

Рассмотрено на заседании РМО
учителей физкультуры

Протокол № 1

от « 28 » августа 2019 года

Рез. РР Слагачиев

Принято на заседании
педагогического совета

Протокол № 10

« 29 » августа 2019 года



Рабочая программа по физической культуре для 10 - 11 классов на 2019-2021 г.

Составитель

Вахитов И.Н., учитель
физической культуры первой
квалификационной категории

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 10-11 классов разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов». Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Издательство М., «Просвещение», 2008 г.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Целью физического воспитания является:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Достижение целей 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.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 10-11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Критерии оценивания подготовленности учащихся.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на	Не знание материала программы.

		практике.	
--	--	-----------	--

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется ; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

подготовленности за определённый период времени.			
---	--	--	--

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

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

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

Содержание учебного курса.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека:

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» состоит из:

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя:

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе.

Учебно-тематический план Физическая культура 10 класс

№ раздела	Раздел	Количество часов	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Легкая атлетика	27	12			15
3	Гимнастика с элементами акробатики	15		15		
4	Лыжная подготовка	18			18	
5	Спортивная игра баскетбол	26	8	6	6	6
6	Спортивная игра волейбол	16	7		6	3
	Итого	102	27	21	30	24

Календарно-тематическое планирование физическая культура 10 класс

Сроки изучения	Раздел, тема, урок	Ученик должен знать (основные понятия,	Ученик должен уметь (основные умения и	Вид контроля
----------------	--------------------	---	---	--------------

учебного материала (по неделям)		термины)	навыки)	
I четверть – 27 часов				
Легкая атлетика – 12 часов				
1	1.Инструктаж по ТБ. Вводный урок.	Знать инструкцию по ТБ на уроках физкультуры, на уроках по легкой атлетике.	Уметь правильно выполнять команды учителя.	Фронтальный опрос
	2.Совершенствование техники спринтерского бега	Знать высокий и низкий старт, бег по дистанции до 80 м. с ускорением	Уметь выполнять низкий и высокий старт	Текущий
	3. Скоростной бег. Бег 100 м на результат.	Знать стартовый разгон, эстафетный бег	Уметь демонстрировать технику скоростного бега	Фиксирование результата
2	4. Совершенствование техники длительного бега	Знать технику равномерного бега на 3000 м(мальчики), 2000 м. (девочки).	Уметь демонстрировать выносливость 20-25 мин юноши, 15-20 мин девушки	Текущий
	5 . Совершенствование техники прыжка в длину	Знать прыжок в длину способом «согнут ноги» с 13-15 шагов разбега (отталкивание).	Уметь демонстрировать технику прыжка	Текущий
	6. Совершенствование техники прыжка в длину. Прыжок на оценку.			Фиксирование результата
3	7. Совершенствование техники прыжка в высоту	Знать прыжок в высоту с 9-11 шагов (подбор разбега).	Уметь демонстрировать технику прыжка	Текущий
	8. Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжок на оценку.			Фиксирование результата
	9. Совершенствование техники метания мяча	Знать специальные упражнения для развития рук и плечевого пояса	Уметь метать мяч с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность и заданное расстояние	Текущий
4	10. Совершенствование техники метания мяча	Знать специальные упражнения для развития рук и плечевого пояса	Уметь метать гранату с места на дальность, с колена, лежа	Текущий
	11. Совершенствования техники броска набивного мяча	Знать технику броска из различных исходных положений с места, с одного-четырёх шагов вперед-вверх на дальность	Уметь метать мяч	Текущий

