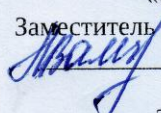



Негосударственное общеобразовательное учреждение
«Общеобразовательная гимназия «Альбертина»

| | | |
|--|---|---|
| <p>«ПРИНЯТО» Руководитель МО учителей художественно-эстетического блока  Н.Ю.Петрова «31» мая 2017 г.</p> | <p>«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по УВР  Л.В. Мамченкова «31» мая 2017г.</p> | <p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор НОУ «Альбертина»  Е.В. Ольпанская «31» мая 2017 г.</p> |
|--|---|---|



Рабочая программа по учебному курсу «Физическая
культура» для 10-11 классов

Рабочая программа разработана на основе УМК
для 5-9 классов авторов Лях В.И., Зданевич А.В.

Калининград, 2017

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Назначение программы

Программа по физической культуре составлена на основе программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы» (В.И.Лях, А.А.Зданевич – М; Просвещение 2008г) является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации и государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень). Программа определяет инвариантную (обязательную) часть учебного курса. Конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение. Составлена на основе рабочей программы учебного курса «Физическая культура» 1-11 класс школы.

Нормативно-правовое сопровождение.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами и инструктивно-методическими документами:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
2. Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России, Российской академии образования от 16.07.02 №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
3. Письмо Минобразования РФ от 12.08.02г. № 13-51-99/14 «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях Российской Федерации »;
4. Приказ Минобразования РФ № 1312 от 09.09.03г. «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
5. Приказ Минобразования РФ № 1089 от 05.03.04г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования »;
6. Приказ Минобразования РФ от 09.03.04г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования »;
7. Федеральный закон РФ от 04.12.07г. № 329-ФЗ (с изменениями от 23 июля, 25 декабря 2008г., 7 мая, 18 июля 2009г.) (9 ред. от 21.04.2011г) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
8. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.09г. № 1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
9. На основе примерной Комплексной Программой физического воспитания В.И. Лях. (2013г)
10. О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499.

11. О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 – 2015г.г. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.11г. №163р

Цели и задачи.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. Целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. **В соответствии с этим, программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется 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 специально -прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта ;
- освоение системой знания о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры, предметом обучения в школе является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения этой деятельности у школьников совершенствуется не только физическая природа, но и активно развивается сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая рабочая программа по физической культуре для учащихся школы ориентируется на решение следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;
- обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики и кроссовой подготовки, Тактическим и техническим действиям спортивных игр;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности человека.

В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по трем основным разделам:

- знания (информационный компонент деятельности),
- физическое совершенствование (мотивационно - процессуальный компонент деятельности)
- способы деятельности (операционный компонент деятельности).

Двигательная деятельность рабочей программы представлена двумя содержательными линиями:

- физкультурно-оздоровительная деятельность
- спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет свои учебные разделы (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия имеет направленность на укрепление здоровья учащихся и создание у них представлений о бережном отношении к нему. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха с использованием средств физической культуры. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а так же упражнения адаптивной физической культуры,

адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» предлагаются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных занятий, приемы контроля и регулирования физических нагрузок, некоторые виды самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» учитывает возрастные интересы учащихся и имеет направленность на обеспечение нормального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности школьников. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории Олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, развитие физических качеств, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью» приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

3. МЕСТО ПРЕДМЕТА В БАЗИСНОМ УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 105ч (10кл) и 102ч (11кл) для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования, из расчета 3 часа в неделю в X и XI классах. (Где на преподавание предмета отводится дополнительный третий час из регионального (национально-регионального) компонента, в исключительных случаях - из компонента образовательного учреждения.) Программный материал делится на две части – базовая, вариативная. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет базовый минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная распределяется по разделам. В качестве дополнения в учебную программу взят модуль: начальная военная подготовка. Для прохождения теории выделяется время в процессе урока, для детей освобождённых от занятий предусмотрен теоретический материал с последующим выставлением оценки.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО КЛАССАМ

| № п/п | Вид программного материала | 10 | 11 |
|--------------------|----------------------------|-------|-------|
| | | класс | класс |
| 1 | Базовая часть | 87 | 87 |
| 1.1 | Модуль: НВП | 20 | 20 |
| 1.2 | Спортивные игры | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика | 13 | 13 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 30 | 27 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 24 | 24 |
| 2 | Вариативная часть | 18 | 18 |
| По программе всего | | 105 | 102 |

4. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Базовым результатом образования в области физической культуры в школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Ценностные ориентиры учебного предмета «Физическая культура» соответствуют основным требованиям Стандарта. 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, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве:

- воспитание общекультурной и российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- воспитание личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;

- умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве;
- усиление мотивации к социальному познанию и творчеству.

