****

**Пояснительная записка**

 Рабочая программа по физической культуре на ступень среднего общего образования для 10-11 классов составлена на основе ФКГОС (2004 г.) примерной (государственной) программы по физической культуре, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич Просвещение 2007г.) с учетом рекомендаций ИМП по физической культуре на 2014-2015 учебный год и учебного плана МБОУ «Вязовская СОШ» на 2020 –2021учебный год.

 Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область«Физическая культура».

***Цели и задачи***

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

На уроках в 10-11классах продолжается работа по решению следующих практических задач:

* выработка умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам, для отдыха и досуга;
* формирование общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, содействие гармоничному физическому развитию;
* углубление знаний о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства, отцовства;
* дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, ещё более сложных двигательных действий и выработка умения применять их в различных по сложности условиях;
* закрепление о совершенствование двигательных навыков (техники и тактики), работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей.
* углубление и закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, формирование адекватной самооценки;

 На уроках физической культуры в 10-11 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

 Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол) лыжная подготовка, вариативная часть "Лапта".

**Система оценки достижений учащихся**

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используется для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку. Стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию.

При оценке следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методологические знания, уровень технико-тактического мастерства, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Общая характеристика учебного предмета**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М : Просвещение, 2007г.).

**Цели и задачи**

 Образования по физической культуре - содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой, обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

 Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

 В программе для 10-11 классовдвигательная деятельность как учебный предмет представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность.

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся

**Общая характеристика учебного процесса**

Основными формами организации учебного процесса по физической культуре в основной школе являются уроки физической культуры**,** физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме рабочего дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние задания). Уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физическая культура, основные технологии – технологии личностно-ориентированного обучения. Данный предмет логически связан прежде всего с ОБЖ, биологией, физикой математикой.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно авторской программе для 10 и 11 классовпредусматривается обучение физической культуре в объеме 3 часов в неделю, всего 105 часа в год в 10 классе По рабочей программе 3 часа в неделю, 102 часа в год из расчета на 34 учебных недели в 11 классе

Программа определяет и вариативную (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения) части учебного курса.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня в разделах «Подвижные игры» изучается народная игра «Русская лапта».

Особенностью программы является увеличение часов на спортивные игры и включение в каждый урок подвижных игр, соревновательно - игровых упражнений. «О совершенствовании процесса физического воспитания учащихся в общеобразовательных учреждениях области» и Методических рекомендаций по составлению календарно-тематического планирования с использованием народных, подвижных и спортивных игр по предмету «Физическая культура» для учащихся 1- 11 классов общеобразовательных учреждений Белгородской области.

Возможные изменения: При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН 2422821.-10 (температурный режим) возможно заменять темы из раздела «Лыжная подготовка» на углубленное освоение содержания тем из раздела «Спортивные игры», «Подвижные игры».

Конкретные изменения в календарно-тематическом планировании будут заноситься в течение учебного года в лист корректировки рабочей программы.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

# Учащийся должен знать

# Легкая атлетика

# Правила безопасности на уроках легкой атле­тики;

название разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;

основные типичные ошибки при выполнении беговых упражнений, высокого старта, бега по дистанции, прыжковых упражнений, прыжков в длину и в высоту с разбега, при метании гранаты на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов;

оптимальный угол вылета при метании гранаты на дальность; основные упражнения для развития физиче­ских качеств;

основные правила соревнований в беге на ко­роткие дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, в метании гранаты.

# Гимнастика

 Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;

названия строевых упражнений (строевые приемы, построения и перестроения,

передвиже­ния, размыкания и смыкания), акробатических уп­ражнений, упражнений в

висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;

упражнения для развития гибкости, силы, скоростно-силовых и координационных

способностей, силовой выносливости;

правила профилактики травматизма и оказа­ния первой медицинской помощи.

# Лыжная подготовка

 Правила безопасности на уроках лыжной подготовки;

правила подбора и подготовки лыжного ин­вентаря (лыжи, лыжные палки, лыжные

ботинки, лыжные крепления) и одежды для занятий;

название разучиваемых способов передвиже­ния на лыжах и основы правильной техники;

типичные ошибки при освоении поперемен­ного четырехшажного хода, одновременного хода, преодоление контруклона, тор­можения «плугом».