	12. Развитие выносливости	Знать технику бега с препятствиями	Уметь демонстрировать выносливость 25 мин юноши, 20 мин девушки	Текущий
5	Баскетбол – 8 часов			
	13. Инструктаж по ТБ во время занятий баскетболом, волейболом.	Знать инструкцию по ТБ во время занятий баскетболом. Правила игры в баскетбол	Уметь выполнять комбинации из ранее освоенных элементов техники передвижения	Фронтальный опрос
	14. Совершенствование ловли и передачи мяча	Знать варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий
	15. Совершенствование техники ведения мяча	Знать варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Уметь корректировать движения при ловли и передачи мяча	Текущий
6	16. Совершенствование техники ведения мяча	Знать варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Уметь корректировать технику ведения мяча	Текущий
	17. Совершенствование техникой бросков.	Знать броски одной и двумя руками в прыжке	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов	Текущий
	18. Совершенствование техники защитных действий	Знать возможности вырывания и выбивания мяча, перехват, накрывание	Уметь выполнять ведение мяча в движении	Текущий
7	19. Совершенствование техники перемещений	Знать комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Уметь выполнять ведение мяча в движении	Текущий
	20. Совершенствование техники игры	Знать правила игры	Уметь владеть мячом в игре	Текущий
	Волейбол – 7 часов			
	21. Вводный урок по волейболу.	Знать инструкцию по ТБ во время занятий волейболом. Знать правила игры в волейбол	Уметь выполнять команды учителя	Фронтальный опрос
8	22. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов	Знать комбинации различные элементы техники передвижения	Уметь выполнять остановки, повороты.	
	23. Совершенствование техники приема и передачи мяча	Знать передач у мяча у сетки и в прыжке через сетку, передачу мяча сверху, стоя спиной к цели	Уметь демонстрировать технику подачи	Текущий

	24. Совершенствование техники подачи мяча	Знать варианты подачи мяча	Уметь демонстрировать технику подачи	Текущий
9	25. Совершенствование техники нападающего удара	Знать варианты нападающего удара через сетку	Уметь демонстрировать технику перемещения	Текущий
	26. Совершенствование техники защитных действий	Знать варианты блокирования нападающих ударов, страховку	Уметь демонстрировать технику владения мячом	Текущий
	27. Совершенствование тактики игры	Знать тактические действия в защите и нападении	Уметь демонстрировать технику игры	Текущий
II четверть 21 час				
10	Гимнастика с элементами акробатики – 15 часов			
	28. Инструктаж по ТБ. Вводный урок.	Знать инструкцию по ТБ во время занятий гимнастикой.	Уметь четко выполнять команды учителя	Фронтальный опрос
	29. Совершенствование строевых упражнений	Знать повороты кругом в движении, перестроения из колонны по одному в кулону по два, четыре в движении	Уметь четко выполнять команды учителя	Текущий
	30. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.	Знать комбинации из различных положений и движений	Уметь последовательно выполнять упражнения	Текущий
11	31. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	Знать ОРУ с мячами, гантелями, тренажерами, эспандерами, обручами, палками, скакалками	Уметь последовательно выполнять упражнения	Текущий
	32. Освоение и совершенствование висов и упоров 33. Совершенствование висов и упоров.	Знать подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (мальчики), равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок (девочки)	Уметь выполнять упражнения в вися	Текущий
12	34. Оценка выполнения подтягивания в вися на перекладине			
	35. Освоение и совершенствование опорных прыжков 36. Совершенствование опорных прыжков	Знать прыжок ноги врозь через коня в длину 115 см) (мальчики); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (девочки)	Уметь выполнять опорные прыжки	Текущий
13	37. Оценка техники	Знать технику выполнения	Уметь демонстрировать	Фиксирование

