

**Рабочая программа  
по физической культуре  
10,11 класс  
Замалеева Айрата Каимовича**

## **Планируемые результаты обучения**

**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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
- Роль и место физической культуры в организации здорового образа жизни.
- Влияние здорового образа жизни на укрепление здоровья.
- Роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, укрепления и сохранения индивидуального здоровья.

- Факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг) и их опасные последствия.

### **Уметь:**

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации.
- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- Владеть техникой спринтерского бега.
- Владеть техникой длительного бега.
- Владеть техникой метания гранаты на дальность.
- Выполнять упражнения в висах и упорах, упражнения акробатики
- Выполнять опорный прыжок, прыжок в высоту и длину с разбега.
- Играть по правилам в футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон.
- Преодолевать туристическую полосу препятствий, плавать.
- Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок.
- Бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих.
- Владеть способами спортивной деятельности, участвовать в соревнованиях.
- Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями, соблюдать правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену.
- Формировать культуру движений.
- Определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы,

аргументировать, как их следует организовывать и проводить.

- Составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, составлять из них индивидуальные комплексы упражнений, регулировать величину физической нагрузки.
- Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- Формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение

**Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
- Для формирования культуры движений

*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	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
Выносливость	Бег 2000 м, мин/с	-	10.00
	Бег 3000 м мин/с	13.30	-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	210	170
	Метание гранаты М-700 гр, Д-500 гр., м	32	18

## Содержание и структура курса

№ п/п	Раздел. Темы	Ко-во часов
	Базовая часть	80

## **Основы знаний**

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма

Профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом

1

Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приёмы саморегуляции

Аутогенная тренировка.

Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

История физической культуры, избранных видов спорта

Олимпийские игры древности и современности

Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр: лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, футбол, гимнастика, лыжные гонки, бадминтон

Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, лыжной подготовке

Физическая культура в современном обществе

2	<p><b>Лёгкая атлетика</b></p> <p>Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений.</p> <p>Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств.</p> <p>Правила проведения соревнований.</p> <p>Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой.</p> <p>Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой</p> <p>Низкий старт.</p> <p>Спринтерский бег</p> <p>Бег на результат 100 м.</p> <p>Бег на 1000 м, 2000 м, 3000 м</p> <p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега (способом «согнув ноги», тройной прыжок)</p> <p>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»</p> <p>Метание гранаты на дальность по коридору</p> <p>Кросс до 30 мин, бег с преодолением препятствий</p> <p>Передача эстафеты. Эстафетный бег</p>	17
3	<p><b>Баскетбол</b></p> <p>Терминология баскетбола.</p> <p>Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические</p>	13



	<p>процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.</p> <p>Техника безопасности при занятиях баскетболом.</p> <p>Организация и проведение соревнований.</p> <p>Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.</p> <p>Правила игры</p> <p>Повороты без мяча и с мячом</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении</p> <p>Тактические действия в защите и нападении. Зонная защита и позиционное нападение</p> <p>Игра по правилам –баскетбола</p>	
4	<p><b>Волейбол</b></p> <p>Терминология волейбола..</p> <p>Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы</p> <p>Воспитание нравственных и волевых качеств.</p> <p>Правила игры. Жесты судей. Навыки судейства</p> <p>Техника безопасности при занятиях волейболом.</p> <p>Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях волейболом..</p>	18

	<p>Совершенствование психомоторных способностей</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники игры</p> <p>Прямой нападающий удар</p> <p>Блокирование</p> <p>Приём подачи в зону 3, вторая передача в зоны 2 и 4</p> <p>Верхняя прямая подача, подача в прыжке</p> <p>Игра по правилам волейбола</p> <p>Развитие физических качеств: силы, координации, выносливости</p>	
5	<p><b>Гимнастика</b></p> <p>Основы биомеханики гимнастических упражнений.</p> <p>Влияние на телосложение гимнастических упражнений.</p> <p>Техника безопасности при занятиях гимнастикой.</p> <p>Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями.</p> <p>Самоконтроль при занятиях гимнастикой</p> <p>Длинный кувырок через препятствие 90 см, кувырок вперёд прыжком</p> <p>Висы - подъем переворотом, оборот назад, оборот верхом вперед. Подъем разгибом.</p> <p>Упор – размахивание в упоре на руках, сед ноги врозь, стойка на плечах - кувырок вперед в сед ноги врозь, соскок махом вперед (назад)</p>	8

