

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №38  
города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

РАССМОТРЕНА

На заседании МО  
учителей технологии,  
физической культуры и  
ОБЖ  
Протокол № 1  
от «29» августа 2016г.

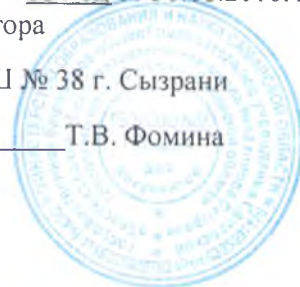
ПРОВЕРЕНА

Зам. директора по УВР  
Андреева Н.Н. Андреенова  
«29» августа 2016 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 164-од от 30.08.2016г.  
И.о. директора

ГБОУ СОШ № 38 г. Сызрани  
Фомина Т.В. Фомина



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре,

10 - 11 класс

## **Пояснительная записка**

Составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания уч-ся 1-11 классов». Автор: Лях В.И. Москва. «Просвещение». 2015 г.

В средней школе учащиеся изучают основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности, программа ориентирована на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников, освоения навыков спортивных игр.

### **Цель учебного предмета:**

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

*Помимо этого, физкультурное образование призвано обеспечить:*

- хорошее физическое развитие.
- оптимальный уровень двигательных способностей
- знания и навыки в области физической культуры
- умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность

### **Задачи учебного предмета:**

- 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 основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
  - выработку представлений о физической культуре личности и приемах 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.

Программа реализуется в течение учебного года 3 часа в неделю (102 часа) в 10 классе и 3 часа в неделю (102 часа) в 11 классе.

### **Общая характеристика общеобразовательного предмета**

Рабочая программа для 10-11 классов разработана на основе:

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 8-е издание, Москва, «Просвещение», 2015г.);

- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2015).

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

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников, освоения навыков спортивных игр. Этот раздел включает в себя несколько разделов в следующей последовательности: легкая атлетика - осень, баскетбол, гимнастика с основами акробатики, лыжная подготовка, волейбол, легкая атлетика - весна.

#### Легкая атлетика.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

### Спортивные игры.

Обучение технико-тактическим действиям в спортивных игр. В качестве базовых игр данная программа предлагает баскетбол и волейбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и опенивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

### Гимнастика с элементами акробатики.

Обучение гимнастическим упражнениям расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, акробатические упражнения.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовую выносливость, гибкости).

В 10 классе строго дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

### **Содержание общеобразовательного предмета**

<b>Основная направленность тем учебного курса</b>	<b>Содержание тем учебного курса</b>	<b>К-во часов</b>
---	--------------------------------------	-------------------

<b>Раздел 1. Легкая атлетика-осень (15 часов)</b>		
Техника спринтерского бега, развитие скоростных способностей.	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег с ускорением 70-80 м. Бег на результат на 30 и 60 м. Эстафетный бег. Специально-беговые упражнения.	5
Кроссовая подготовка, развитие выносливости.	Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег на 1000 и 2000 м. Кросс. Бег с препятствиями, командой. Эстафеты. Круговая тренировка. Спортивные игры.	4
Техника метания в цель и на дальность, развитие скоростно-силовых и силовых способностей	Метание мяча весом 150 г. с места на дальность; с 3 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Метание в цель. Бросок набивного мяча (юн- 3 кг, дев.- 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с 2-4 шагов вперед-вверх. Подтягивание из виса.	4
Техника прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с места. Прыжки и многоскоки.	2
Теоретические сведения и организаторские умения	Правила техники безопасности. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований	В процессе урока
<b>Раздел 2. Баскетбол (21 час)</b>		
Техника стоек, перемещений, ловли и передач мяча	Комбинации из элементов техники передвижений (поворот, перемещения в стойке, остановка, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) и с пассивным сопротивлением защитника.	4
Техника ведения мяча	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой и с пассивным сопротивлением защитника	2
Техника бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Броски одной и двумя руками в прыжке.	10
Тактика игры и овладение игрой.	Перехват мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Зонная защита. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Игра по упрощенным правилам. Стритбол. Соревновательная игра.	8
Теоретические сведения и организаторские умения.	Правила техники безопасности. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры. Помощь в судействе, комплектование команды.	В процессе урока
<b>Раздел 3. Гимнастика (21 час)</b>		
Строевые упражнения.	Строевой шаг. Повороты направо, налево, в движении. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	3
Акробатические упражнения.	Кувырок вперед, назад, 2-3 слитно. Длинный кувырок. Мальчики: стойка на голове силой, кувырок назад в упор стоя Девочки: кувырок назад в полушпагат. «мост» из и.п.	7