	опорного прыжка	прыжка	прыжок	ние результата
	38. Освоение и совершенствование акробатических упражнений 39. Освоение акробатических упражнений	Знать длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью (мальчики);	Уметь выполнять акробатические упражнения	Текущий
14	40. Оценка выполнения акробатических упражнений	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (девочки)		Фиксирование результата
	41. Развитие гибкости	Знать ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых и других суставов, позвоночнике, в парах	Уметь демонстрировать упражнения	Текущий
	42. Развитие координационных способностей	Знать комбинации упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей	Уметь составлять комбинации упражнений	Текущий
15	Баскетбол – 6 часов			
	43. Совершенствование техники ловли и передачи мяча	Знать варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий
	44. Совершенствование техники передвижений	Знать комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Уметь корректировать движения при ловли и передачи мяча	Текущий
	45. Совершенствование техники ведения мяча	Знать комбинации техники ведения мяча	Уметь корректировать движения при ловли и передачи мяча	Текущий
16	46. Совершенствование техники бросков мяча	Знать броски одной и двумя руками в прыжке	Уметь выполнять броски	Текущий
	47. Освоение тактики игры	Знать позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину	Уметь демонстрировать элементы игры	Текущий
	48. Освоение тактики игры	Знать взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	Уметь использовать отработанные навыки в игре	Текущий
III четверть – 30 часов				
17	Лыжная подготовка – 18 часов			
	49. Инструктаж по ТБ.	Знать инструкцию по ТБ.	Уметь строиться с	Фронталь-

	Вводный урок.	Знать правила построения на лыжах, крепления лыж	лыжами в руках, соблюдать правила ТБ	ный опрос
	50. Освоение перехода с одновременных ходов на попеременные	Знать технику лыжных ходов.	Уметь изменять скорость движения	Текущий
	51. Освоение техники преодоления подъемов и препятствий.	Знать технику лыжных ходов.	Уметь согласовывать движение рук и ног	Текущий
18	52. Переход с одновременных на попеременные	Знать техники лыжных ходов	Уметь согласовывать движение рук и ног	Текущий
	53. Закрепление переходов	Знать техники лыжных ходов	Уметь согласовывать движение рук и ног	Текущий
	54. Дистанцию в 4 км со средней скоростью.	Знать ОРУ для развития выносливости при ходьбе на лыжах	Уметь демонстрировать физическую выносливость	Текущий
19	55. Элементы тактики лыжных гонок	Знать элементы тактики лыжных гонок	Уметь распределять силы, обгонять, финишировать	Текущий
	56. Преодоление контруклона	Знать требования	Уметь выполнять подъем и спуск	Текущий
	57. Дистанция до 5 км в медленном темпе.	Знать ОРУ для развития выносливости при ходьбе на лыжах	Уметь демонстрировать физическую выносливость	Текущий
20	58. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Знать требования к технике выполнения спусков	Уметь выполнять спуск	Текущий
	59. Повторение техники торможения и поворота «плугом».	Знать требования к технике поворотов	Уметь выполнять поворот	Текущий
	60. Переход с попеременных ходов на одновременные	Знать технику лыжных ходов	Уметь демонстрировать	Текущий
21	61. Повторение техники подъема в гору скользящим шагом	Знать требования к технике выполнения подъема	Уметь демонстрировать подъем	Текущий
	62. Повторение техники попеременного четырехшажного хода.	Знать технику	Уметь выполнять подъем	Текущий
	63. Совершенствование техники лыжных ходов	Знать технику лыжных ходов	Уметь изменять скорость движения	Текущий
22	64. Совершенствование техники спусков и подъемов	Знать требования к технике выполнения подъемов и спусков	Уметь демонстрировать технику лыжного хода	Текущий

	65.Совершенствование техники лыжных ходов	Знать требования к технике лыжных ходов	Уметь демонстрировать технику лыжного хода	Текущий
	66. Соревнование на дистанции 1 км.	Знать ОРУ для развития выносливости при ходьбе на лыжах	Уметь демонстрировать физическую выносливость	Текущий
23	Баскетбол – 6 часов			
	67. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением	Знать комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Уметь корректировать движения при ловли и передачи мяча	Текущий
	68.Совершенствование ведения мяча в движении шагом.	Знать комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Уметь корректировать движения при ловли и передачи мяча	Текущий
	69. Совершенствование передач мяча. Штрафной бросок	Знать комбинации из освоенных элементов техники передач мяча	Уметь корректировать движения при ловли и передачи мяча	Текущий
24	70. Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест	Знать комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Уметь корректировать движения	Фиксирование результата
	71. Совершенствование броска одной рукой от плеча в движении с сопротивлением	Знать комбинации из освоенных элементов техники бросков	Уметь корректировать движения	Текущий
	72. Игра в баскетбол.	Знать правила игры	Уметь использовать отработанные навыки в игре	Текущий
25	Волейбол- 6 часов			
	73. Совершенствование техники передвижений	Знать стойки, перемещения	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Текущий
	74. Совершенствование техник приема и передач мяча	Знать передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку	Уметь отбивать мяч сверху спиной к цели	Текущий
	75. Совершенствование техники игры	Знать упрощенные правила игры	Уметь демонстрировать технику нападающего удара	Текущий
26	76. Совершенствование техники игры	Знать упражнения по овладению и совершенствованию в	Уметь демонстрировать технику подачи	Текущий

