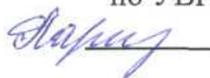


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Араслановская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано
заместитель директора
по УВР



/ Л.А.Гарифулина/

«09» сентября 2016 г.

Утверждено
Директор школы



/З.Ф.Хабидуллина/

«10» сентября 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

для 10-11 классов

Образовательная область
Физическая культура
Базовый уровень

2016 – 2017 учебный год

Гарифулин Валерьян Фаилович,
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория

Арасланово, 2016 г

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ОРГАНИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В 2016-2017 учебном году в общеобразовательных организациях Челябинской области реализуются:

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (1-4 классы);

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (1 класс);

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (5-6 классы, 7-9 классы (введение ФГОС основного общего образования в пилотном режиме));

Федеральный компонент государственных образовательных стандартов общего образования (7-9, 10-11 классы).

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» устанавливает требования к образовательным программам, стандартам, регламентирует права и ответственность участников образовательных отношений.

Преподавание предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях определяется нормативными документами и методическими рекомендациями:

1.1. Нормативные документы (общие, для реализации федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и Федерального компонента государственного образовательного стандарта)
Федеральный уровень

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ. от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ) // <http://www.consultant.ru/>:

<http://www.garant.ru/>

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. №253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 г. № 576, от 28.12.2015 г. № 1529, от 26.01.2016 г. №38) //

<http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

3. Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н (с изм. от 25.12.2014 г.) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 г. № 30550) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (ред. от 28.05.2014 г.) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным

программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. No 30067) // <http://www.consultant.ru/>;

<http://www.garant.ru/>

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 No 189 (ред. от 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 г. No 19993), (в ред. Изменений No 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 No 85, Изменений No 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 г. No 72, Изменений No 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 г. No 81) //

<http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. No26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15

«Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 г. No 38528)//<http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 г. No729 (ред. от 16.01.2012 г.) «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте России 15.01.2010 г. No 15987) // <http://www.consultant.ru/>;

<http://www.garant.ru/>

8. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. No 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // <http://www.consultant.ru/>;

<http://www.garant.ru/>

Региональный уровень

1. Закон Челябинской области от 29.08.2013 No 515-30 (ред. от 28.08.2014)

«Об образовании в Челябинской области (подписан Губернатором Челябинской области 30.08.2013 г.) / Постановление Законодательного Собрания Челябинской области от 29.08.2013 г. No 1543.

2. Об утверждении Концепции региональной системы оценки качества образования Челябинской области / Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 28.03.2013 г. No 03/961.

1.2. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию федеральных государственных образовательных стандартов общего образования
Федеральный уровень

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. No 373 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 г. No 1241. от 22.09.2011 г. No2357, от 18.12.2012 г. No 1060, от 29.12.2014 г. No 1643, от 18.05.2015 г. No 507, от 31.12.2015 г. No 1576) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 22.12.2009 г. No17785) //

<http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от

17.12.2010 г. No 1897 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 г. No 1644, от 31.12.2015 г. No 1577) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011 г. No19644) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. No 413 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 г. No 1645, от 31.12.2015 г. No 1578) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 07.06.2012 г. No 24480) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. No1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 г. No 35847) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>

1.3. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию Федерального компонента государственного образовательного стандарта
Федеральный уровень

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. No1089 «Об утверждении Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» // <http://www.consultant.ru/>

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 г. No03-126 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана» // <http://www.consultant.ru/>
Региональный уровень

1. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.05.2014 г. No 01/1839 «О внесении изменений в областной базисный учебный план для общеобразовательных организаций Челябинской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования».

2. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 25.08.2014 г. No 01/2540 «Об утверждении модельных областных базисных учебных планов для специальных (коррекционных) образовательных учреждений (классов), для обучающихся с ОВЗ общеобразовательных организаций Челябинской области на 2014-2015 учебный год»

3. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 31.07.2009 г. No103/3404 «О разработке рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях Челябинской области».

Методические материалы
Федеральный уровень

1. Примерная основная образовательная программа начального общего образования // <http://fgosreestr.ru/>

2. Примерная основная образовательная программа основного общего образования // <http://fgosreestr.ru/>

3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования глухих обучающихся // <http://fgosreestr.ru/>

4. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для слабовидящих обучающихся // <http://fgosreestr.ru/>

5. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа

начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития // <http://fgosreestr.ru/>

6. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата // <http://fgosreestr.ru/>

7. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра // <http://fgosreestr.ru/>

8. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи // <http://fgosreestr.ru/>

9. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся // <http://fgosreestr.ru/>

10. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слепых обучающихся // <http://fgosreestr.ru/>

11. Методические рекомендации по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в субъектах Российской Федерации (утв. Минобрнауки России, Минспортом России 31.10.2014).

