**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №5 с углублённым изучением отдельных предметов»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  На заседании ШМО учителей\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  протокол № 1  от «30» августа 2016 г | **«Согласованно»**  Заместитель директора по УВР  Орешенкова Н.В.  Ф.И.О.  «01» сентября 2016 г | **«Утверждаю»**  приказ № \_\_\_\_  от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2016 г  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Чижевская Р.Д./  директор Ф.И.О. |

**Рабочая программа**

по физической культуре (СОО)

предмет

Козак А.Г.

Ф.И.О. учителя

ГО Первоуральск 2016 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального

компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования (приказ МО РФ от 05.03.04г. № 1089); примерной программы по физической культуре среднего (полного) общего образования, программы физического воспитания в 10-11 классах (В.И.Лях, А.А.Зданевич, «Просвещение», 2008 г.); государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (приказ Минспорта России от 18

июля 2014, № 575).

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

* развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных
* возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* воспитание бережного отношения к собственному здоровью потребности в занятиях
* физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
* овладение технологиями современных оздоровительных систем физического
* воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными
* физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в
* формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
* приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной
* деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах
* занятий физическими упражнениями.

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 соответствии со структурой

двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по

трём основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое

совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы

деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями:

физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с

прикладно-ориентированной физической подготовкой.

Первая содержательная линия программы «Физкультурно-оздоровительная

деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношении. Через своё предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся

сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения

организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний,

возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об

оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного

восстановления и повышения работоспособности человека.

Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной

направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление

индивидуального здоровья обучающихся, повышение функциональных возможностей

основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы обучающихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений.

В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности»

раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приёмы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с

прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами

обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение

оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности

обучающихся.

В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах

самостоятельной подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, даются

понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие

представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и её связи со

спортивно-оздоровительной деятельностью.

Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и

прикладно-ориентированной физической подготовкой» даётся учебное содержание,

ориентированное на повышение физической и технической подготовленности обучающихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку обучающихся к предстоящей жизнедеятельности.

В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Примерная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков.

В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура»

являются:

В познавательной деятельности:

* определение существенных характеристик изучаемого объекта;
* самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
* формулирование полученных результатов.
* В информационно-коммуникативной деятельности:
* поиск нужной информации по заданной теме;
* умение развёрнуто обосновывать суждения, давать определения, приводить
* доказательства;
* владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам
* и правилам ведения диалога.
* В рефлексивной деятельности:
* понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
* объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
* владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

**Место предмета в учебном плане**

Согласно федеральному базисному учебному плану на изучение физической культуры в 10-11 классах отводится 102 часа, из расчета 3 часа в неделю.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

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

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта,

туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению

работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;

сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа; банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная

подготовка и требования безопасности.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений,

выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной

точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и

скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение

мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с

дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные

мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при

умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической

культуры; оздоровительные ходьба и бег.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и

нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом

«Готов к труду и обороне» (ГТО); совершенствование техники упражнений в

индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на

спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта (абзац в редакции, введенной в действие приказом Минобрнауки России от 23 июня

2015 года N 609).

**Прикладная физическая подготовка**

Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Дата** | **Планируемый результат** | **Домашнее задание** | **Контроль**  **Нормативы** | **Примечание** |
| **Основы знаний. 5 часов** | | | | | | |
| 1.1 | Техника безопасности на уроках физкультуры |  | Знать основы техники безопасности, меры профилактики травматизма.  Уметь оказать первую помощь. | Повторить правила поведения в спортивном зале и на стадионе. |  |  |
| 1.2 | Влияние легкоатлетических упражнений на системы дыхания и кровообращения. |  | Знать, как различные упражнения влияют на системы организма. |  |  |  |
| 1.3 | Роль и значение физической культуры в обществе. |  | Владеть знаниями о значении физической культуры и ее роли в обществе. |  |  |  |
| 1.4 | Профилактика вредных привычек. |  | Иметь представление о  вреде курения, алкоголя и наркотиков. |  |  |  |
| 1.5 | Занятия спортом и его значение в формировании ЗОЖ. |  | Понимать значимость  здорового образа жизни для человека. |  |  |  |