		технике перемещений и владения мячом		
	77. Развитие выносливости	Знать элементы круговой тренировки	Уметь развивать выносливость	Текущий
	78. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Знать бег с ускорением, ведение мяча, подвижные игры	Уметь развивать скоростно-силовые качества	Текущий
IV четверть – 24 часа				
Легкая атлетика – 15 часов				
27	79. Совершенствование техники спринтерского бега	Знать низкий и высокий старт, бег с ускорением 70 – 80 м	Уметь демонстрировать технику спринтерского бега	Текущий
	80. Скоростной бег	Знать стартовый разгон, эстафетный бег	Уметь демонстрировать технику спринтерского бега	Текущий
	81. Совершенствование техники длительного бега. Бег на результат 100 м	Знать упражнения для развития скоростных способностей	Уметь демонстрировать скоростную выносливость	Фиксирование результата
28	82. Совершенствование техники прыжка в длину.	Знать технику прыжка в длину с 11-13 шагов разбега	Уметь демонстрировать технику прыжка	Текущий
	83. Совершенствование техники прыжка в длину.			Текущий
	84. Совершенствование техники прыжка в высоту	Знать технику прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега	Уметь подобрать разбег и отталкивание	Текущий
29	85. Прыжок в высоту	Знать переход через планку	Уметь демонстрировать технику прыжка	Текущий
	86. Оценка техники прыжка в высоту с разбега.	Знать технику прыжка в высоту	Уметь демонстрировать технику прыжка	Фиксирование результата
	87. Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель	Знать технику метания мяча	Уметь демонстрировать технику метания мяча	Текущий
30	88. Метание мяча на дальность на оценку	Знать технику метания мяча	Уметь демонстрировать технику метания мяча	Фиксирование результата
	89. Освоение броска набивного мяча	Знать технику броска набивного мяча двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух, трех, с четырех шагов вперед-вверх	Уметь демонстрировать технику броска мяча	Текущий
	90. Освоение броска набивного мяча			

31	91. Бег 1000 м на результат.	Знать технику длительного бега	Уметь бегать на длинные дистанции	Фиксирование результата
	92. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать прыжки и многоскоки, эстафеты и ОРУ	Уметь выполнять ОРУ	Текущий
	93. Развитие координационных способностей	Знать прыжки и многоскоки, эстафеты и ОРУ	Уметь выполнять ОРУ	Текущий
32	Баскетбол - 6 часов			
	94. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением	Знать комбинации из освоенных элементов техники ведения, передачи, броска с сопротивлением	Уметь корректировать движения при ловли и передачи мяча	Текущий
	95. Комбинация элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Знать комбинации элементов в баскетболе	Уметь демонстрировать элементы игры	Текущий
	96. Передачи и бросок мяча с сопротивлением	Знать комбинации из освоенных элементов техники броска	Уметь корректировать движения	Текущий
33	97. Нападение быстрым прорывом (2x1, 3x1).	Знать комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Уметь корректировать движения при ловли и передачи мяча	Текущий
	98. Оценка техники штрафного броска	Знать технику штрафного броска	Уметь корректировать движения	Фиксирование результата
	99. Игра в баскетбол.	Знать правила игры	Уметь использовать отработанные навыки в игре	Текущий
34	Волейбол – 3 часа			
	100. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар)	Знать комбинации из освоенных элементов	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов	Текущий
	101. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Знать передачу мяча сверху двумя руками	Уметь демонстрировать технику подачи	Текущий
	102. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	Знать упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом	Уметь демонстрировать технику игры	Текущий