# Баскетбол

 Правила безопасности на уроках баскетбола;

название технических приемов игры в бас­кетбол и основы правильной техники;

основные типичные ошибки при выполнении ловли и передачи мяча двумя руками, ведении мя­ча, броске мяча в прыжке;

упражнения для развития скоростных, ско­ростно-силовых и координационных способностей;

основные правила соревнований по баскет­болу (мини-баскетболу).

# Волейбол

 Правила безопасности на уроках волейбола;

 название разучиваемых технических приемов игры в волейбол и основы правильной

 техники;

 основные типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча;

 упражнения для развития скоростных и ско­ростно-силовых способностей;

 основные правила соревнований по волей­болу.

**Русская лапта**

 Правила безопасности на уроках русской лапты;

 название разучиваемых технических приемов игры русская лапта и основы правильной

 техники;

 основные типичные ошибки при выполнении ловли и передачи мяча;

 основные типичные ошибки при выполнении удара по мячу;

 упражнения для развития скоростных и ско­ростно-силовых и координационных способностей;

основные правила соревнований по русской лапте.

**Единоборства**

 Правила безопасности на уроках единоборств;

основные типичные ошибки при выполнении захвата;

упражнения для развития координационных способностей;

основные правила соревнований по борьбе.

# Учащийся должен уметь

**Легкая атлетика**

 Соблюдать правила безопасности и профи­лактики травматизма на уроках легкой атлетики;

технически правильно выполнять высокий и низкий старт в беге на короткие

 дистанции;

ставить ногу на переднюю часть стопы в беге на короткие дистанции;

различать быстрый и медленный темп бега;

прыгать в длину с места и с 7-9 шагов разбе­га способом «согнув ноги»;

прыгать в высоту с 5-7 шагов разбега спосо­бом «перешагивание»;

проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.

# Гимнастика

Соблюдать правила безопасности и профи­лактики травматизма на уроках гимнастики;

пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;

технически правильно выполнять строевые упражнения, акробатические упраж­нения (, упражнения в висах, в упорах, опорные прыжки;

выполнять комбинации упражнений на пере­кладине и брусьях, владеть гимнастической терми­нологией;

проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

# Лыжная подготовка

 Соблюдать правила безопасности и профилак­тики травматизма на уроках лыжной подготовки;

передвигаться на лыжах попеременным четырехшажным и одновременным ходами;

преодолевать контруклон;

выполнять торможение и поворот «плугом»;

проводить подвижные игры на лыжах.

# Баскетбол

 Соблюдать правила безопасности и профи­лактики травматизма на уроках баскетбола;

выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

выполнять ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника;

выполнять правильно бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;

проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

# Волейбол

 Соблюдать правила безопасности и профи­лактики травматизма на уроках волейбола;

выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками;

выполнять подачу мяча че­рез сетку в заданную часть площадки;

выполнять передачу мяча в прыжке, стоя спиной к цели;

выполнять прием мяча отраженного сеткой;

проводить подвижные игры с элементами волейбола.

**Русская лапта**

 Соблюдать правила безопасности и профи­лактики травматизма на уроках русской лапты;

выполнять передачи мяча с места и в движении;

выполнять ловлю мяча двумя руками в прыжке;

выполнять удары по мячу;

проводить подвижные игры с элементами русской лапты.

**Единоборства**

 Соблюдать правила безопасности и профи­лактики травматизма на уроках единоборств;

выполнять захваты рук и туловища;

выполнять освобождение от захватов;

выполнять приемы борьбы за выгодное положение, за предмет;

проводить подвижные игры с элементами единоборств.

**Содержание учебного предмета**

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

 **Естественные основы.**Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы.**Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

 Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физически­ми упражнениями, контроль за функциональным состоянием ор­ганизма, физическим развитием и физической подготовленностью.

**Культурно-исторические основы.**Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учи­теля на уроках физической культуры.

**Приемы закаливания.** Воздушные ванны.Теплые (свыше +22°С), безразличные (+20...+22°С), прохладные (+17...+20°С), холодные (0...+8°С), очень холодные (ниже 0°С).

Солнечные ванны. Водные процедуры.Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в програм­ме начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья уча­щихся.

