

ПРИЛОЖЕНИЕ К ООП СОО МБОУ «СШ № 5»

**«Рассмотрено»**

Руководитель МС \_\_\_\_\_ О.Ю.Куликова

Протокол № 1 от 31.08. 2020 г.

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ «СШ № 5»

\_\_\_\_\_ В.Б.Оспищев

Приказ № 282 от «31 » августа 2020г.

## **ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**физическая культура**

для 10-11 класса

уровень реализации базовый

Составил:

учитель физической культуры

Воронцова Н.С.

**2020 – 2021 учебный год**

**г. Ачинск**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету физическая культура составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки РФ «Об утверждении и введении в действие ФГОС среднего общего образования» от 17.05.2012 г. № 413;
3. Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СШ № 5
4. Авторской программы: Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы: рабочая программа/ А.П. Матвеев. – М.: Вентана-Граф, 2017;
5. Учебного плана МБОУ СШ № 5 на 2020– 2021 учебный год;

**Цель:**  
закрепление потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, овладение компетенциями в организации здорового образа жизни учащихся.

**Задачи:**  
формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах и технологиях в физической культуре, их роли и значении в укреплении и сохранении здоровья, профилактике заболеваний и раннего старения, предупреждении психических напряжений и повышении стрессоустойчивости;  
формирование знаний о состоянии собственного здоровья и функциональных возможностях организма, способах индивидуализации занятий в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;  
овладение современными средствами и методами организации и проведения индивидуально ориентированных форм занятий физической культурой, правилами их включения в структуру индивидуальной жизнедеятельности, режим дня, формы активного отдыха и досуга;  
обогащение двигательного опыта физическими упражнениями и технологиями современных оздоровительных систем физической культуры, техническими действиями базовых видов спорта и прикладно-ориентированной физической подготовки;  
укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечение прироста показателей в развитии основных физических качеств;  
совершенствование навыков совместной деятельности и творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой, воспитание правил межличностного общения, качеств уважения и толерантного поведения.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

**Личностные результаты** проявляются в готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированности их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности в системе значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установках, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознании, экологической культуре; способности ставить цели и строить жизненные планы; способности к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

В процессе обучения предмету физической культуры в единстве взаимодействия с изучением содержания других предметов личностные результаты будут отражать:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыт эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты** проявляются межпредметными понятиями и универсальными учебными действиями (регулятивными, познавательными, коммуникативными), способностью их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельностью в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способностью к построению индивидуальной образовательной траектории, владением навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Метапредметные результаты освоения учебной программы в конструкции межпредметных связей будут отражать:

- умение самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные результаты** освоения базового курса физической культуры будут отражать:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участии в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;
- ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевые ориентации и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;*
- *самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорту (материал для юношей);*
- *характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий для женщин в предродовой и послеродовой период, планировать режимы двигательной активности и питания, отбирать содержание занятий физическими упражнениями (материал для девушек);*
- *проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учетом индивидуальных показателей здоровья.*

## Способы самостоятельной деятельности

Выпускник научится:

- осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;
- определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями их использования в индивидуальных занятиях физической культурой с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;
- планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в избранном виде спорта, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;
- тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.*

## Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения лечебной физической культуры для разных форм патологии, комплексы оздоровительной физической культуры для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;
- выполнять упражнения современных оздоровительных систем в конструкции направленного решения определенных, индивидуально востребованных задач и целевых установок (атлетическая гимнастика, аэробика, ритмика, шейпинг, стретчинг и др.);
- выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы избранного вида спорта в условиях соревновательной деятельности (легкая атлетика, лыжные гонки, акробатика и гимнастика, плавание, спортивные игры);
- выполнять технические действия защитного характера из современных атлетических единоборств (стойки и захваты, броски и удержания, защитные действия и приемы).

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *выполнять упражнения физической подготовки комплекса ГТО и сдавать нормативные требования его тестовых заданий.*

Место предмета в учебном плане школы:

согласно учебного плана МБОУ «СШ № 5» на 2020-2021 учебный год на изучение предмета отводится **102 часа**, 3 часа в неделю.

## Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре (6 ч)

#### ***Физическая культура в жизни современного человека***

Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные ее виды и формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья.

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 и спортом).

Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий.

Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития.

#### ***Физическая культура как фактор укрепления здоровья***

Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой.

Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, характеристика основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья. Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья. Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой.

Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профилактике развития психических заболеваний. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и регулировании психических состояний.

Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.

#### ***Современные оздоровительные системы***

Здоровый образ жизни и его основные признаки, положительная связь с занятиями физической культурой и спортом. Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта.

История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни, повышением физических кондиций человека.

#### ***Физическая культура и продолжительность жизни человека***

Профилактика старения средствами физической культуры. Характеристика основных признаков старения организма. Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения. Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности,

используемых для профилактики старения.

### **Способы самостоятельной деятельности (8 ч)**

#### ***Организация самостоятельных занятий физической культурой***

Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями.

Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы.

#### ***Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой***

Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и само страховке; дисциплине на занятиях, к спортивной экипировке, месту проведения занятий.

#### ***Оказание первой помощи на занятиях физической культурой***

Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении.

#### ***Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой***

Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой части урока. Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности. Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

#### ***Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры***

Правила подготовки к туристскому походу. Правила безопасности при передвижении по маршруту. Правила безопасности при организации бивака и мест стоянок.

#### ***Оздоровительно-гигиенические процедуры***

Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой). Методика проведения сеансов самомассажа и банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки.

#### ***Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО***

Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя систему тренировочных занятий, систему спортивных соревнований, систему оздоровительно-восстановительных мероприятий. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса.

Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата требований комплекса ГТО.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (14 ч)***



Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний. Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики. Упражнения производственной гимнастики.

Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики. Упражнения из системы «шейпинг». Комплексы антистрессовой гимнастики.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность (32 ч)***

Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).

Футбол, волейбол, баскетбол: закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры.

Лыжные гонки: совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

Легкая атлетика: оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши).

### ***Прикладно-ориентированная деятельность (26 ч)***

Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.

### ***Национально-региональные формы занятий физической культурой (10 ч)***

Национальные игры и виды спорта.

### ***Научно-методическая, экспериментально-исследовательская деятельность учителя(9ч)***

Общая характеристика учебного курса по физической культуре.

В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Оздоровительные системы физического воспитания» и «спортивная подготовка» и «Прикладно ориентированная физическая подготовка».

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Это раздел включает в себя несколько тем:

«Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», содержание которой соотносится с решением задач по укреплению здоровья учащихся.

«Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой (юноши)» и «Упражнения в системе занятий аэробикой (девушки)». Эти темы представлены упражнениями оздоровительных систем, которые излагаются в последовательности, определяющей решение задач по коррекции телосложения.

«Упражнения в системе спортивной подготовки» и «Упражнения в системе прикладно-ориентированной физической подготовки», здесь представлен материал соревновательными и прикладными упражнениями из базовых видов спорта (лёгкой атлетики, лыжные гонки, спортивные игры (баскетбол))

Место учебного курса в учебном плане.

Курс физической культуры изучается в 10-11 классах. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 204 учебных часа на два года обучения (3 часа в неделю). При этом, в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 12 учебных часов (или 16,8%) предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации собственных авторских подходов в структурировании и дополнительном наполнении учебного материала, использовании разнообразных форм организации учебного процесса, внедрении современных методов обучения и педагогических технологий.

#### УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ 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 профессионально-прикладной 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 самостраховки 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:

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	4.6	5,0
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	12	-
	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	18
	Прыжок в длину с места, см	215	170
	Подем туловища из положения лежа за 30 сек	30	27
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	50	28
Выносливость	Бег 2000 м, мин/с	-	10.00
	Бег 3000 м мин/с	13.30	-
Гибкость	Наклон из положения стоя	17	22
Координация	Челночный бег 3x10	7.1	8.2
	Метание мяча в цель ю-15м, д-12м	35	35
	Удержание равновесия на опоре, сек	10	8

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5Х2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); 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 единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

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 (табл. 3), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-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 соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, 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 физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Учебно-тематический планирование содержания.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	В процессе урока	
2	<i>Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики</i>	14	14
3	<i>Гимнастика</i>	12	12
4	<i>Волейбол</i>	20	22
5	<i>Лыжная подготовка</i>	12	10
6	<i>Баскетбол</i>	22	22
	<i>Легкая атлетика</i>	14	12
	<i>ОФП</i>	8	10
	<i>Итого</i>	102	102

Приложение.

***Контрольно-измерительные материалы.***

## 10 класс

## Учебные нормативы

№ п\п	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60м	8.0	8.5	8.8	9.3	10.1	10.5
2	Бег 100м	13.4	14.3	14.6	16.0	17.2	17.6
3	Прыжки в длину с разбега	440	385	375	345	300	285
4	Прыжки в высоту с разбега	140	130	120	125	115	105
5	Метание мяча	48	39	35	31	26	20
6	Метание гранаты 500 гр				20	16	13
	700 гр	35	29	27			
7	Бег 1000м	3.40	3.54	4.10	4.20	4.45	5.20
	2000м				9.50	11.20	12.00
	3000м	12.40	14.30	15.00			
	5000м	без	учета	време	ни		
8	Бег на лыжах 3 км классический ход				17.00	19.00	20.00
	5 км классический ход	24.00	26.10	27.30			
9	Бег на лыжах 5 км свободный ход				25.00	28.05	33.00
	10 км свободныйход	44.30	48.40	55.00			



10	Поъем силой, раз	4	3	2			
	Подъем переворотом, раз	5	4	3			
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	5			
11	Плавание 50м	37.00	39.00	45.00	58.00	1.05.0	1.10.0
	200м						

**Примерные показатели двигательной подготовленности**

№п \п	Контрольные упражнения	Сентябрь						Апрель					
		Юноши			Девушки			Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м	4.6	4.9	5.2	5.1	5.6	5.8	4.4	4.7	4.9	5.0	5.5	5.7
2	Прыжок в длину с места	225	205	190	178	167	155	230	210	195	185	170	160
3	Прыжок вверх с места	55	48	40	42	37	30	58	49	42	43	38	30
4	Метание набивного мяча 1кг сидя из-за головы	840	750	620	590	540	480	870	810	700	600	550	490
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	42	31	27	16	11	9	48	35	30	18	13	10
6	Поднимание туловища из положения лежа 30с  1 мин	29	25	22	25	20	15	31	27	25	27	22	16
		49	40	35	40	35	30	50	40	36	44	36	33
7	Подтягивание:												

	на высокой перекладине	14	11	9				15	12	10			
	на низкой перекладине				18	12	10				19	13	11
8	Наклон вперед из положения стоя на опоре	11	7	4	15	8	5	13	8	6	16	9	7
9	Прыжки через скакалку 30сек	80	70	60	80	70	60	85	75	65	85	75	65
10	Бег 500м	1.30	1.49	2.05	1.50	2.00	2.10	1.29	1.47	2.03	1.48	1.59	2.08
11	12-минутный бег	2800	2600	2300	2000	1800	1600	3000	2750	2500	2100	1850	1650
12	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке	14	11	9	16	11	9	15	12	10	18	12	10
13	Вис на согнутых руках, с	1.10	0.55	0.40	0.40	0.30	0.20	1.15	1.00	0.45	0.45	0.32	0.20
14	Челночный бег 3x10	7.2	7.8	8.2	8.2	8.8	9.2	6.9	7.6	7.9	7.9	8.7	8.9
15	Прыжки через скакалку 1	140	130	120	145	135	120	145	135	120	150	135	120
16	Прыжки через скакалку 5 3 мин	550	500	430	320	300	280	570	550	500	350	320	300