	стоя.	
Развитие координационных способностей и гибкости	Акробатические упражнения. Упражнения с гимнастической скамейкой, на шведской стенке. Эстафеты, игры. Упражнения с партнером. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Прыжки через скакалку.	4
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Подтягивание из виса. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения на тренажерах и с собственным весом. Круговая тренировка.	4
Теоретические сведения	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки. История античных и современных Олимпийских игр.	В процессе урока
<b>Раздел 4. Волейбол (30 часов)</b>		
Техника приема и передач мяча	Комбинации из элементов техники передвижений. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой и в парах. То же через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху и снизу назад. Прием мяча, отраженного сеткой.	11
Техника подач мяча	Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Прием подачи. подача мяча в заданную часть площадки.	7
Техника нападающего удара и блокирования.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером и при встречных передачах. Одиночный блок.	2
Тактика игры и овладение игрой.	Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Страховка. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Учебная игра с тактическими заданиями. Соревновательная игра.	10
Теоретические сведения и организаторские умения.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Терминология спортивной игры, техника перемещений, индивидуальные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей. Жесты судьи.	В процессе урока
<b>Раздел 5. Легкая атлетика-весна (14 часов)</b>		
Техника спринтерского бега, развитие скоростных способностей.	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег с ускорением 70-80 м. Бег на результат на 30 и 60 м. Эстафетный бег. Специально-беговые упражнения.	5
Кроссовая подготовка, развитие выносливости.	Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег на 1000 и 2000 м. Кросс. Бег с препятствиями, командой. Эстафеты. Круговая тренировка. Спортивные игры.	5
Техника метания в цель и на дальность, развитие скоростно-силовых и силовых способностей	Метание мяча весом 150 г. с места на дальность; с 3 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Метание в цель. Бросок набивного мяча (юн- 3 кг, дев.- 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с 2-4 шагов вперед-вверх. Подтягивание из виса.	3
Техника прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с места. Прыжки и многоскоки.	2
Теоретические сведения и организаторские умения	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Измерение	В процессе урока

	результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований	
<b>Итого часов в плане</b>		<b>102</b>

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКЕ ВЫПУСНИКОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДАННОЙ ПРОГРАММЕ.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании 10 класса 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 значения в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- ✓ роль и значение занятий физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

#### **Характеризовать:**

- ✓ 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 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 занятиями физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- ✓ приемы массажа и самомассажа;
- ✓ судейство соревнований по одному из видов спорта.

#### **Составлять:**

- ✓ индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

#### **Определять:**

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

### Двигательные умения, навыки, способности:

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и формы снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи и др.) с места и полного разбега (12-15 метров) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные.

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организация досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовать своё поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно улучшенному результату на соревнованиях.