	<p>Стойка на голове и руках, стойка на руках. Поворот боком (юноши)</p> <p>Кувырок назад в полушпагат, «Мост» с отведением ноги вперёд, поворот в упор присев (дев)</p>	
6	<p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>Основы биомеханики лыжных ходов.</p> <p>Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств.</p> <p>Правила проведения соревнований.</p> <p>Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки.</p> <p>Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки</p> <p>Переход с хода на ход в зависимости от условий: дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Подъём в гору скользящим шагом.</p> <p>Поворот на месте махом.</p> <p>Лыжные гонки на 3 и 5 км</p> <p>Двухшажный коньковый ход</p> <p>Переход с одновременных ходов на попеременные ходы</p> <p>Одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, коньковый ход</p> <p>Преодоление подъёмов, спусков, контруклонов</p>	17
7	<p><b>Плавание</b></p> <p>Прикладное и гигиеническое значение плавания</p>	3

	<p>Способы плавания: кроль на груди, спине, брасс</p> <p>Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания</p>	
8	<p><b>Единоборства</b></p> <p>Стойки и захваты</p> <p>Борьба в стойке</p> <p>Борьба лёжа</p> <p>Приёмы самообороны</p>	4
	<b>Вариативная часть</b>	<b>25</b>
9	<p><b>Бадминтон</b></p> <p>Закрепление техники подач и ударов</p> <p>Короткая и далёкая подачи</p> <p>Короткие быстрые и далёкие удары, высокодалёкий удар</p> <p>Атакующий удар «смеш»</p> <p>Удары справа и слева открытой и закрытой сторонами ракетки</p> <p>Подставка</p> <p>Сочетание перемещений и технических приёмов: подач и ударов</p> <p>Общая физическая подготовка бадминтониста</p> <p>Правила бадминтона, игра по правилам</p>	10

	<p>Проведение и организация соревнований</p> <p>Тактика игры</p>	
10	<p><b>Ритмическая и атлетическая гимнастика</b></p> <p>Индивидуально подобранные комплексы упражнений</p> <p>Упражнения, выполняемые с предметами и без предметов с разной амплитудой, ритмом, пространственной точностью, темпом</p> <p>Мышечная система человека</p> <p>Развитие силовых способностей</p> <p>Развитие максимальной силы</p>	3
11	<p><b>Туризм</b></p> <p>Преодоление туристической полосы препятствий</p> <p>Основы ориентирования на местности, определения азимута</p> <p>Организация походов</p>	3
12	<p><b>Футбол</b></p> <p>Терминология Футбола</p> <p>Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы</p> <p>Воспитание нравственных и волевых качеств.</p>	9

<p>Правила игры.</p> <p>Тактика игры</p> <p>Техника безопасности при занятиях Футболом; мини-футболом.</p> <p>Организация и проведение соревнований.</p> <p>Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях Футболом</p> <p>Удары ногой по летящему мячу, позиционное нападение</p> <p>Совершенствование игровых действий: ведение и остановка мяча, обводка игрока, удары по воротам</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники игры: удар (пас), приём мяча, остановка, ведение мяча, удар по воротам</p> <p>Технико-тактическая подготовка футболиста.</p>	
--	--

**Количество часов по учебному плану**      В неделю 3 часа      В год 105 часов

**Распределение учебного материала по четвертям**

	1 полугодие	2 полугодие	Итого
Количество часов	48	57	105

**Главная цель школьного образования**

Развитие ребёнка как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определённой суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

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

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

**Задачи физического воспитания учащихся 10 классов:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки и самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

## **Методы обучения**

1. Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, опрос, сообщение.
2. Объяснительно-иллюстративный метод.