**Учебно-тематический план
Физическая культура 11 класс**

№ раздела	Раздел	Количество часов	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Легкая атлетика	27	12			15
3	Гимнастика с элементами акробатики	15		15		
4	Лыжная подготовка	18			18	
5	Спортивная игра баскетбол	26	8	6	6	6
6	Спортивная игра волейбол	16	7		6	3
	Итого	102	27	21	30	24

Календарно-тематическое планирование
физическая культура 11 класс

Сроки изучения учебного материала (по неделям)	Раздел, тема, урок	Ученик должен знать (основные понятия, термины)	Ученик должен уметь (основные умения и навыки)	Вид контроля
I четверть – 27 часов				
Легкая атлетика – 12 часов				
1	1.Инструктаж по ТБ. Вводный урок.	Знать инструкцию по ТБ на уроках физкультуры, на уроках по легкой атлетике.	Уметь правильно выполнять команды учителя.	Фронтальный опрос
	2.Совершенствование техники спринтерского бега	Знать высокий и низкий старт, бег по дистанции до 80 м. с ускорением	Уметь выполнять низкий и высокий старт	Текущий
	3. Скоростной бег. Бег 100 м на результат.	Знать стартовый разгон, эстафетный бег	Уметь демонстрировать технику скоростного бега	Фиксирование результата
2	4. Совершенствование техники длительного бега	Знать технику равномерного бега на 3000 м(мальчики), 2000 м. (девочки).	Уметь демонстрировать выносливость 20-25 мин юноши, 15-20 мин девушки	Текущий
	5 . Совершенствование техники прыжка в длину	Знать прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега (отталкивание).	Уметь демонстрировать технику прыжка	Текущий
	6. Совершенствование			Фиксирова

	техники прыжка в длину. Прыжок на оценку.			ние результата
3	7. Совершенствование техники прыжка в высоту	Знать прыжок в высоту с 9-11 шагов (подбор разбега).	Уметь демонстрировать технику прыжка	Текущий
	8. Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжок на оценку.			Фиксирование результата
	9. Совершенствование техники метания мяча	Знать специальные упражнения для развития рук и плечевого пояса	Уметь метать мяч с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность и заданное расстояние	Текущий
4	10. Совершенствование техники метания мяча	Знать специальные упражнения для развития рук и плечевого пояса	Уметь метать гранату с места на дальность, с колена, лежа	Текущий
	11. Совершенствования техники броска набивного мяча	Знать технику броска из различных исходных положений с места, с одного-четырёх шагов вперед-вверх на дальность	Уметь метать мяч	Текущий
	12. Развитие выносливости	Знать технику бега с препятствиями	Уметь демонстрировать выносливость 25 мин юноши, 20 мин девушки	Текущий
5	Баскетбол – 8 часов			
	13. Инструктаж по ТБ во время занятий баскетболом, волейболом.	Знать инструкцию по ТБ во время занятий баскетболом. Правила игры в баскетбол	Уметь выполнять комбинации из ранее освоенных элементов техники передвижения	Фронтальный опрос
	14. Совершенствование ловли и передачи мяча	Знать варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий
	15. Совершенствование техники ведения мяча	Знать варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Уметь корректировать движения при ловли и передачи мяча	Текущий
6	16. Совершенствование техники ведения мяча	Знать варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Уметь корректировать технику ведения мяча	Текущий
	17. Совершенствование техникой бросков.	Знать броски одной и двумя руками в прыжке	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов	Текущий
	18.	Знать возможности	Уметь выполнять	Текущий