### Нормативные и зачетные требования для учащихся 10 класса.

№ п/п	Упражнения		Юноши		
			«5»	«4»	«3»
1.	Прыжок в длину с места (см.)		225	210	195
2.	Бег 30 метров (сек.)		4.5	4.9	5.3
3.	Бег 100 метров (сек.)		14.5	14.9	15.5
4.	Бег 1000 метров (мин.)		3.45	4.15	б/в
5.	Кросс 3000 метров (мин.)		15.00	16.00	б/в
6.	Челночный бег 3*10 метров (сек.)		7.3	7.7	8.2
7.	Подтягивание из виса (кол-во раз)		11	8	4
8.	Метание гранаты на дальность (метр.)		32	26	22
9.	Вис на согнутых руках (сек.)		50	35	20
10.	Прыжок в длину с разбега (см.)		440	400	340
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	1 сем.	30	25	20
		2 сем.	32	26	20
		3 сем.	34	27	20
12	Подъём туловища из положения лежа за 30 сек. (кол-во раз)	1 сем.	30	25	20
		2 сем.	31	26	20
		3 сем.	32	27	20
13.	Прыжки через скакалку за 30 секунд (кол-во раз)	1 сем.	64	58	52
		2 сем.	66	60	52
		3 сем.	68	62	52
14.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке (кол-во раз)	1 сем.	11	9	7
		2 сем.	12	10	7
		3 сем.	13	11	7
15.	Баскетбол. Штрафной бросок**		Техника выполнения		
15.	Баскетбол. Броски с места**		Т/в (60 %)	Т/в (40 %)	Т/в (20 %)



17.	Баскетбол. Бросок после 2 шагов**	Т/в (100 %)	Т/в (50 %)	Т/в
18.	Волейбол. Передача мяча сверху*	Техника выполнения		
19.	Волейбол. Передача мяча снизу*	Техника выполнения		
20.	Волейбол. Поддача мяча**	Т/в (100 %)	Т/в (60 %)	Т/в (30 %)
21.	Гимнастика. Акробатика: * - кувырок вперед и назад; - силой стойка на голове; - стойка на руках; -переворот в сторону («колесо»); -акробатическое соединение.	Техника выполнения		

№ п/п	Упражнения		Девушки		
			«5»	«4»	«3»
1.	Прыжок в длину с места (см.)		200	185	170
2.	Бег 30 метров (сек.)		5.0	5.3	5.7
3.	Бег 100 метров (сек.)		16.5	17.0	17.8
4.	Бег 1000 метров (мин.)		4.40	5.40	6.30
5.	Кросс 2000 метров (мин.)		10.10	11.40	12.40
6.	Челночный бег 3*10 метров (сек.)		8,4	9,0	9,7
7.	Подтягивание из виса лежа (к-во раз)		18	13	8
8.	Метание гранаты на дальность (метр.)		18	13	11
9.	Вис на согнутых руках (сек.)		20	14	8
10.	Прыжок в длину с разбега (см.)		375	340	300
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	1 сем.	16	13	10
		2 сем.	17	14	11
		3 сем.	18	15	12
12	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. (кол-во раз)	1 сем.	25	20	15
		2 сем.	26	21	16
		3 сем.	27	22	17
13.	Прыжки через скакалку за 30 секунд (кол-во раз)	1 сем.	66	62	58
		2 сем.	68	64	60
		3 сем.	70	66	62
14.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке (кол-во раз)	1 сем.	9	6	3
		2 сем.	10	7	4
		3 сем.	11	8	5
15.	Баскетбол. Штрафной бросок**		Техника выполнения		
15.	Баскетбол. Броски с места**		Т/в (60 %)	Т/в (40 %)	Т/в (20 %)
17.	Баскетбол. Бросок после 2 шагов**		Т/в (100 %)	Т/в (50 %)	Т/в
18.	Волейбол. Передача мяча сверху*		Техника выполнения		
19.	Волейбол. Передача мяча снизу*		Техника выполнения		
20.	Волейбол. Поддача мяча**		Т/в (100 %)	Т/в (60 %)	Т/в (30 %)
21.	Гимнастика. Акробатика: * - кувырок вперед и назад; - кувырок назад в полушпагат; - «мост» из положения стоя -переворот в сторону («колесо»); -акробатическое соединение.		Техника выполнения + + + + +		

\* - оценивание в данных видах упражнений проводится согласно **оценки техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:**

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

В число методов оценки техники владения двигательными действиями входят методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

\*\* - оценивание в данных видах упражнений проводится также с учетом процента точных попаданий.