**Тематическое планирование уроков физической культуры в 10-11 классах**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | | **Дата** | **Планируемый результат** | **Домашнее задание** | **Контроль**  **Нормативы** | **Примечание** |
| **1 полугодие: легкая атлетика – 11 часов, спортивные и подготовительные игры – 4 часа, баскетбол – 10 часов, волейбол – 10 часов.** | | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | |  | Знать Т.Б. в спортивном зале и на стадионе. | Повторение Т.Б. |  |  |
| 2 | Низкий старт. | |  | Знать технику спринтерского бега , уметь выполнять стартовый разгон. | Медленный бег до 15 мин. |  |  |
| 3 | Круговая тренировка (на развитие физических качеств). | |  | Уметь работать группами, используя спортивный инвентарь (гантели, мячи, скакалки). | Поднимание туловища 8х20р. |  |  |
| 4 | Кроссовый бег. | |  | Знать технику кроссового бега. Уметь выполнять длительный бег до 25 мин. Уметь выбирать индивидуальный режим физ. нагрузки |  | Бег до 20мин. дев.  до 25мин. Юн. |  |
| 5 | Бег на короткие дистанции (30метров). | |  | Знать технику бега на короткие дистанции. | Медленный бег до 15 мин. | Зачет – бег 30м. 4,4 «5» 4,8 4,6 «4» 5,1  5,0 «3» 5,4 |  |
| 6 | Круговая тренировка. | |  | Уметь работать группами, используя спортивный инвентарь (гантели, мячи, скакалки). | Подтягивание на перекладине 10х10р. |  |  |
| 7 | Бег на длинные дистанции. | |  | Знать технику бега на длинные дистанции. Уметь выполнять длительный бег. Уметь выбирать индивидуальный режим физ. нагрузки. |  | Бег до 20мин. дев.до 25мин. юн. |  |
| 8 | Теория: «Роль физической культуры в обществе». | |  | Должны владеть знаниями о значении физической культуры и ее роли в обществе. |  |  |  |
| 9 | Подтягивание на высокой и низкой перекладине. | |  | Уметь правильно выполнять подтягивание. |  | Зачет – подтягивание. 15 «5» 18  12 «4» 14  6 «3» 10 |  |
| 10 | Прыжок в высоту с разбега. | |  | Знать технику выполнения прыжка (отталкивание, полет, приземление). Уметь выполнять прыжок. |  |  |  |
| 11 | Прыжки через скакалку | |  | Владеть техникой прыжков через скакалку. |  | Зачет -прыжки через скакалку за 1мин.  120 «5» 140 110 «4» 130  90 «3» 100 |  |
| 12 | Круговая тренировка (на развитие физических качеств). | |  | Уметь работать группами, используя спортивный инвентарь (гантели, мячи, скакалки). | Поднимание туловища 8х20р. |  |  |
| 13 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырки вперед и назад. | |  | Знать Т.Б. на уроках гимнастики. Знать технику упражнений. | Повторить кувырки. |  |  |
| 14 | Учебно-тренировочная игра в баскетбол | |  | Знать правила игры. Владеть техникой ведения и передач мяча, уметь играть в баскетбол по правилам. Уметь осуществлять судейство. |  |  |  |
| 15 | Ведение мяча различными способами. Круговая тренировка | |  | Знать технику, уметь работать по станциям. |  |  |  |
| 16 | Ведение мяча «змейкой» и бросок после 2-х шагов. | |  | Владеть техникой ведения и броска мяча в кольцо. | Повторить технику бросков. | Зачет – ведение и бросок мяча после 2-х шагов (сек).  6.0 «5» 8.0  8.0 «4» 10.0 10.0 «3» 12.0 |  |
| 17 | Учебно-тренировочная игра в баскетбол. | |  | Знать правила игры. Владеть техникой ведения и передач мяча, уметь играть в баскетбол по правилам. Уметь осуществлять судейство. |  |  |  |