	Совершенствование техники защитных действий	вырывания и выбивания мяча, перехват, накрывание	ведение мяча в движении	
7	19. Совершенствование техники перемещений	Знать комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Уметь выполнять ведение мяча в движении	Текущий
	20. Совершенствование техники игры	Знать правила игры	Уметь владеть мячом в игре	Текущий
	Волейбол – 7 часов			
	21. Вводный урок по волейболу.	Знать инструкцию по ТБ во время занятий волейболом. Знать правила игры в волейбол	Уметь выполнять команды учителя	Фронтальный опрос
8	22. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов	Знать комбинации различные элементы техники передвижения	Уметь выполнять остановки, повороты.	
	23. Совершенствование техники приема и передачи мяча	Знать передач у мяча у сетки и в прыжке через сетку, передачу мяча сверху, стоя спиной к цели	Уметь демонстрировать технику подачи	Текущий
	24. Совершенствование техники подач мяча	Знать варианты подач мяча	Уметь демонстрировать технику подачи	Текущий
9	25. Совершенствование техники нападающего удара	Знать варианты нападающего удара через сетку	Уметь демонстрировать технику перемещения	Текущий
	26. Совершенствование техники защитных действий	Знать варианты блокирования нападающих ударов, страховку	Уметь демонстрировать технику владения мячом	Текущий
	27. Совершенствование тактики игры	Знать тактические действия в защите и нападении	Уметь демонстрировать технику игры	Текущий
II четверть 21 час				
10	Гимнастика с элементами акробатики – 15 часов			
	28. Инструктаж по ТБ. Вводный урок.	Знать инструкцию по ТБ во время занятий гимнастикой.	Уметь четко выполнять команды учителя	Фронтальный опрос
	29. Совершенствование строевых упражнений	Знать повороты кругом в движении, перестроения из колонны по одному в кулону по два, четыре в движении	Уметь четко выполнять команды учителя	Текущий

	30. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.	Знать комбинации из различных положений и движений	Уметь последовательно выполнять упражнения	Текущий
11	31. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	Знать ОРУ с мячами, гантелями, тренажерами, эспандерами, обручами, палками, скакалками	Уметь последовательно выполнять упражнения	Текущий
	32. Освоение и совершенствование висов и упоров 33. Совершенствование висов и упоров.	Знать подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (мальчики), равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок (девочки)	Уметь выполнять упражнения в висе	Текущий
12	34. Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине			
	35. Освоение и совершенствование опорных прыжков 36. Совершенствование опорных прыжков	Знать прыжок ноги врозь через коня в длину 115 см) (мальчики); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (девочки)	Уметь выполнять опорные прыжки	Текущий
13	37. Оценка техники опорного прыжка	Знать технику выполнения прыжка	Уметь демонстрировать прыжок	Фиксирование результата
	38. Освоение и совершенствование акробатических упражнений 39. Освоение акробатических упражнений	Знать длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью (мальчики); Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (девочки)	Уметь выполнять акробатические упражнения	Текущий
14	40. Оценка выполнения акробатических упражнений			
	41. Развитие гибкости	Знать ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых и других суставов, позвоночнике, в парах	Уметь демонстрировать упражнения	Текущий
	42. Развитие координационных способностей	Знать комбинации упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей	Уметь составлять комбинации упражнений	Текущий
15	Баскетбол – 6 часов			