5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Универсальные учебные действия.

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования 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 развернуто 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.

Критерии знаний на уроках физической культуры для обучающихся в основной медицинской группе оцениваются по пятибалльной системе:

«5» - наличие спортивной формы, соответствующей месту проведения занятий и программному материалу; правильное выполнение упражнений в соответствии с пространственно-временными критериям (темп, ритм, амплитуда), исполнение требований по охране труда по предлагаемым разделам.

«4» - наличие спортивной формы, соответствующей месту проведения занятий и программному материалу; допускается выполнение упражнений с двумя нарушениями пространственно-временных критерий (темп, ритм, амплитуда), исполнение требований по охране труда по предлагаемым разделам.

«3» - не соответствие спортивной формы месту проведения занятий и программному материалу; допускается выполнение упражнений с грубыми нарушениями пространственно-временных критерий (темп, ритм, амплитуда), неисполнение требований по охране труда по предлагаемым разделам и не приведшим к угрозе жизни и здоровью других учеников в классе.

«2» - отсутствие спортивной формы, отказ выполнения упражнений, грубое нарушение требований по охране труда, повлекшее к созданию травмоопасной ситуации.

Обучающиеся в медицинских подготовительных группах оцениваются по тем же критериям, но с учетом их заболевания. При выполнении контрольных упражнений оценивается 50% от показателей основной медицинской группы. Дети, временно или постоянно освобождённые от уроков физической культуры, обязаны, находясь на уроках физической культуры и заниматься теоретическим материалом по предмету.

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Физкультурно - оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно - оздоровительной деятельности. Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика) их цель, задачи, содержание и формы организации.

Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей, на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья, Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания:

Атлетическая гимнастика (юноши: комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы: комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; упр. со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки. переводы скакалки, броски скакалки). С обручем (хвататы, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения , перекаты), упр. с гимнастической скамейкой.

Акробатические упражнения и комбинации – повторение ранее пройденных акробатических элементов, комбинации из ранее изученных элементов, сед углом;

стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.(девушки); длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком (юноши).Опорные прыжки – девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком опорной ногой (конь в ширину 110см) юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см 10кл и 120- 125см 11кл. , прыжки со скакалкой.Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой). Висы и упоры ранее изученные.Брусья: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад(юноши).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из вися стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках; девушки: подтягивание на низкой перекладине, вис углом, вис прогнувшись переход в упор. Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из вися, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Стартовый разгон. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Специальные беговые упражнения. Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»). Метания гранаты: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Метание малого мяча в цель.

*Кроссовая подготовка.*Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег по пересеченной местности. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно - ориентированной физической подготовкой.

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно - ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно - оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно - оздоровительной и прикладно- ориентированной направленностью.

Строевые команды и приемы (юноши). Легкая атлетика: совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно - тактических действий в спортивных играх (баскетболе или волейболе). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений.

Способы спортивно - оздоровительной деятельности.

Технология разработки планов - конспектов занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно – ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных занятий. Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