| 18 | Круговая тренировка (на развитие физических качеств). | |  | Уметь работать группами, используя спортивный инвентарь (гантели, мячи, скакалки). | Поднимание туловища 8х20р. |  |  |
| 19 | Штрафной бросок. | |  | Знать технику выполнения штрафного броска (положение рук и ног при броске). Уметь выполнять штрафной бросок. |  | Выполнение штрафного броска, 5 попаданий из 10. |  |
| 20 | Учебно-тренировочная игра в баскетбол | |  | Знать правила игры. Владеть техникой ведения и передач мяча, уметь играть в баскетбол по правилам. Уметь осуществлять судейство. |  |  |  |
| 21 | Круговая тренировка. | |  | Уметь работать группами, используя спортивный инвентарь (гантели, мячи, скакалки). | Подтягивание на перекладине 10х10р. |  |  |
| 22 | Учебно-тренировочная игра в баскетбол | |  | Знать правила игры. Владеть техникой ведения и передач мяча, уметь играть в баскетбол по правилам. Уметь осуществлять судейство. |  |  |  |
| 23 | Передача мяча. | |  | Знать технику выполнения мяча сверху 2-мя руками |  |  |  |
| 24 | Передачи мяча разными способами. | |  | Владеть техникой передачи мяча (от груди, от плеча, из-за головы, с отскоком в пол). |  |  |  |
| 25 | Штрафной бросок. | |  | Знать технику выполнения штрафного броска (положение рук и ног при броске). Уметь выполнять штрафной бросок. |  | Зачет – штрафной бросок (из 5 бросков).  3 попадания «5»  2 попадания «4»  1 попадания «3» |  |
| 26 | Волейбол. Подачи мяча (верхняя и нижняя). | |  | Владеть техникой подачи мяча. Уметь выполнять подачи в определенные зоны площадки. | Прыжки через скакалку 6х50р. | Точность попадания мяча в определенную зону площадки. |  |
| 27 | Учебно-тренировочная игра в баскетбол. | |  | Знать правила игры. Владеть техникой ведения и передач мяча, уметь играть в баскетбол по правилам. Уметь осуществлять судейство. |  |  |  |
| 28 | Учебно-тренировочная игра в волейбол. | |  | Знать правила игры, уметь играть по правилам, используя технику приема и передач мяча. | Использовать игру в волейбол в организации активного отдыха. |  |  |
| 29 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырки вперед и назад. | |  | Знать Т.Б. на уроках гимнастики. Знать технику упражнений. | Повторить кувырки. |  |  |
| 30 | Круговая тренировка. | |  | Уметь работать группами, используя спортивный инвентарь (гантели, мячи, скакалки). | Подтягивание на перекладине 10х10р. |  |  |
| 31 | Акробатическая комбинация. | |  | Знать порядок выполнения элементов, владеть техникой упражнений. | Повторение комбинации. | Зачет - акробатическая комбинация |  |
| 32 | Акробатическая комбинация. | |  | Знать порядок выполнения элементов, владеть техникой упражнений. | Повторение комбинации. | Зачет - акробатическая комбинация |  |
| 33 | Круговая тренировка | |  | Уметь работать группами, используя спортивный инвентарь (гантели, мячи, скакалки). | Подтягивание на перекладине 10х10р. |  |  |
| 34 | Акробатическая комбинация. | |  | Знать порядок выполнения элементов, владеть техникой упражнений. | Повторение комбинации | Зачет - акробатическая комбинация |  |
| 35 | Переворот боком (колесо). | |  | Владеть техникой упражнения |  |  |  |
| 36 | Подача мяча (нижняя прямая). | |  | Владеть техникой подачи мяча. Уметь выполнять подачи в определенные зоны площадки. | Поднимание туловища 8х20р. | Зачет – точность попадания в определенную зону площадки. Из 10 подач:  в 1 и 6 по 3 «5» в 1 и 6 по 2 «4» в 1 и 6 по 1 «3» |  |