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

**Программный материал по легкой атлетике**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **10-11 класс** |
| На овладение техникой спринтерско­го бега | низкий старт до 30м. бег с ускорением от 70 до 80 мскоростной бег до 70 м |
| На овладение техникой длительного бега | Бег в равномерном темпе до 20 мин (мальчики)до 15 мин. (девочки)Бег на 2000м. (мальчики), 1500 м.(девочки) |
| На овладениетехникой прыжка в длину | Прыжки в длину с 11 –13 шагов разбега |
| На овладениетехникой прыжка в высоту | Прыжки в высоту с 7—9 ша­гов разбега |
| На овладе­ние техни­кой метания малого мяча в цель и на дальность | Метание теннисного мяча и мяча весом 150г. с места на дальность, с 4— 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния (юноши – до 18м., девушки – 12 – 14м.)Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг., девушки – 2 кг.) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх. |
| На развитие выносливос­ти | Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км. |
| На развитие скоростно-силовых спо­собностей | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возра­стных и половых особенностей. |
| На развитиескоростныхспособностей | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. |
| На развитие координаци­онных спо­собностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками). |
| На знания офизическойкультуре | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организ­ма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; прави­ла соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических уп­ражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направ­ленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. |
| На овладе­ние органи­заторскими умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. |
| Самостоя­тельные за­нятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Пра­вила самоконтроля и гигиены. |

**Программный материал по спортивным играм**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **10 -11 класс** |
| Баскетбол На овладе­ние техни­кой пере­движений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |
| На освоение ловли и пе­редач мяча | Ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении без со­противления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным со­противлением защитника |
| На освоение техники ве­дения мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение без сопротивления защит­ника ведущей и неведущей рукой с пассивным со­противлением защитника |
| На овладение техникой бросков мяча | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассив­ным противодей­ствием. Макси­мальное расстоя­ние до корзины 4,80 м в прыжке. Броски одной и двумя руками в прыжке. |
| На освоение индивиду­альной тех­ники защиты | Перехват мяча |
| На закрепле­ние техники владения мя­чом и разви­тие коорди­национных способностей | Комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок |
| На закрепле­ние техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений и владения мячом |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападенияПозиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.Нападение быстрым прорывом (3:2)Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) |
| На овладение игрой и ком­плексное раз­витие психо­моторных спо­собностей | Игра по упрощенным правилам баскетбола |
| Волейбол На овладение техникой пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) |
| На освоение техники при­ема и пере­дач мяча | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. |
| На овладе­ние игрой и комплексное развитие психомо­торных спо­собностей | Игра по упрощенным правилам волейболаИгры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках |
| На развитие координаци­онных спо­собностей | Упражнения по овладению и совершенствованию в техни­ке перемещений и владения мячом, типа бега с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные уп­ражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 |
| На развитие выносливос­ти | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых спо­собностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, рит­ма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. |
| На освое­ние техники нижней прямой по­дачи | Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. |
| На освоение техники пря­мого напада­ющего удара | Прямой нападающий удар при встречных передачах |
| На закрепле­ние техники владения мя­чом и разви­тие коорди­национных способностей | Комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар  |
| На закреп­ление техни­ки переме­щений, вла­дения мячом и развитие координаци­онных спо­собностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На освоение тактики иг­ры | Тактика свободного нападенияИгра в нападении в зоне 3. Игра в защите. |
| На знания офизическойкультуре | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или брос­ка; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и за­щиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл иг­ры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Прави­ла техники безопасности при занятиях спортивными играми |
| На овладе­ние органи­заторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведе­ния игры |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способнос­тей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля |

**Программный материал по гимнастике с элементами акробатики**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **10-11 класс** |
| На освоение строевых упражнений | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении |
| На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерамиДевочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. |
| На освоение опорных прыжков | Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см)Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) |
| На освоение акробатических упражнений | Мальчики: из упора присев стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед |
| На развитие координаци­онных спо­собностей | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнасти­ческой скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гим­настическом козле и коне. Акробатические упражне­ния. Прыжки с пружинного гимнастического мости­ка в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря |
| На развитие силовых спо­собностей и силовой вы­носливости  | Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с ган­телями, набивными мячами.Лазание по канату. |
| На развитие скоростно-силовых спо­собностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча |
| На развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стен­ке. Упражнения с предметами |
| На знания о физической культуре | Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы. Традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен человеку.  |
| На овладение организаторскими умениями | Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. |

**Программный материал по лыжной подготовке**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **10-11 класс** |
| На освоение техники лыжных ходов | Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременный. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.  |
| На знания о физической культуре | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. |