7.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-КЛАССА

| № п\п | Наименование раздела и тем | Кол-во часов | дата | | № уроков |
|-------|--|-----------------------|------|------|------------------------------------|
| | | | план | факт | |
| 1 | Кроссовая подготовка | 12 часов | | | Урок №1-12 |
| 1.1 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 12ч | | | Урок №1-12 |
| 2 | Легкая атлетика | 15 часов | | | Урок №13-27 |
| 2.1 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 8 часов | | | Урок №13 – 20 |
| 2.2 | Прыжок в длину | 4 часа | | | Урок № 21 – 24 |
| 2.3 | Метание гранаты | 3 часа | | | Урок № 25-27 |
| 3 | Гимнастика | 21 час | | | Урок №28-48 |
| 3.1 | .Висы и упоры, упражнения в равновесии, ритм. гимнастика (девушки) .Висы и упоры, строевые упражнения (юноши) | 3 часов 6часов | | | Урок №28 – 30 Урок №28 - 33 |
| 3.2 | Упражнения в равновесии, строевые упражнения(девушки) Лазание по канату (юноши) | 5часов 2часа | | | Урок№31-35 Урок№34-35 |
| 3.3 | Акробатические упражнения, опорный прыжок | 13 часов | | | Урок № 36-48 |
| 4 | Спортивные игры (выбирается волейбол или баскетбол) | 30 часов | | | Урок №49-78 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 12 часов | | | Урок № 79 – 90 |
| 5.1 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | 12часов | | | Урок№ 79 - 90 |
| 6. | Легкая атлетика | 15 часов | | | Урок №91 – 105 |
| 6.1 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 7 часов | | | Урок № 91-97 |
| 6.2 | Прыжок в длину | 4 часов | | | Урок №98-101 |
| 6.3 | Метание | 4часа | | | Урок №102-105 |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА

| № п/п | Наименование раздела и тем | Количество часов | дата | | № уроков |
|------------|---|----------------------|------|------|----------------------------------|
| | | | план | факт | |
| 1 | Кроссовая подготовка | 12 часов | | | Урок №1-12 |
| 1.1 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 12ч | | | Урок №1-12 |
| 2 | Легкая атлетика | 15 часов | | | Урок №13-27 |
| 2.1 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 8 часов | | | Урок №13 – 20 |
| 2.2 | Прыжок в длину | 4 часа | | | Урок № 21 – 24 |
| 2.3 | Метание гранаты | 3 часа | | | Урок № 25-27 |
| 3 | Гимнастика | 21 час | | | Урок №28-48 |
| 3.1 | Висы и упоры, упражнения в равновесии. (девушки) Висы и упоры, строевые упражнения (юноши) | 3часов 6часов | | | Урок №28 – 30 Урок №28-33 |
| 3.2 | Висы и упоры, упражнения в равновесии , строевые упражнения. (девушки) Лазание по канату (юноши) | 5часов 2часа | | | Урок №31-35 Урок №34-35 |
| 3.3 | Акробатика, опорный прыжок, развитие физических качеств | 13 часов | | | Урок № 36-48 |
| 4 | Спортивные игры (выбирается волейбол или баскетбол) | 30 часов | | | Урок №49-78 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 12 часов | | | Урок № 78 – 90 |
| 5.1 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | 12часов | | | Урок № 78 - 90 |
| 6. | Легкая атлетика | 12 часов | | | Урок №91 – 102 |
| 6.1 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 6 часов | | | Урок № 91-96 |
| 6.2 | Прыжки в длину | 3 часов | | | Урок №97-99 |
| 6.3 | Метание | 3 часа | | | Урок №100-102 |

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Сборник нормативных документов (физическая культура). Авторы Э.Д.Днепров, А.Г. Аркадьев. –М.: Дрофа,2013г.
2. Г.И. Погадаев. Методическое пособие «Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь образовательного учреждения». – М.:Дрофа,2013г.
3. Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков – М., 2012г.
4. Новые технологии физического воспитания Зайцев В.Г., Пронина И.В. – М6 АРКТИ 2013г.
5. Физическая культура. Развернутое тематическое планирование под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона, Издательство «Учитель» 2014г.
6. При работе на уроках используется УМК: «Мой друг физкультура» под редакцией В.И. Лях,2014.
7. Учебно-методическое пособие «Физическая культура по «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича, Зчаса Развернутое тематическое планирование», подготовленное А.Н. Каиновым, Г.И.,2015г.

9. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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 приобретенные 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.

демонстрировать:

| Физические Способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
|------------------------|---|--------------------|--------------------|
| скоростные | Бег 30м Бег 100м | 4,8 с 13,2 с | 5,2 с 15,2 |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине Прыжок в длину с места | 12раз 230см | 14раз 190см |
| К выносливости | Кросс 3000м Кросс 2000м | 13мин.10сек. | 10мин 00сек |

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ, НАВЫКИ И СПОСОБНОСТИ:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи и др.) с места и с полного разбега (12-15м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5м с 10-12м (девушки) и 15-26м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1м с 10м (девушки) и с 15-20м (юноши)

В гимнастических и акробатических упражнениях:

Выполнять комбинацию из 5 элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125см; прыжок углом с разбега под углом к снаряду (конь в ширину 110см); выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов (юноши и девушки); лазание по канату (юноши); комбинацию в равновесии (девушки).