| 37 | Опорный прыжок способом «ноги врозь». | |  | Знать технику выполнения (наскок на мостик, толчок, полет, толчок руками, приземление). Уметь выполнять прыжок с разбега. |  |  |  |
| 38 | Длинный кувырок. | |  | Знать технику выполнения. Уметь выполнять кувырок. |  | Зачет – по технике выполнения кувырка |  |
| 39 | Учебно-тренировочная игра в волейбол. | |  | Знать правила игры, уметь играть по правилам, используя технику приема и передач мяча. | Использовать игру в организации отдыха |  |  |
| 40 | Акробатическая комбинация. | |  | Знать порядок выполнения элементов, владеть техникой упражнений. | Повторение комбинации | Зачет - акробатическая комбинация |  |
| 41 | Учебно-тренировочная игра в баскетбол. | |  | Знать правила игры. Владеть техникой ведения и передач мяча, уметь играть в баскетбол по правилам. Уметь осуществлять судейство. |  |  |  |
| 42 | Круговая тренировка. | |  | Уметь работать группами, используя спортивный инвентарь (гантели, мячи, скакалки). | Подтягивание на перекладине 10х10р. |  |  |
| 43 | Учебно-тренировочная игра в волейбол. | |  | Знать правила игры, уметь играть по правилам, используя технику приема и передач мяча. | Использовать игру в организации отдыха |  |  |
| 44 | Учебно-тренировочная игра в баскетбол. | |  | Знать правила игры. Владеть техникой ведения и передач мяча, уметь играть в баскетбол по правилам. Уметь осуществлять судейство. |  |  |  |
| 45 | Круговая тренировка (на развитие физических качеств). | |  | Уметь работать группами, используя спортивный инвентарь (гантели, мячи, скакалки). | Поднимание туловища 8х20р. |  |  |
| 46 | Учебно-тренировочная игра в баскетбол. | |  | Знать правила игры.  Владеть техникой ведения  и передач мяча, уметь  играть в баскетбол по  правилам. Уметь  осуществлять судейство |  |  |  |
| 47 | Тест на гибкость (из положения сед ноги врозь). | |  | Владеть техникой упражнения |  | Зачет. |  |
| 48 | Учебно-тренировочная игра в волейбол. | |  | Знать правила игры, уметь играть по правилам, используя технику приема и передач мяча. | Использовать игру в организации отдыха. |  |  |
| 49 | Учебно-тренировочная игра в  волейбол. | |  | Знать правила игры, уметь  играть по правилам,  используя технику приема  и передач мяча. | Использовать игру в волейбол в организации активного отдыха. |  |  |
| 50 | Игровой урок. Подведение итогов 1 полугодия. Принять КУ у задолжников. | |  |  |  |  |  |
| **2 полугодие: лыжные гонки – 16 часов, спортивные игры – 9 часов, плавание – 8 часов, ОФП – 5 часов, легкая атлетика – 12 часов, история – 2 часа.** | | | | | | | |
| 51 | | Техника безопасности на уроках лыжных гонок. Попеременные ходы |  | Знать Т.Б. на уроках лыжных гонок, температурный режим. Знать технику попеременных ходов, уметь передвигаться, используя различные ходы. | Прохождение дистанции на лыжах. | Прохождение дистанции до 5км. без учета времени |  |
| 52-53 | | Прохождение дистанции до 5км попеременным ходом. |  |  |  | Прохождение дистанции до 5км. без учета времени. |  |
| 54 | | ОФП. Круговая тренировка на развитие выносливости. |  | Уметь работать по станциям. |  |  |  |