3. Наглядные методы: метод иллюстраций, демонстраций.
4. Репродуктивный метод.
5. Практические методы: тренировочные упражнения, тесты.
6. Проблемный метод.

### **Планируемые результаты обучения**

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:**

- Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.
- Основы законодательства РФ в области физкультуры и спорта.
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности, контроль и оценка эффективности.
- Роль и место физической культуры в организации здорового образа жизни.
- Влияние здорового образа жизни на укрепление здоровья.
- Роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, укрепления и сохранения индивидуального здоровья.
- Факторы, потенциально опасные для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг) и их опасные последствия.
- Формы организации занятий физической культурой.
- Основные направления профессиональной деятельности специалиста физической культуры.

### **Уметь:**

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,

комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации.
- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- Владеть техникой спринтерского бега.
- Владеть техникой длительного бега.
- Владеть техникой метания гранаты на дальность.
- Выполнять упражнения в висах и упорах, упражнения акробатики
- Выполнять опорный прыжок, прыжок в высоту и длину с разбега.
- Играть по правилам в футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон.
- Преодолевать туристическую полосу препятствий, плавать.
- Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок.
- Бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих.
- Владеть способами спортивной деятельности, участвовать в соревнованиях.
- Самостоятельно организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия.
- Проводить фрагменты урока с элементами обучения движениям и развития физических качеств (в роли помощника учителя).
- Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями, соблюдать правила техники безопасности.
- Владеть навыками судейства в избранном виде спорта.
- Формировать культуру движений.
- Определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить.
- Составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, составлять из них индивидуальные комплексы упражнений, регулировать величину физической нагрузки.
- Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать

свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

- Формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение

**Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
- Для формирования культуры движений

*Демонстрировать*

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные	Бег 100 м/с	14,2	17,2
	Бег 30 м/с	4,7	5,4
Силовые	Подтягивание в вися на высокой перекладине, кол-во раз	12	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
Выносливость	Бег 2000 м, мин/с	8.00	10.00

	Бег 3000 м мин/с	13.30	-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	210	180
	Метание гранаты М-700 гр, Д-500 гр., м	32	18

**Содержание и структура курса.**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел. Темы</b>	<b>Ко-во часов</b>
	<b>Базовая часть</b>	<b>84</b>

1	<p><b>Основы знаний</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранения долголетия и укрепления здоровья.</li> <li>2. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях.</li> <li>3. Законодательство РФ в области физической культуры и спорта, туризма, охраны здоровья.</li> <li>4. Медико-биологические основы. Предупреждение профессиональных заболеваний, поддержание репродуктивной функции.</li> <li>5. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями.</li> <li>6. Профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.</li> <li>7. Приёмы массажа, самомассажа, аутотренинга, релаксации, банные процедуры.</li> <li>8. Олимпийские игры древности и современности, всемирная универсиада.</li> <li>9. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, лыжной подготовке.</li> <li>10. Физическая культура в современном обществе, Основные направления профессиональной деятельности специалиста физической культуры.</li> <li>11. Судейство спортивных соревнований по избранному виду спорта.</li> <li>12. Формы организации занятий физической культурой.</li> </ol>	В процессе уроков
2	<p><b>Лёгкая атлетика</b></p> <p>Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Комплексы упражнений адаптивной физкультуры, оздоровительная ходьба и бег.</p> <p>Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств.</p> <p>Правила проведения соревнований и навыки судейства</p>	17