11 класс

Учебные нормативы

№ п\п	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60м	8.0	8.5	8.8	9.3	10.1	10.5
2	Бег 100м	13.4	14.3	14.6	16.0	17.2	17.6
3	Прыжки в длину с разбега	440	385	375	345	300	285
4	Прыжки в высоту с разбега	140	130	120	125	115	105
5	Метание мяча	48	39	35	31	26	20
6	Метание гранаты 500 гр				20	16	13
	700 гр	35	29	27			
7	Бег 1000м	3.30	3.48	4.00	4.10	4.35	5.00
	2000м				9.50	11.20	12.00
	3000м	12.40	14.30	15.00			
	5000м	без	учета	време	ни		
8	Бег на лыжах 3 км классический ход				17.00	19.00	20.00
	5 км классический ход	24.00	26.10	27.30			
9	Бег на лыжах 5 км свободный ход				25.00	28.05	33.00

	10 км свободныйход	44.30	48.40	55.00			
10	Поъем силой, раз	5	4	3			
	Подъем переворотом, раз	6	4	3			
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	10	7			
11	Плавание 50м	37.00	39.00	45.00	58.00	1.05.0	1.10.0
	200м						

**Примерные показатели двигательной подготовленности**

№п \п	Контрольные упражнения	Сентябрь						Апрель					
		Юноши			Девушки			Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м	4.6	4.9	5.2	5.1	5.6	5.8	4.4	4.7	4.9	5.0	5.5	5.7
2	Прыжок в длину с места	225	205	190	178	167	155	230	210	195	185	170	160
3	Прыжок вверх с места	60	50	43	41	37	30	63	52	44	43	39	30
4	Метание набивного мяча 1кг сидя из-за головы	890	810	680	590	555	490	900	820	710	600	560	500
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	42	31	27	16	11	9	48	35	30	18	13	10
6	Поднимание туловища из положения лежа 30с  1 мин	30	26	22	26	21	16	33	28	25	27	22	17
		49	40	35	40	35	30	50	40	36	44	36	33

7	Подтягивание: на высокой перекладине на низкой перекладине	14	11	9				15	12	10			
					18	12	10				19	13	11
8	Наклон вперед из положения стоя на опоре	11	7	4	15	8	5	13	8	6	16	9	7
9	Прыжки через скакалку 30сек	85	70	60	85	75	60	90	75	65	90	80	65
10	Бег 500м	1.30	1.49	2.05	1.50	2.00	2.10	1.29	1.47	2.03	1.48	1.5 9	2.0 8
11	12-минутный бег	2800	2600	2300	2000	1800	1600	3000	2750	2500	210 0	185 0	165 0
12	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке	14	11	9	16	11	9	15	12	10	18	12	10
13	Вис на согнутых руках, с	1.20	1.00	0.40	0.40	0.30	0.20	1.25	1.00	0.45	0.45	0.3 2	0.2 0
14	Челночный бег 3x10	7.2	7.8	8.2	8.2	8.8	9.2	6.9	7.6	7.9	7.9	8.7	8.9
15	Прыжки через скакалку 1	140	130	120	145	135	120	145	135	120	150	135	120
16	Прыжки через скакалку 5  3 мин	550	500	430				570	550	500			
					320	300	280				350	320	300

## Перечень учебно-методического обеспечения.

Список литературы.

### **Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич, Москва «Просвещение» 2011.

**Настольная книга учителя физической культуры:** Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

А.П.Матвеев Физическая культура, - Москва «Просвещение», 2011.

С.Н.Кириченко Оздоровительная аэробика, - Волгоград «Учитель», 2011.

### **Учебники:**

**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.

### **Средства обучения.**

Спортивный зал оборудованный: 10 щитов с кольцами, гимнастические стенки 15шт., канаты 4 шт., гимнастические скамейки 7 шт., ворота для игры в мини-футбол 2шт., мячи баскетбольные, волейбольные на каждого занимающегося, мячи футбольные 3 шт., скакалка 20 шт., обручи 10 шт., мяч прыгунка 10 шт., мяч для метания 150г

3 шт., методическая литература, учебник по физической культуре.

В.И.Лях, А.А.Зданевич Физическая культура 10-11 класс, - Москва «Просвещение», 2004