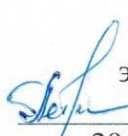





ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ГИМНАЗИЯ «АЛЬБЕРТИНА»

<p>Рассмотрено на МО учителей художественно- эстетического блока Н.Ю.Петрова «29» августа 2018 г.</p> 	<p>«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора Л.В. Мамченкова «30» августа 2018г.</p> 	<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор "Гимназии «Альбертина» Е.В. Ольшанская «30» августа 2018 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, 2018

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 учебного плана «Гимназии «Альбертина». Программа определяет инвариантную (обязательную) часть учебного курса. Конкретизирует содержание его предметных тем и дает распределение учебных часов на их изучение.

Нормативно-правовое сопровождение.

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

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Учебного плана «Гимназии «Альбертина».

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 социальных 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 лично 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, находится 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)	3 часов			Урок №28 – 30
	.Висы и упоры, строевые упражнения (юноши)	6часов			Урок №28 - 33
3.2	Упражнения в равновесии, строевые упражнения(девушки)	5часов			Урок№31-35
	Лазание по канату (юноши)	2часа			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