	<p>Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой.</p> <p>Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой</p> <p>Низкий старт.</p> <p>Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег</p> <p>Бег на результат 100 м.</p> <p>Бег на средние и длинные дистанции. Бег на 1000 м, 2000 м, 3000 м</p> <p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега (способом «согнув ноги», тройной прыжок)</p> <p>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»</p> <p>Метание гранаты на дальность по коридору шириной 10 м.</p> <p>Кросс до 30 мин, с преодолением естественных препятствий</p> <p>Передача эстафеты. Эстафетный бег</p>	
3	<p><b>Баскетбол</b></p> <p>Терминология баскетбола.</p> <p>Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.</p> <p>Техника безопасности при занятиях баскетболом.</p> <p>Организация и проведение соревнований, навыки судейства.</p>	17

	<p>Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.</p> <p>Правила игры</p> <p>Повороты без мяча и с мячом</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом</p> <p>Броски мяча в корзину одной и двумя руками с места и в движении</p> <p>Тактические действия в защите и нападении. Зонная защита и позиционное нападение</p> <p>Игра по правилам – баскетбола</p> <p>Физическая, техническая и тактическая подготовка баскетболиста</p>	
4	<p><b>Волейбол</b></p> <p>Терминология волейбола..</p> <p>Физическая, техническая и тактическая подготовка волейболиста.</p> <p>Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы</p> <p>Воспитание нравственных и волевых качеств.</p> <p>Правила игры. Жесты судей. Навыки судейства</p> <p>Техника безопасности при занятиях волейболом.</p> <p>Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях волейболом..</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники игры</p>	19

	<p>Прямой нападающий удар</p> <p>Блокирование</p> <p>Приём подачи в зону 3, вторая передача в зоны 2 и 4</p> <p>Верхняя прямая подача, подача в прыжке</p> <p>Игра по правилам волейбола</p> <p>Развитие физических качеств: силы, координации, выносливости</p>	
5	<p><b>Гимнастика</b></p> <p>Основы биомеханики гимнастических упражнений. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.</p> <p>Влияние на телосложение гимнастических упражнений.</p> <p>Техника безопасности при занятиях гимнастикой.</p> <p>Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями.</p> <p>Самоконтроль при занятиях гимнастикой.</p> <p>Индивидуально-подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений.</p> <p>Комплексы упражнений на растяжение и произвольное напряжение мышц. Акробатические гимнастические комбинации из 4-5 элем.</p> <p>Длинный кувырок через препятствие 90 см, кувырок вперёд прыжком</p> <p>Висы - подъем переворотом, оборот назад, оборот верхом вперед. Подъем разгибом.</p> <p>Упор – размахивание в упоре на руках, сед ноги врозь, стойка на плечах - кувырок вперед в сед ноги</p>	8



	<p>врозь, соскок махом вперед (назад)</p> <p>Стойка на голове и руках, стойка на руках. Поворот боком (юноши)</p> <p>Кувырок назад в полушагат, «Мост» с отведением ноги вперед, поворот в упор присев (дев)</p>	
6	<p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>Основы биомеханики лыжных ходов.</p> <p>Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств.</p> <p>Правила проведения соревнований, навыки судейства.</p> <p>Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки.</p> <p>Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки</p> <p>Переход с хода на ход в зависимости от условий: дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Поворот на месте махом.</p> <p>Лыжные гонки на 3 и 5 км</p> <p>Коньковый ход</p> <p>Переход с одновременных ходов на попеременные ходы</p> <p>Одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, коньковый ход</p> <p>Преодоление подъёмов, спусков, контруклонов</p>	13
7	<p><b>Плавание</b></p> <p>Прикладное и гигиеническое значение плавания</p>	3

	<p>Способы плавания: кроль на груди, спине, на боку с грузом в руке</p> <p>Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания</p>	
8	<p><b>Единоборства</b></p> <p>Технико-тактические действия самообороны:</p> <p>Стойки и захваты</p> <p>Борьба в стойке</p> <p>Борьба лёжа</p> <p>Приёмы самообороны.</p> <p>Приёмы страховки и самостраховки</p>	4
9	<p><b>Туризм</b></p> <p>Преодоление туристической полосы препятствий</p> <p>Основы ориентирования на местности, определения азимута. Кросс по пересечённой местности с элементами ориентирования</p> <p>Организация походов</p> <p>Передвижение с грузом на плечах различными способами по возвышающейся над землёй опоре.</p>	3
	<b>Вариативная часть</b>	<b>18</b>
10	<p><b>Бадминтон</b></p> <p>Закрепление техники подачи и ударов</p>	7