Региональный уровень

1. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 28.03.2016 г. №03-02/2468 «О внесении изменений в основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования общеобразовательных организаций Челябинской области»

2. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 22.03.2016 г. №03-02/2257 «О систематизации работы по реализации ФГОС основного общего образования в общеобразовательных организациях Челябинского области»

3. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 02 марта 2015 г. № 03-02/1464 «О внесении изменений в основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования общеобразовательных организаций Челябинской области».

4. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 11.09.2015 г. №03-02/7732 «О направлении рекомендаций по вопросам разработки и реализации адаптированных образовательных программ в общеобразовательных организациях»

5. Методические рекомендации по учету национальных, региональных и этнокультурных особенностей при разработке общеобразовательными учреждениями основных образовательных программ начального, основного, среднего общего образования / В. Н. Кеспилов, М. И. Солодкова, Е. А. Тюрина, Д. Ф. Ильясов, 10. 10. Баранова, В. М. Кузнецов, И. Е. Скрипова, А. В. Кисляков, Т. В. Соловьева, Ф. А. Зуева, Л. Н. Чипышева, Е. А. Солодкова. И. В. Латыпова. Т. П. Зуева ; Мин-во образования и науки Челяб. обл. ; Челяб. ин-т переподгот. и повышения квалификации работников образования. - Челябинск : ЧИППКРО, 2013. - 164 с.

6. Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций по реализации Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» / <http://ipk74.ru/news>.

7. Информационно-методические материалы о Федеральном законе

от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» для учащихся 8-11 классов / <http://ipk74.ru/news>.

Рабочая программа составлена в соответствии с локальным актом ОУ – «Положение о разработке рабочей программы»

- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей старших школьников

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта.

Программа рассчитана 102 часа в 10 - 11 классах из расчета 3 часа в неделю.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в средней (полной) школе являются:

- Соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учебных учреждений
- Формирование у школьников умений и навыков в самостоятельной организации различных форм занятий
- Перевод школьников от выполнения освоенных упражнений к самостоятельному выполнению учебных заданий и последующей самостоятельной деятельности
- Предоставление учителям физической культуры право вводить в учебный процесс дополнительные темы и отдельные дидактические единицы
- Введение трёх уроков в неделю
- Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному

Цели учебной программы

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи учебной программы

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;
- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено

в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

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

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

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

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

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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 (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Перечень УМК

Литература для учителя

- «Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс» В.И. Лях, А.А. Зданевич Москва. «Просвещение» 2009 год.
 - Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма»Издательство АСТ», 1998.
 - «Физическая культура». Учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений; Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях и др.
 - «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. Г.И.Погодаев. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10 – 11 кл. – М., 1997.
 - Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2000.
 - Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2001.
 - - Научно-методический журнал «Физическая культура в школе». Издат. Москва. «Школа-Пресс» за 2006-2010 год.

Литература для учащихся

- Физическая культура 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич Москва. «Просвещение» 2009 год.

**Требования к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы
В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:
знать/понимать**

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинга, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;

демонстрировать

Физические качества	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м с низкого старта, с Прыжки через скакалку, мин. с	14,2 1.30	17,2 1.00
Сила	Подтягивание туловища из виса, количество раз Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, количество раз	12 200 50	0 175 30
Выносливость	Бег на 2000 м, мин. с Бег на 1000 м, мин. с	9.30 0	0 4.30

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Система оценки достижений учащихся:

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знания и умения

осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Инструментарий для оценивания результатов:

Имеется настоящее Положение, которое разработано в соответствии с законом РФ «Об образовании», Типовым положением об ОУ, Уставом ОУ и является локальным актом школы, регламентирующим систему оценивания знаний (результатов), умений и навыков обучающихся. Оценивание по физической культуре осуществляется на основе трех критериев:

- теоретические знания
- двигательные умения и навыки
- физическая подготовленность

Оценивание успеваемости должно быть комплексным, непрерывным, объективным, открытым, понятным.

Уровень физической подготовки учащихся 16-17 лет (девушки)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень (девушки)		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	16 17	6,1 и выше 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и ниже 4,8
2	Координационные	Челночный бег, 3 x 10 м	16 17	9,7 и выше 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и ниже 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	160 и ниже 160	179-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклоны вперед, из положения стоя, см.	16 17	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, колич. раз	16 17	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Двигательные умения, навыки и способности:

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

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

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в 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, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения **уровня физического развития и физических способностей**. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

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 не значительные нарушения последовательность, 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 ответил не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя

текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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

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

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			
---	--	--	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
---	--	--	--

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

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

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

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся урок. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.)

Структура и содержание учебной программы (всего 204ч)

Программа состоит из трёх разделов: «Знания о физической культуре» - 14ч, «Способы самостоятельной деятельности» - 8ч, «Физическое совершенствование» - 162ч.

10 класс

Основы знаний о физической культуре -----	в процессе урока
Спортивные игры-----	30ч.
Гимнастика с элементами акробатики-----	18ч.
Легкоатлетические упражнения-----	21ч.
Лыжная подготовка-----	24ч.
Элементы единоборства-----	9ч.
Итого -----	102ч.