### **Описание учебно-методического и материально- технологического обеспечения образовательного процесса**

1. В. И. Лях, А.А. Зданевич, 8-е издание, Москва, «Просвещение», 2015г. Программы общеобразовательных учреждений. Для учителей общеобразовательных учреждений.
2. Лях В. И., Зданевич А. А. «Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений», Москва, «Просвещение», 2015 г.
3. М.И. Васильева, И.А. Гордияш и др. «Физическая культура. 1-11 классы: Развернутое тематическое планирование по комплексной программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича»; г. Волгоград, «Учитель», 2015 г.
4. П.А. Киселев, С.Б. Киселева, «Справочник учителя физической культуры», г. Волгоград, «Учитель», 2015 г.
5. К.Р. Мамедов, «Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп. Тематическое планирование, игры и упражнения», г. Волгоград, «Учитель», 2015 г.
6. Кофман Л. Б., «Настольная книга учителя физической культуры», ФиС, Москва, 2014 г.

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКЕ ВЫПУСНИКОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДАННОЙ ПРОГРАММЕ.**

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 значения в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- ✓ роль и значение занятий физической культуры 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;
- ✓ организация и проведения самостоятельных самостоятельных форм , занятий физическими упражнениями и спортом;
- ✓ культура 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 занятиями физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- ✓ приемы массажа и самомассажа;
- ✓ судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- ✓ индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

**Определять:**

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

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 сек 14,3 сек
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Прыжок в длину с места, см.	10 раз 215 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км.	13.50 мин.

**Двигательные умения, навыки, способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и формы снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи и др.) с места и полного разбега (12-15 метров) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные.

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организация досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовать своё поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно улучшенному результату на соревнованиях.

#### Нормативные и зачетные требования для учащихся 11 класса.

№ п/п	Упражнения		Юноши		
			«5»	«4»	«3»
1.	Прыжок в длину с места (см.)		240	220	200
2.	Бег 30 метров (сек.)		4.4	4.8	5.2
3.	Бег 100 метров (сек.)		14.0	14.5	15.0
4.	Бег 1000 метров (мин.)		3.40	4.00	б/в
5.	Кросс 3000 метров (мин.)		13.00	15.00	б/в
6.	Челночный бег 3*10 метров (сек.)		7.2	7.7	8.1
7.	Подтягивание из виса (кол-во раз)		12	9	5
8.	Метание гранаты на дальность (метр.)		38	32	26
9.	Вис на согнутых руках (сек.)		56	40	25
10.	Прыжок в длину с разбега (см.)		460	420	360
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	1 сем.	32	27	22
		2 сем.	34	28	22
		3 сем.	36	29	22
12	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. (кол-во раз)	1 сем.	30	25	20
		2 сем.	31	26	20
		3 сем.	32	27	20
13.	Прыжки через скакалку за 30 секунд (кол-во раз)	1 сем.	66	58	52
		2 сем.	68	60	52
		3 сем.	70	62	52
14.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке (кол-во раз)	1 сем.	12	10	7
		2 сем.	13	11	7
		3 сем.	14	12	7
15.	Баскетбол. Штрафной бросок**		Техника выполнения		
15.	Баскетбол. Броски с места**		Т/в (60 %)	Т/в (40 %)	Т/в (20 %)
17.	Баскетбол. Бросок после 2 шагов**		Т/в (100 %)	Т/в (50 %)	Т/в
18.	Волейбол. Передача мяча сверху*		Техника выполнения		
19.	Волейбол. Передача мяча снизу*		Техника выполнения		
20.	Волейбол. Поддача мяча**		Т/в (100 %)	Т/в (60 %)	Т/в (30 %)

21.	Гимнастика. Акробатика: * - кувырок вперед и назад; - силой стойка на голове; - стойка на руках; - переворот в сторону («колесо»); - акробатическое соединение.	Техника выполнения
-----	--	--------------------

\* - оценивание в данных видах упражнений проводится согласно **оценки техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:**

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

В число методов оценки техники владения двигательными действиями входят методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

\*\* - оценивание в данных видах упражнений проводится также с учетом процента точных попаданий.