В спортивных играх:

Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно- оздоровительной деятельности:

Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности:

Участвовать в соревновании по легкой атлетике: бег 100м; прыжок в длину или высоту, метание мяча; бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

Согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физического развития.

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 10 КЛАСС:

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| | Высокий | средний | низкий | Высокий | средний | низкий |
| Подтягивание на перекладине из положения виса | 11 | 9 | 4 | 18 | 13 | 6 |
| Поднимание туловища | 22 | 17 | 11 | 21 | 15 | 8 |
| Прыжок в длину с места (см) | 230 и выше | 195-210 | 180 и ниже | 210 и выше | 170-190 | 160 и ниже |
| Наклон вперед из положения стоя | 15 и выше | 9-12 | 5 и ниже | 20 и выше | 12-14 | 7 и ниже |
| Бег 30 м | 4.4 и выше | 5.1 – 4.8 | 5.2 и ниже | 4.8 и выше | 5.9-5.3 | 6.1 и ниже |
| 6 минутный бег | 1500 и выше | 1300 - 1400 | 1100 и ниже | 1300 и выше | 1050 - 1200 | 900 и ниже |
| Челночный бег | 7.3 и выше | 8 – 7.6 | 8.2 и ниже | 8.4 и выше | 9.3 – 8.7 | 9.7 и ниже |
| Бег 100м | 14.5 | 14.9 | 15.5 | 16.6 | 17.0 | 17.5 |
| Бег 1000м | 3.36 | 4.00 | 4.30 | 4.25 | 4.55 | 5.25 |
| Бег 3000м (юноши) 2000м (девушки) | 15.0 | 16.0 | 17.0 | 10.10 | 11.40 | 12.40 |
| Метание гранаты | 32 | 26 | 22 | 18 | 13 | 11 |
| Прыжок в длину с разбега | 440 | 400 | 340 | 360 | 340 | 300 |
| Прыжок в высоту | 135 | 125 | 115 | 120 | 115 | 105 |
| Сгибание рук в упоре | 37 | 27 | 15 | 12 | 10 | 7 |

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 11 КЛАСС:

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | Высокий | средний | низкий | Высокий | средний | низкий |
| Подтягивание на перекладине из положения виса | 12 | 10 | 8 | 18 | 13 | 6 |
| Поднимание туловища | 23 | 18 | 15 | 22 | 15 | 12 |
| Прыжок в длину с места (см) | 240 и выше | 205-220 | 190 и ниже | 210 и выше | 170-190 | 160 и ниже |
| Наклон вперед из положения стоя | 15 и выше | 9-12 | 5 и ниже | 20 и выше | 12-14 | 7 и ниже |
| Бег 30 м | 4.3 и выше | 5.0 – 4.7 | 5.1 и ниже | 4.8 и выше | 5.9-5.3 | 6.1 и ниже |
| 6 минутный бег | 1500 и выше | 1300 – 1400 | 1100 и ниже | 1300 и выше | 1050 – 1200 | 900 и ни же |
| Челночный бег | 7.3 и выше | 7.9 – 7.5 | 8.2 и ниже | 8.4 и выше | 9.3 – 8.7 | 9.7 и ниже |
| Бег 100м | 14.2 | 14.5 | 15.0 | 16.0 | 16.5 | 17.0 |
| Бег 1000м | 3.29 | 3.50 | 4.20 | 4.22 | 4.50 | 5.30 |
| Прыжок в высоту | 135 | 130 | 120 | 120 | 115 | 105 |
| Прыжок в длину с разбега | 460 | 420 | 370 | 380 | 340 | 310 |
| Метание гранаты | 38 | 32 | 26 | 23 | 18 | 12 |
| Кросс 2000м (дев.) 3000м (юноши) | 12.40 | 14.40 | 16.00 | 9.30 | 11.0 | 12.0 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре | 40 | 30 | 20 | 12 | 10 | 8 |