| 55-56 | | Коньковый ход. Одновременный бесшажный ход. |  | Владеть техникой хода. Уметь спускаться с горы, используя бесшажный ход | Повторение техники ходов. | Прохождение дистанции до 5км. |  |
| 57 | | Теория: «Роль физической культуры в укрепление здоровья». |  | Владеть знаниями о значении физической культуры и ее роли в обществе. |  |  |  |
| 58-59 | | Спуски с горы в разных стойках. Прохождение дистанции до 5км. |  | Владеть техникой спусков. |  | Прохождение дистанции до 5км. Зачет – по технике спусков. |  |
| 60 | | ОФП. Круговая тренировка с элементами легкой атлетики. |  | Уметь работать группами, используя спортивный инвентарь (скакалки эстафетные палочки, барьеры). |  |  |  |
| 61-62 | | Подъемы в гору разными способами. Круговые эстафеты на лыжах. |  | Знать технику подъемов: «елочкой», «лесенкой». Владеть техникой лыжных ходов. Уметь проходить дистанцию на скорости. |  | Зачет – по технике подъемов. |  |
| 63 | | Баскетбол. Штрафной бросок. |  | Знать технику выполнения штрафного броска (положение рук и ног приброске). Уметь выполнять штрафной бросок. |  |  |  |
| 64-65 | | Развитие выносливости при прохождении длинных дистанций (до 10км). Подъемы в гору разными способами. |  | Применять передвижение на лыжах для развития выносливости. Знать технику подъемов: «елочкой», «лесенкой». | Повторить технику подъемов. |  |  |
| 66 | | ОФП. Круговая тренировка с элементами легкой атлетики. |  | Уметь работать группами, используя спортивный инвентарь (скакалки эстафетные палочки, барьеры). |  |  |  |
| 67-68 | | Повороты в движении после спусков с горы. |  | Знать технику поворотов: «упором», «плугом». |  | Прохождение дистанции до 5км |  |
| 69 | | Метание мяча на дальность. |  | Применять упражнения в метании для развития физических качеств. | Повторить технику метания. |  |  |
| 70-71 | | Развитие выносливости при прохождении длинных дистанций (до 10км). Подъемы в гору разными способами. |  | Применять передвижение на лыжах для развития выносливости. Знать технику подъемов: «елочкой», «лесенкой». | Повторить технику подъемов. |  |  |
| 72 | | Эстафетный бег. |  | Уметь передавать эстафетную палочку в «коридоре». Владеть бегом на короткие дистанции. |  | Уметь передавать эстафетную палочку в «коридоре». Владеть бегом на короткие дистанции. |  |
| 73-74 | | Повороты в движении после спусков с горы. |  | Знать технику поворотов: «упором», «плугом». |  | Прохождение дистанции до 5км. |  |
| 75 | | Прыжок в длину с места. |  | Уметь правильно отталкиваться 2-мя ногами, приземляться на согнутые ноги | Медленный бег до 15мин. |  |  |
| 76-77 | | Техника безопасности на уроках плавания. Кроль на груди. |  | Знать Т.Б. в бассейне и на воде. Знать технику кроля на груди (согласование движений рук, ног и дыхания). Уметь проплывать кролем на груди в координации до 800м. | Свободное плавание до 30мин. | Проплывание до 800м. |  |
| 78 | | Учебно-тренировочная игра в баскетбол. |  | Знать правила игры. Владеть техникой ведения и передач мяча, уметь играть в баскетбол по правилам. Уметь осуществлять судейство. |  |  |  |
| 79-80 | | Стартовый прыжок. Кроль на груди и спине. |  | Знать технику выполнения (толчок, вход в воду, дыхание). Уметь выполнять прыжок с тумбочки. Уметь проплывать в координации до 500м. | Свободное плавание. | Проплывание до 500м |  |