	43. Совершенствование техники ловли и передачи мяча	Знать варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий
	44. Совершенствование техники передвижений	Знать комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Уметь корректировать движения при ловли и передачи мяча	Текущий
	45. Совершенствование техники ведения мяча	Знать комбинации техники ведения мяча	Уметь корректировать движения при ловли и передачи мяча	Текущий
16	46. Совершенствование техники бросков мяча	Знать броски одной и двумя руками в прыжке	Уметь выполнять броски	Текущий
	47. Освоение тактики игры	Знать позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину	Уметь демонстрировать элементы игры	Текущий
	48. Освоение тактики игры	Знать взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	Уметь использовать отработанные навыки в игре	Текущий
III четверть – 30 часов				
17	Лыжная подготовка – 18 часов			
	49. Инструктаж по ТБ. Вводный урок.	Знать инструкцию по ТБ. Знать правила построения на лыжах, крепления лыж	Уметь строиться с лыжами в руках, соблюдать правила ТБ	Фронтальный опрос
	50. Освоение перехода с одновременных ходов на попеременные	Знать технику лыжных ходов.	Уметь изменять скорость движения	Текущий
	51. Освоение техники преодоления подъемов и препятствий.	Знать технику лыжных ходов.	Уметь согласовывать движение рук и ног	Текущий
18	52. Переход с одновременных на попеременные	Знать техники лыжных ходов	Уметь согласовывать движение рук и ног	Текущий
	53. Закрепление переходов	Знать техники лыжных ходов	Уметь согласовывать движение рук и ног	Текущий
	54. Дистанцию в 4 км со средней скоростью.	Знать ОРУ для развития выносливости при ходьбе на лыжах	Уметь демонстрировать физическую выносливость	Текущий
19	55. Элементы тактики лыжных гонок	Знать элементы тактики лыжных гонок	Уметь распределять силы, обгонять, финишировать	Текущий
	56. Преодоление конструктора	Знать требования	Уметь выполнять подъем и спуск	Текущий
	57. Дистанция до 5 км	Знать ОРУ для развития	Уметь демонстрировать	Текущий

	в медленном темпе.	выносливости при ходьбе на лыжах	физическую выносливость	
20	58.Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Знать требования к технике выполнения спусков	Уметь выполнять спуск	Текущий
	59.Повторение техники торможения и поворота «плугом».	Знать требования к технике поворотов	Уметь выполнять поворот	Текущий
	60. Переход с попеременных ходов на одновременные	Знать технику лыжных ходов	Уметь демонстрировать	Текущий
21	61.Повторение техники подъема в гору скользящим шагом	Знать требования к технике выполнения подъема	Уметь демонстрировать подъем	Текущий
	62. Повторение техники попеременного четырехшажного хода.	Знать технику	Уметь выполнять подъем	Текущий
	63.Совершенствование техники лыжных ходов	Знать технику лыжных ходов	Уметь изменять скорость движения	Текущий
22	64.Совершенствование техники спусков и подъемов	Знать требования к технике выполнения подъемов и спусков	Уметь демонстрировать технику лыжного хода	Текущий
	65.Совершенствование техники лыжных ходов	Знать требования к технике лыжных ходов	Уметь демонстрировать технику лыжного хода	Текущий
	66. Соревнование на дистанции 1 км.	Знать ОРУ для развития выносливости при ходьбе на лыжах	Уметь демонстрировать физическую выносливость	Текущий
23	Баскетбол – 6 часов			
	67. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением	Знать комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Уметь корректировать движения при ловли и передачи мяча	Текущий
	68.Совершенствование ведения мяча в движении шагом.	Знать комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Уметь корректировать движения при ловли и передачи мяча	Текущий
	69. Совершенствование передач мяча. Штрафной бросок	Знать комбинации из освоенных элементов техники передач мяча	Уметь корректировать движения при ловли и передачи мяча	Текущий
24	70. Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест	Знать комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Уметь корректировать движения	Фиксирование результата