	<p>Короткая и далёкая подачи</p> <p>Короткие быстрые и далёкие удары, высокодалёкий удар</p> <p>Атакующий удар «смеш»</p> <p>Удары справа и слева открытой и закрытой сторонами ракетки</p> <p>Подставка</p> <p>Сочетание перемещений и технических приёмов: подач и ударов</p> <p>Общая физическая подготовка бадминтониста</p> <p>Правила бадминтона, игра по правилам</p> <p>Проведение и организация соревнований</p> <p>Тактика игры</p>	
11	<p><b>Ритмическая и атлетическая гимнастика. Аэробика.</b></p> <p>Индивидуально подобранные комплексы упражнений</p> <p>Упражнения, выполняемые с предметами и без предметов с разной амплитудой, ритмом, пространственной точностью, темпом</p> <p>Мышечная система человека</p> <p>Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы</p> <p>Развитие силовых способностей</p> <p>Развитие максимальной силы</p>	3

12	<p><b>Футбол</b></p> <p>Терминология Футбола</p> <p>Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы</p> <p>Воспитание нравственных и волевых качеств.</p> <p>Правила игры.</p> <p>Тактика игры</p> <p>Техника безопасности при занятиях Футболом; мини-футболом.</p> <p>Организация и проведение соревнований.</p> <p>Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях Футболом</p> <p>Удары ногой по летящему мячу, позиционное нападение</p> <p>Совершенствование игровых действий: ведение и остановка мяча, обводка игрока, удары по воротам</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники игры: удар (пас), приём мяча, остановка, ведение мяча, удар по воротам</p> <p>Технико-тактическая подготовка футболиста.</p>	8
----	--	---

**Количество часов по учебному плану**

В неделю 3 часа

В год 102 часов

## Распределение учебного материала по четвертям

	1 полугодие	2 полугодие	Итого
Количество часов	48	54	102

## Главная цель школьного образования

Развитие ребёнка как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определённой суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на **базовом уровне** в 11 классе направлено на **достижение следующих целей:**

- Развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;

- Освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, её роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
- Формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### **Задачи физического воспитания учащихся 11 классов:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки и самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

## **Информационно-методическое обеспечение**

Пособие для учащихся:

1. , В.И.Лях Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014..

## **Критерии оценивания различных видов работ**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

### *Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;



- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
  - определение понятий не полное, допускаются незначительные нарушения последовательности, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.
- «3» - ставится если:
- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
  - определения понятий не достаточно четкие;
  - не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
  - допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий
- «2» - получает тот кто:
- не раскрыл основное содержание учебного материала;
  - не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

### **Информационно-методическое обеспечение**

Пособие для учащихся:

2. , В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011..

Пособие для учителя:

1. Баландин Г.А. Урок в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.
2. Журнал «Физическая культура в школе».
3. Космин И.П. Спорт в школе / И.П. Космин, А.П. Паршиков, Ю.П. Пузырь. – М., 2003.
4. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л.Б. Кофман. - М.: 2000.
5. Кузнецов В.С. Оздоровительная работа в школе / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., 2003.
6. Лазарев И.В. Практикум по лёгкой атлетике / И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. – М.,1999.
7. Листов О.Н. Спортивные игры на уроках физкультуры / О.Н. Листов. – М., 2001..
8. Макаров, А.Н. Лёгкая атлетика / Макаров А.Н. – М.: 1990.
9. Найминова Э. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / Э. Найминова. – М., 2001.
- 10.Холодов Г.К. Лёгкая атлетика в школе / Г.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.,1998.