| 81 | | Учебно-тренировочная игра в баскетбол |  | Знать правила игры. Владеть техникой ведения и передач мяча, уметь играть в баскетбол по правилам. Уметь осуществлять судейство |  |  |  |
| 82-83 | | Повороты в воде. Плавание вольным стилем. |  | Владеть техникой поворота. | Свободное плавание. | Зачет 50м вольным стилем.  42 «5» 1.00 1.05 «4» 1.15 |  |
| 84 | | Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Эстафеты с элементами легкой атлетики. |  | Знать Т.Б. в спортивном зале и на стадионе. Уметь передавать эстафетную палочку |  |  |  |
| 85-86 | | Комплексное плавание. |  | Знать технику перехода с одного стиля плавания на другой с использованием поворота в воде. |  | Зачет – 100м вольным стилем.  2.00 «5» 2.30 без учета времени – «4» |  |
| 87 | | Стайерский бег. |  | Демонстрировать беговые упражнения и уметь выполнять бег на длинные дистанции. |  |  |  |
| 88 | | ОФП. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. |  | Уметь правильно выполнять подтягивание, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности |  | Зачет – подтягивание. 15 «5» 18  12 «4» 14  6 «3» 10 |  |
| 89 | | Спортивная ходьба. |  | Знать технику спортивной ходьбы. Анализировать и демонстрировать технику спортивной ходьбы. | Повторение техники спортивной ходьбы. | Техника выполнения. |  |
| 90 | | Теория: «Профилактика вредных привычек» |  |  |  |  |  |
| 91 | | ОФП. Прыжки через скакалку за 15 сек. |  | Владеть прыжковыми упражнениями для развития физических качеств. |  | Зачет – прыжки через скакалку. 35 «5» 40  30 «4» 35  25 «3» 30 |  |
| 92 | | Кроссовый бег. |  | Уметь выполнять длительный бег в медленном темпе. | Медленный бег до 20 мин. | Бег до 20мин. Без перехода на шаг. |  |
| 93 | | Баскетбол. Броски мяча в кольцо. |  | Описывать технику бросков. Уметь попадать в кольцо с разных точек. | Повторение техники броска. |  |  |
| 94 | | Бег с преодолением препятствий. |  | Уметь выполнять бег с препятствиями (барьеры, скамьи, набивные мячи). |  |  |  |
| 95 | | Бег на средние дистанции (300метров). |  | Владеть техникой бега. | Медленный бег до 15 мин. | Зачет – бег  300м.  52.0 «5» 1.00  56.0 «4» 1.10  1.00 «3» 1.15 |  |
| 96 | | Метание мяча в горизонтальную цель (с10м). |  | Знать технику выполнения метания мяча. Описывать технику метания. |  | Зачет – метание  мяча (из 5  попаданий).  3 - «5»  2 - «4»  1 - «3» |  |
| 97 | | Футбол. Ведение мяча разными способами |  | Владеть техникой ведения мяча. Уметь демонстрировать упражнение. |  | Зачет – ведение мяча «змейкой» и удар по воротам (техника выполнения) |  |
| 98 | | Линейные эстафеты. Принять у задолжников КУ. |  | Демонстрировать беговые упражнения с различными предметами (кубик, скакалка, набивной мяч, палочка). |  | Принять у задолжников КУ. |  |
| 99 | | Учебная игра в баскетбол и футбол |  | Знать правила спортивных игр. Владеть судейскими жестами. |  |  |  |
| 100 | | Метание мяча на дальность. |  | Применять упражнения в метании для развития физических качеств. | Повторить технику метания. |  |  |
| 101 | | Учебно-тренировочная игра в футбол. |  | Уметь самостоятельно играть в футбол. Судейство по правилам. |  |  |  |
| 102 | | Игровой урок. Футбол, волейбол, баскетбол (по выбору учащихся). Подведение итогов за учебный год. |  | Уметь самостоятельно провести спортивную игру | Задание на каникулы. |  |  |