**Программный материал по элементам единоборств**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **10-11 класс** |
| На овладение техникой при­емов | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки |
| На развитие координацион­ных способнос­тей | Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетя­гивание в парах» и т. п. |
| На развитие силовых спо­собностей и силовой вы­носливости | Силовые упражнения и единоборства в парах |
| На знания о физической культуре | Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние заня­тий единоборствами на организм человека и раз­витие его координационных и кондиционных спо­собностей. Оказание первой помощи при травмах |
| Самостоятель­ные занятия | Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры |
| На овладение организаторс­кими способ­ностями | Подготовка мест занятий. Выполнение обязаннос­тей командира отделения, помощника судьи. Ока­зание помощи слабоуспевающим товарищам в ов­ладении программным материалом |

**Программный материал по русской лапте**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **10-11 класс** |
| На совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов. | Передвижения по периметру площадки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение) |
| На совершенствование ловли и пе­редач мяча | Совершенствование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. |
| На совершенствование техникой ударов по мячу | Обучение ударам битой по мячу способом сбоку.  |
| На совершенствование индивидуальной техники защиты | Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите |
| На совершенствование игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по правилам русской лапты |
| На знания о физическойкультуре | Терминология избранной народной игры; техника ловли, передачи, мяча; ловля «свечи», тактика нападений и защиты Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях русской лаптой |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведе­ния игры |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способнос­тей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, удары, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой народной игры. Правила самоконтроля. |

**Формы и средства контроля**

Структурный компонент рабочей программы «Формы и средства контроля»включает материалы в виде тестовых работ, др. для оценки освоения школьниками содержания учебного материала. Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в журнал тестирования (таблица прилагается).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач кон­кретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Контроль техники двигательных навыков производится на уроках в конце каждого изучаемого раздела. Оценка успеваемости по физической культуре в 10 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности детей, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привле­кать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность ребенка, ин­терес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. По окончании 10 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в таблице, что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Уровень физической подготовленности учащихся**

**10-11 классов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физиче­ские спо­собности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Воз­раст, лет** | **Уровень физической подготовленности** |
|  |  |  | **Юноши** | **Девушки** |
|  |  |  | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| Скоростные | Бег 30 м, сек. | 1617 | 5,2 и ниже5.1 | 5,1-4.85,0-4,7 | 4,4 и выше4,3 | 6,1 и ниже 6,1 | 5,9-5,35,9-5,3 | 4,8 и выше4,8 |
| Координа­ционные | Челночный бег 3x10 м, сек. | 1617 | 8,2 и ниже8,1 | 8,0-7,77,9-7,5 | 7,3 и выше7,2 | 9,7 и ниже 9,6 | 9,3-8,79,3-8,7 | 8,4 и выше8,4 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 1617 | 180 и ниже190 | 195-210205-220 | 230 и выше240 | 160 и ниже 160 | 170-190170-190 | 210 и выше210 |
| Вынос­ливость | 6-минутный бег, м | 1617 | 1100 и ниже 1100 | 1300 и ниже1300 | 1500 и выше 1500 | 900 и ниже 900 | 1050-12001050-1200 | 1300 и выше 1300 |
| Гибкость | Наклон вперед из поло­жения стоя, см | 1617 | 5 и ниже5 | 9-129-12 | 15 и выше15 | 7 и ниже7 | 12-1412-14 | 20 и выше20 |
| Силовые | Подтягивание на высо­кой перекладине из ви­са, кол-во раз (юноши), | 16 17 | 4 и ниже5 | 8-99-10 | 11 и выше12 | - | - | - |
|  | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 1617 | - | - | - | 6 и ниже6 | 13-1513-15 | 18 и выше18 |

**Оценивание техники выполнения элементов**

1.Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок мяча в баскетболе.

2.Техника выполнения верхней передачи мяча в волейболе.

3.Техника выполнения верхней подачи мяча в волейболе.

4.Техника выполнения висов и упоров на перекладине (юноши).

5.Техника выполнения упражнений на брусьях.

6.Техника выполнения опорного прыжка.

7.Техника выполнения комплекса акробатических упражнений.

8.Техника выполнения лазанья по канату.

9.Техника выполнения комплекса упражнений на гимнастическом бревне.

10.Техника выполнения одновременного бесшажного хода.

**Перечень учебно-методических средств обучения**

 Рекомендуемая линия учебно-методических комплектов под редакцией В.И. Лях и А.А.Зданевич «Физическая культура 10-11 классы под редакцией В.И.Ляха издательство «Просвещение» 2012г.