	71. Совершенствование броска одной рукой от плеча в движении с сопротивлением	Знать комбинации из освоенных элементов техники бросков	Уметь корректировать движения	Текущий
	72. Игра в баскетбол.	Знать правила игры	Уметь использовать отработанные навыки в игре	Текущий
25	Волейбол- 6 часов			
	73. Совершенствование техники передвижений	Знать стойки, перемещения	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Текущий
	74. Совершенствование техник приема и передач мяча	Знать передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку	Уметь отбивать мяч сверху спиной к цели	Текущий
	75. Совершенствование техники игры	Знать упрощенные правила игры	Уметь демонстрировать технику нападающего удара	Текущий
26	76. Совершенствование техники игры	Знать упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом	Уметь демонстрировать технику подачи	Текущий
	77. Развитие выносливости	Знать элементы круговой тренировки	Уметь развивать выносливость	Текущий
	78. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Знать бег с ускорением, ведение мяча, подвижные игры	Уметь развивать скоростно-силовые качества	Текущий
IV четверть – 24 часа				
	Легкая атлетика – 15 часов			
27	79. Совершенствование техники спринтерского бега	Знать низкий и высокий старт, бег с ускорением 70 – 80 м	Уметь демонстрировать технику спринтерского бега	Текущий
	80. Скоростной бег	Знать стартовый разгон, эстафетный бег	Уметь демонстрировать технику спринтерского бега	Текущий
	81. Совершенствование техники длительного бега. Бег на результат 100 м	Знать упражнения для развития скоростных способностей	Уметь демонстрировать скоростную выносливость	Фиксирование результата
28	82. Совершенствование техники прыжка в длину.	Знать технику прыжка в длину с 11-13 шагов разбега	Уметь демонстрировать технику прыжка	Текущий

	83. Совершенствование техники прыжка в длину.			Текущий
	84. Совершенствование техники прыжка в высоту	Знать технику прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега	Уметь подобрать разбег и отталкивание	Текущий
29	85. Прыжок в высоту	Знать переход через планку	Уметь демонстрировать технику прыжка	Текущий
	86. Оценка техники прыжка в высоту с разбега.	Знать технику прыжка в высоту	Уметь демонстрировать технику прыжка	Фиксирование результата
	87. Совершенствование техники метания мяча на дальность и в цель	Знать технику метания мяча	Уметь демонстрировать технику метания мяча	Текущий
30	88. Метание мяча на дальность на оценку	Знать технику метания мяча	Уметь демонстрировать технику метания мяча	Фиксирование результата
	89. Освоение броска набивного мяча	Знать технику броска набивного мяча двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух, трех, с четырех шагов вперед-вверх	Уметь демонстрировать технику броска мяча	Текущий
	90. Освоение броска набивного мяча			
31	91. Бег 1000 м на результат.	Знать технику длительного бега	Уметь бегать на длинные дистанции	Фиксирование результата
	92. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать прыжки и многоскоки, эстафеты и ОРУ	Уметь выполнять ОРУ	Текущий
	93. Развитие координационных способностей	Знать прыжки и многоскоки, эстафеты и ОРУ	Уметь выполнять ОРУ	Текущий
32	Баскетбол - 6 часов			
	94. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением	Знать комбинации из освоенных элементов техники ведения, передачи, броска с сопротивлением	Уметь корректировать движения при ловли и передачи мяча	Текущий
	95. Комбинация элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Знать комбинации элементов в баскетболе	Уметь демонстрировать элементы игры	Текущий
	96. Передачи и бросок мяча с сопротивлением	Знать комбинации из освоенных элементов техники броска	Уметь корректировать движения	Текущий
33	97. Нападение быстрым прорывом (2x1, 3x1).	Знать комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Уметь корректировать движения при ловли и передачи мяча	Текущий
	98. Оценка техники штрафного броска	Знать технику штрафного броска	Уметь корректировать	Фиксирование

			движения	результата
	99.Игра в баскетбол.	Знать правила игры	Уметь использовать отработанные навыки в игре	Текущий
34	Волейбол – 3 часа			
	100. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар)	Знать комбинации из освоенных элементов	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов	Текущий
	101. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Знать передачу мяча сверху двумя руками	Уметь демонстрировать технику подачи	Текущий
	102 . Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам	Знать упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом	Уметь демонстрировать технику игры	Текущий

Требования к уровню подготовки учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
------------------------	-----------------------	-------	---------

Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четвтрехшажного варианта бросковвх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (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 фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкой атлетике: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлть 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 физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 -и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше 4,8
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	

									8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Список рекомендуемой литературы для учащегося

Учебник:

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Список литературы для учителя

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, -5 –е изд.; М.: «Просвещение», 2008.
2. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
3. М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2009. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.
4. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2007.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя
Издательство Москва 1998.
6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009