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

**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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

**уметь**

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы 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, сохранения и укрепления здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
* понимание взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному предмету.

**Контроль и оценка успеваемости по физической культуре**

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости – это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.).

Эти показатели определяются результатами развития физических качеств. Количественные показатели, с одной стороны, как бы объективизируют и упрощают оценку успеваемости по физической культуре, а с другой стороны, если учитель ограничивается только ими, ведут к односторонности оценки. Вместе с тем количественные критерии необходимы особенно тогда, когда они выступают как одно из слагаемых общей, всесторонней оценки успеваемости по физической культуре в сочетании с глубоким качественным анализом результатов деятельности, причин тех или иных достижений и недостатков конкретного учащегося. Учитель должен представлять, что точные количественные критерии важны, прежде всего, в качестве объективного контроля за ходом физического развития, подготовленности и в какой-то мере за состоянием здоровья, а не 19 только как отметка и свидетельство успеваемости.

Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если учитель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определённое время. Иначе говоря, ориентироваться надо не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период.

**Оценка физкультурных знаний**

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)**

Оценка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Оценка «5» – обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» – имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» – обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Обучающиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Чтобы правильно и точно оценить уровень физической подготовленности обучающегося, учителю следует учитывать два показателя. Первый – исходный уровень подготовленности в соответствии с ныне действующей Комплексной программой физического воспитания. Второй – сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях определённых качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения, исходный уровень.

При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. При 20 прогнозировании же показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять определённую трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все её составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

**Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды двигательной деятельности** | **Временной объём в неделю, не менее (мин)** |
| 1 | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2 | Обязательные учебные занятия в общеобразовательных организациях | 135 |
| 3 | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 75 |
| 4 | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 135 |
| 5 | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 120 |
| В каникулярное время ежедневный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование оборудования** | **Количество** |
|  | Технические средства обучения: |  |
|  | Ноутбук | 1 |
|  | Учебно-практическое оборудование |  |
|  | Бревно гимнастическое высокое | 1 |
|  | Бревно гимнастическое напольное | 1 |
|  | Козёл гимнастический | 1 |
|  | Конь гимнастический | 1 |
|  | Мост гимнастический | 1 |
|  | Мат гимнастический | 10 |
|  | Стойки для прыжков в высоту | 8 |
|  | Планка для прыжков в высоту | 3 |
|  | Сетка волейбольная | 3 |
|  | Брусья гимнастические параллельные | 1 |
|  | Мячи баскетбольные | 35 |
|  | Мячи футбольные | 13 |
|  | Мячи волейбольные | 3 |
|  | Обручи большие | 10 |
|  | Обручи малые | 10 |
|  | Стойки сигнальные | 10 |
|  | Гантели 0,5кг. | 10 |
|  | Гантели 1 кг. | 10 |
|  | Гантели 6 кг. | 6 |
|  | Барьеры тренировочные | 6 |
|  | Коврики гимнастические | 3 |

**Список литературы**

* Виненко В.И. Физкультура, 5-11 кл.: календарно-тематическое планирование. Волгоград: Учитель, 2006.
* Голомидова С.Е. Физическая культура, поурочные планы 10-11 кл. Волгоград: Учитель-АСТ, 2004.
* Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. Сборник нормативных документов. Физическая культура. М.:Дрофа, 2006.
* Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа по физической культуре 1-11 кл. М.: Просвещение, 2006.
* Лях В.И., Зданевич А.А. Учебник по физической культуре 10-11 кл. М.: Просвещение, 2013.
* Матвеев А.П. Комплексная программа по физической культуре 5-11 кл. М.: Просвещение, 2006.
* Научно-методический журнал «Физическая культура в школе». М.: Школа-пресс, 2008- 2016.
* Погадаева Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М.: Физкультура и спорт", 2000.
* Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты для школьников. Ярославль: Академия Холдинг, 2005
* Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Книга для педагога. Ростов н/Д.: Феникс,

**Нормативы ВФСК ГТО**

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

- золотой значок

- серебряный значок

 - бронзовый значок

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 16-17 лет** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 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 перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| 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 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 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 времени | | 0.41 | Без учета времени | | 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. | | | | | | | |

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

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения. Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса). Лица, выполнившие нормативы комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия комплекса. Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.