу составил учитель физической культуры

Чебаков Максим Николаевич

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развёрнутое тематическое планирование разработано на основе Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года №413 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10 – 11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях – 4-е издание – М. : Просвещение, 2019

Физическая культура. 10 – 11 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под редакцией В. И. Ляха. – 7-е издание – М. : Просвещение, 2020г.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

### **Место предмета в учебной деятельности**

Физическая культура изучается в 11 классе из расчёта 3 часа в неделю. Третий час преподавание учебного предмета был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. Рабочая программа рассчитана на 99 часов в год (по 3 ч в неделю) Основная идея программы заключается в освоении государственного стандарта образования по физической культуре, который предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, и определяет не только освоение учащимися предметных умений, но и развитие у них широкого комплекса общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Поэтому, в отличие от существовавших ранее перечней средств обучения и учебного оборудования по физической культуре, материально-техническое оснащение образовательного процесса ориентируется, прежде всего, на эффективное решение этих задач, на создание необходимых условий для полной реализации требований к уровню подготовки выпускников по предмету «физическая культура».

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

### **Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение метапредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная программа направлена на достижения учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные:** Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные:** Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Предметные:** Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой

#### **Формы организации, планирования и контроля образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Преобладающие формы достижения цели зависят от содержания занятий, этапа обучения, условий проведения занятий, (индивидуальная, групповая формы и работа в парах). Наиболее целесообразно увязывать освоение материала и совершенствование контрольных двигательных действий с развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно - оздоровительную, и спортивную деятельность. Иными словами это могут быть урок, самостоятельные занятия, внеклассные мероприятия и спортивные тренировки, соревнования.

Формой контроля (текущий, оперативный, учётный) могут быть наблюдение за деятельностью, самонаблюдение, самоконтроль, устный теоретический опрос, тестирование, специальные задания и упражнения по применению знаний, участие в соревнованиях. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **Планируемые результаты изучения учебного курса.**

##### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

## Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

### Распределение учебного времени прохождения программного материала По физической культуре в 10 – 11 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		класс	
		10	11
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	24	24
1.3	Лёгкая атлетика	31	28
1.4	Лыжная подготовка	18	18
2.1	Баскетбол	19	19
2.2	Кроссовая подготовка	10	10
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>99</b>

## КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный 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, навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим** физической подготовки учащихся:

### I. Знания

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

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

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

### II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
Движение или	При выполнении	Двигательное	Движение ишли

отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, 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 выполнять учебный норматив	ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка
---	---	--	---

**III. Владение способами  
и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

<b>Оценка 5(12,13,14)</b>	<b>Оценка 4 (9,10,11)</b>	<b>Оценка 3 (6,7,8)</b>	<b>Оценка 2 (5-1)</b>
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	<b>Учащийся:</b> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

<b>Оценка 5(12,13,14)</b>	<b>Оценка 4 (9,10,11)</b>	<b>Оценка 3 (6,7,8)</b>	<b>Оценка 2 (5-1)</b>
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности,	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа



<p>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</p>	<p>достаточному темпу прироста</p>	<p>незначительному приросту</p>	<p>роста показателей физической подготовленности</p>
--	------------------------------------	---------------------------------	--

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

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

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

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Основы знаний о физической культуре, умения навыки**

#### **Социокультурные основы**

**11 класс.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

## **Психолого-педагогические основы**

**11 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

## **Медико-биологические основы**

**11 класс.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

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

## **Приёмы саморегуляции**

**11 класс.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

## **Баскетбол**

**11 класс.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

## **Гимнастика с элементами акробатики**

**11 классы.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

## **Лёгкая атлетика**

**11 класс.** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

## Лыжная подготовка

**11 классы.** Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки

### Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	4,4	5,0
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	12	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	18
	Прыжок в длину с места, см	235	185
Выносливость	Бег 2000 м, мин/с	-	10.00
	Бег 3000 м мин/с	13.30	-

### Требования к уровню подготовки учащихся 10 классов

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:***

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнениями различной направленности;

***Уметь:***

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

•  
***Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:***

- Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

***Владеть компетенциями:*** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

**ВФСК «ГТО»:**

История комплекса «ГТО» Ознакомить с развитием комплекса .

Правила регистрации на сайте ГТО.ру

Нормативы и возрастные ступени «ГТО», изучение тестовых упражнений на уроках.

Выполнение нормативов на уроках.

Календарно тематическое планирование

№	Дата урока		Тема урока.	Кол-во часов.
	По плану.	Факт.		
			<b>Легкая атлетика . Спортивные игры.( Баскетбол)</b>	
1			Инструктаж по охране труда. Теоретические сведения.	1
2			Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
3			Высокий и низкий старт. Развитие выносливости.	1
4			Финальное усилие. Эстафетный бег	1
5			Развитие скоростных способностей.	1
6			Развитие скоростной выносливости	1
7			Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8			Метание гранаты на дальность.	1
9			Метание гранаты на дальность..	1
10			Развитие силовых и координационных способностей.	1
11			Прыжок в длину с разбега и с места. Комплекс ОФП.	1
12			Развитие выносливости.	1
13			Преодоление горизонтальных препятствий	1
14			Ловля и передача мяча.	1
15-16			Ведение мяча	2
17			Бросок мяча	1
18-19			Бросок мяча в движении	2
20			Штрафной бросок.	1
21			Тактика игры	1
22			Техника защитных действий.	1
23			Зонная система защиты.	1
24			Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
			<b>Гимнастика .</b>	
25			СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1
26-27- 28-29			Акробатические упражнения	4
30-31			Развитие гибкости	2
32-33- 34			Упражнения в виси	3
35-36- 37			Развитие силовых способностей. Упражнения в равновесии.	3
38-39- 40			Развитие координационных способностей. Упражнения в висах и упорах.	3
41			Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения на пресс.	1
42-43- 44			Опорные прыжки	3
45			Преодоление гимнастической полосы препятствий, комплекс ОРУ.	1
			<b>Лыжная подготовка . Спортивные игры ( Волейбол)</b>	
46			Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1
47-48- 49			Переход с одновременных ходов на попеременные	3
50-51- 52			Преодоление препятствий	3
53-54- 55-56			Совершенствование и использование ранее изученных ходов	4
57-58			Подъём и спуск с горы.	2
59-60- 61-62			Развитие выносливости. Контрольный норматив 3000и 5000 метров.	4

63-64			Стойки и передвижения, повороты, остановки	2
65-66			Прием и передача мяча	2
67-68			Прием мяча после подачи	2
69-70			Подача мяча.	2
71-72			Нападающий удар.	2
73-74			Техника защитных действий	2
75			Тактика игры	1
			<b>Легкая атлетика .Развитие двигательных качеств.</b>	
76			Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ.	1
77			Преодоление горизонтальных препятствий	1
78			Развитие выносливости.	1
79			Переменный бег	1
80			Кроссовая подготовка	1
81			Развитие силовой выносливости	1
82			Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
83-84			Высокий и низкий старт.	2
85			Финальное усилие. Эстафетный бег	1
86			Развитие скоростных способностей	1
87			Развитие скоростно-силовых качеств.	1
88			Метание гранаты	1
89			Метание гранаты на дальность.	1
90-91			Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с полного разбега на дальность.	2
92			Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.	1
93			Прыжок в длину с разбега и с места . Совершенствование.	1
94-95			Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат.	2
96-97			Развитие скоростно-силовых качеств..	2
98			Переменный бег.	1
99			Подведение итогов года. Спортивные игры.	1