Адреса порталов и сайтов по физической культуре

|  |  |
| --- | --- |
| **Электронный адрес** | **Название сайта** |
| <http://lib.sportedu.ru>:  | Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре |
| <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>:  | Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» |
| <http://minstm.gov.ru/>  | Министерство спорта, туризам и молодёжной политики Российской Федерации |
| <http://www.mifkis.ru/>:  | Московский институт физической культуры и спорта |
| <http://www.vniifk.ru/>:  | Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта |
| <http://www.shkola-press.ru>  | Журнал «Физическая культура в школе» |
| <http://www.rfs.ru/>  | Российский футбольный союз |
| <http://www.basket.ru/>  | Российская федерация баскетбола |
| <http://www.lapta.ru/>  | Федерация лапты России |
| <http://www.sportgymrus.ru/>  | Федерация спортивной гимнастики России |
| <http://www.rusgymnastics.ru/>  | Всероссийская федерация художественной  |

**Материально-техническое обеспечение**

**ПЕРЕЧЕНЬ**

**учебного оборудования для практических занятий по физической культуре для общеобразовательных учреждений, реализующих программы общего образования**

(*минимальный уровень оснащения*)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Раздел****программы****(тема практического занятия)** | **ОБОРУДОВАНИЕ** |
| **Примерный перечень необходимого оборудования** | **Количество** | **Процент обеспеченности (%)** | **Необходимый минимум для проведения занятий основная полная школа** |
| **Начальная школа** | **Комплект для занятий по общей физической подготовке** | Стенки гимнастические пролет 0,8м | 12 шт. | 100 | 6 шт. |
| Маты гимнастические | 8 шт. | 100 | 1 на 2 чел. |
| Скамейки гимнастические | 6 шт. | 100 | 6 шт. |
| Канаты для лазания l-6 м | 1шт | 100 | 1 шт. |
| Шесты для лазания l-5,5 м | 1щт | 100 | 1 шт. |
| Перекладины | 4 шт. | 100 | 2 шт. |
| Мешочки с песком (200-250г.) | На каждого | 100 | На каждого |
| Гантели 1 кг (пара) | На каждого | 100 | На каждого |
| Палка гимнастическая | На каждого | 100 | На каждого |
| Рулетки (25 и 10 м) | 1 шт. | 100 | 2 шт. |
| Свистки судейские | 2 шт. | 100 | 2 шт. |
| Секундомеры | 2 шт. | 100 | 2 шт. |
| **Комплект для занятий гимнастикой** | Устройство для подъема флага | 1 шт. | 100 | 1 шт. |
| Жерди гимнастических брусьев школьных - параллельные | 1 пара | 100 | 1 пара |
| Козел гимнастический школьный | 1 шт. | 100 | 1 шт. |
| Мостик гимнастический | 2 шт. | 100 | 1 шт. |
| Обручи гимнастические | 100 | 100 | На каждого |
| Скакалки гимнастические | На каждого | 100 | На каждого |
| Бревно гимнастическое (универсальное) | 1шт | 100 | 1 шт. |
| **Комплект для занятий легкой атлетикой** | Эстафетные палочки | 1на 2 чел | 100 | 1на 2 чел. |
| Оборудование полосы препятствий | 1 комп. | 100 | 1 комп. |
| Комплект школьный для прыжков в высоту | 1 шт. | 100 | 1 шт. |
| Мячи малые теннисные | 1на 2чел. | 100 | 1 на 2 чел. |
| **Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр** | Мячи футбольные | 1на 2 чел | 100 | 1 на 2 чел. |
| Мячи набивные весом 1 кг | 1на 2 чел | 100 | 1 на 2 чел. |
| Насосы с иглами для надувания мячей | 1 шт. | 50 | 2 шт. |
| Сетка волейбольная | 2 шт. | 100 | 2 шт. |
| Стойки волейбольные | 2 пары. | 100 | 2 пары. |
| Мячи волейбольные | 1 на 2 чел. | 100 | 1 на 2 чел. |
| Мячи баскетбольные | 1 на 2 чел. | 100 | 1 на 2 чел. |
| Щиты баскетбольные | 4 шт. | 100 | 2 шт. |
| Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные) | 2 шт. | 100 | 2 шт. |