Программный материал по разделу «Знания о физической культуре» и «Способы самостоятельной деятельности» — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут в течение четверти и по ходу урока по 3-5 мин. Содержание раздела «Физическое совершенствование» включает программный материал: «Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой» - 10ч, «Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой» 10кл – 36ч, «Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки» 11кл – 36ч, «Упражнения в системе спортивной подготовки» - 28ч 10кл, 30ч 11кл «Упражнения культурно-этнической направленности» - 10ч, резервное время учителя – 10ч. в каждом классе.

В связи с недостаточной материальной базой (отсутствие спортивного зала и отсутствием спортивного инвентаря), некоторые темы раздела «Физическое совершенствование» убраны или сокращены. Такие темы, как «Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», «Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой» 10кл, «Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки» 11кл, «Упражнения культурно-этнической направленности» убраны из программы. Часы отведенные для изучения этих тем *добавлены на тему «Упражнения в системе спортивной подготовки»* (см Таблицу 1, 2)

Распределение учебного времени на виды программного материала на год

Таблица 1

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	
		Класс	
		10	11
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	
2	Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков	
3	Физическое совершенствование	102	102
3.1	Лёгкая атлетика	24	24
3.2	Спортивные игры	20	20
3.3	Лыжная подготовка	52	52
3.4	Элементы гимнастики	6	6
4	Резервное время	10	10
5	Всего	102	102

Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала по четвертям

Таблица 2

№ п/п	Наименование разделов	Четверть	Классы			
			10кл		11кл	
			кол. часов	№ урока	кол. часов	№ урока
1	Основы знаний		В процессе уроков			
2	Легкая атлетика	1	12	1-12	12	1-12
3	Футбол	1	14	13-26	14	13-26
4	Лыжная подготовка	2	21	27-47	21	27-47
5	Лыжная подготовка	3	31	48-78	31	48-78
6	Гимнастика	4	6	79-84	6	79-84
7	Легкая атлетика	4	12	85-96	12	85-96
8	Футбол	4	6	97-102	6	97-102

Цель учебного предмета:

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

Место и роль курса в обучении:

Данный учебный предмет входит в образовательную область – физическая культура. Федеральным базисным учебным планом для общеобразовательных учреждений Российской Федерации в 10-11 классах предусмотрено обязательное изучение предмета «Физическая культура» из расчета 68 (102) часа в неделю. Предмет «Физическая культура» призван формировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Цели, задачи:

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в старшей школе является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной 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 задач:

Задачи физического воспитания учащихся 10 - 11-х классов направлены на:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта 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, овладения навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного стандарта.

Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся.

Общая характеристика учебного процесса (методы, формы обучения):

Основной формой работы по физическому воспитанию является урок физической культуры. Уроки в школе проводятся с постоянным составом обучаемых. Урок ведется по расписанию и имеет определенную продолжительность. Урок является обязательной формой занятий и служит основой для всех других форм физического воспитания детей (физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях).

На занятиях по физической культуре используются различные методы обучения:

Фронтальный, посменный, поточный, групповой, круговой, метод индивидуальных заданий, расчлененный и целостный метод обучения, проблемный, программированный метод обучения, круговая тренировка.

Логическая связь данного предмета с остальными предметами.

Одним из возможных требований к сообщению знаний является реализация в практике меж предметных связей (физической культуры с физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

Основы знаний – в процессе урока 1 час.

Основы знаний включают в себя первичный и повторный инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой. Инструктаж по легкой атлетике.

Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.

Знать и понимать терминологию в легкой атлетике, гимнастике, спортивных играх и правила в данных видах спорта.

Занятия легкой атлетикой и кроссовой подготовкой, как правило, разделены на два периода: осенний (27 часов) и весенний (24 часа).

В 11 классе, т.е к 16-17 годам учащиеся овладевают техникой основных легкоатлетических упражнений. Основной задачей на данном периоде обучения становится совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях: беге, прыжках, метаниях (на материале основной школы). Кроссовая подготовка: кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования, преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, длительный бег.

Спортивные игры: баскетбол – 21 час, волейбол – 17 часов.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.

Гимнастика (13 часов.)

Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия.

Аттестация учащихся планируется по полугодиям с учётом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

Характеристика КИМов

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена по выбору или в форме дифференцированного зачета.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

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

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. 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

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

10–11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчик и	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4

Силовые	Подтягивание в вися на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

8. Приложения к программе. (Основные понятия курса).

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработку 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, подготовку к службе в армии.
 - Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
 - Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
 - Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.
 - **Инновации. Фитнес (Пилатес).**
- ❖ Использование в вводно-подготовительной части урока элементов фитнеса (пилатес) на начальном этапе (1-я четверть).
 - ❖ По мере обеспечения необходимым инвентарём для занятий, разучить и использовать в основной части урока базовый комплекс Пилатеса.