| Канат для перетягивания | 1шт | 100 | 1 шт. |
| Измеритель высоты сетки | 1шт | 100 | 1 шт. |
| Доска показателей счета игры | - | - | 1 шт. |
| Стойки для обводки | 10шт | 100 | 10 шт. |
| Футбольные ворота для мини футбола | 1пара | 100 | 1пара |
| **Комплект для занятий по лыжной подготовке** | Лыжи детские с универсальными креплениями | - | - | На каждого |
| Палки лыжные детские в соответствии с ростом | - | - | На каждого |
|  |  |
| **Средняя (основная и полная) школа** | **Комплект для занятий по общей физической подготовке** | Стенки гимнастические пролет 0,8м | 12 шт. | 100 | 10 шт. |
| Маты гимнастические | 8 шт. | 100 | 1 на 2 чел. |
| Скамейки гимнастические | 6шт. | 100 | 6шт. |
| Канаты для лазания l-6 м | 2шт | 100 | 2 шт. |
| Шесты для лазания l-5,5 м | 1шт | 100 | 1 шт. |
| Перекладины | 4шт. | 100 | 2 шт. |
| Мешочки с песком (200-250г.) | На каждого | 100 | На каждого |
| Палка гимнастическая | На каждого | 100 | На каждого |
| Каток гимнастический | 1 на 2 чел. | 100 | 1 на 2 чел. |
|  | **Оборудование для контроля и оценки действий** | Рулетки (25 и 10 м) | 1 шт. | 50 | 2 шт. |
| Свистки судейские | 3 шт. | 100 | 2 шт. |
| Секундомеры | 1 шт. | 50 | 2 шт. |
| Устройство для подъема флага | 1 шт. | 100 | 1 шт. |
| **Комплект для занятий гимнастикой** | Жерди гимнастических брусьев школьных |  |  |  |
| - разновысокие | 1пара | 100 | 1 пара |
| - параллельные | 1 пара | 100 | 1 пара |
| Корпусы коня гимнастического школьного | 1 шт. | 100 | 1 шт. |
| Корпусы козла гимнастического школьного | 1 шт. | 100 | 1 шт. |
| Корпусы бревна гимнастического школьного (универсальное) | 1шт | 100 | 1 шт. |
| Мостики гимнастические | 2 шт. | 100 | 2 шт. |
| Обручи гимнастические диаметром 90-95см. | На каждого | 100 | На каждого |
| Скакалки гимнастические | На каждого | 100 | На каждого |
| Помост для поднятия тяжестей | 3шт | 100 | 1 шт. |
| Гири весом 16 кг. | 2 шт. | 100 | 2 шт. |
| Гантели простые 1,2,3 кг. | На каждого, каждого вида | 100 | На каждого, каждого вида |
| **Комплект для занятий легкой атлетикой** | Эстафетные палочки | 1на 2чел. | 100 | 1на 2чел. |
| Оборудование полосы препятствий | 1 комп. | 100 | 1 комп. |
| Комплект школьный для прыжков в высоту | 1 шт. | 100 | 1 шт. |
| Мячи малые теннисные | 1 шт. | 100 | 1на 2чел. |
| Флажки разные | 20шт. | 100 | 20 шт. |
| Гранаты (500, 750 г.) | 1 на 2 чел. | 100 | 1на 2чел. |
| **Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр** | Мячи футбольные | 1 на 2чел.. | 100 | 1 на 2чел. |
| Мячи волейбольные | На каждого | 100 | На каждого |
| Мячи баскетбольные | На каждого | 100 | На каждого |
| Мячи для игры в ручной мяч | 1 на 2чел. | 100 | 1 на 2чел. |
| Мячи набивные весом(от 1 до 4 кг.) | 1 на 2чел. | 100 | 1 на 2чел. |
| Насосы с иглами для надувания мячей | 1 шт. | 100 | 2 шт. |
| Сетка волейбольная | 1 шт. | 100 | 1 шт. |
| Стойки волейбольные | 1 пара | 100 | 1 пара |
| Щиты баскетбольные | 4 шт. | 100 | 2 шт. |
| Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные) | 2 шт. | 100 | 6 шт. |
| Канат для перетягивания | 1шт | 100 | 1 шт. |
| Измеритель высоты сетки | 1шт | 100 | 1 шт. |
| Доска показателей счета игры | - | - | 1 шт. |
| Стойки для обводки |  | 100 | 10 шт. |
| Ворота для игры в ручной мяч (мини-футбол) | 1 пара | 100 | 1 пара |
| Биты для лапты | 8 шт. | 100 | 1 на 2чел. |
| **Комплект для занятий по лыжной подготовке** | Лыжи с креплениями, ботинки лыжные | 15 шт.15 шт. | 100100 | На каждого |
| Палки лыжные (5-11 классы) | 24 шт. | 100 | На каждого |