

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Лицей №12»

ПРИНЯТО
на заседании
научно-методического совета
протокол № 1 от 28.08.2020

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ г. Кургана «Лицей №12»
Н. В. Романова
Приказ №179 от 28.08.2020



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре 10-11 классы (с изменениями)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся 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. В соответствии с этим, рабочая программа по физической культуре своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

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

Изучение предмета «Физическая культура» способствует решению следующих задач:

1) содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

2) обучение основам базовых видов двигательных действий;

3) 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

4) формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- 5) формирование представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- 6) углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- 7) воспитание устойчивой потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, избранных видах спорта в свободное время;
- 8) формирование организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- 9) формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- 10) воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- 11) содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Рабочая программа предусматривает:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте учебного предмета.

Программа составлена на основе:

- Закона РФ «Об образовании» (ст.7,ст.9 п. 6,ст.14 п.5,ст.28 п.19,ст.32 п.2,7);
- федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре, утвержденного приказом Министерством образования и науки РФ от 5 марта 2004 года №1089;
- примерной программы по физической культурой, рекомендованной Департаментом государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ (письмо от 7.07.2005 года №03-1263);
- приказа МОиН РФ «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов, утвержденный приказом МОиН РФ от 5.03.2004 № 1089»;
- комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва, 2009 г., допущенной Министерством образования РФ.).

Во исполнении поручения Губернатора Курганской области ПГ – 01-87/22 от 27.07.2022 в раздел «Лыжная подготовка» включено изучение элементов биатлона.

Среднее (полное) общее образование

Среднее (полное) общее образование – третья, завершающая ступень общего образования.

Старшая ступень общеобразовательной школы в процессе модернизации образования подвергается самым существенным структурным, организационным и содержательным изменениям. Социально-педагогическая суть этих изменений – обеспечение наибольшей личностной направленности и вариативности образования, его дифференциации и индивидуализации. Эти изменения являются ответом на требования современного общества максимально раскрыть индивидуальные способности, дарования человека и сформировать на этой основе профессионально и социально компетентную, мобильную личность, умеющую делать профессиональный и социальный выбор и нести за него ответственность, сознающую и способную отстаивать свою гражданскую позицию, гражданские права.

В содержательной линии «Физкультурно-оздоровительная деятельность» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).

В подразделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом подразделе даются знания о развитии Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором подразделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у обучающихся.

В третьем подразделе «Способы спортивно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

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

- формирование у обучающихся гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, самостоятельности, инициативности, способности к успешной социализации в обществе;
- дифференциация обучения с широкими и гибкими возможностями построения старшеклассниками индивидуальных образовательных программ в соответствии с их способностями, склонностями и потребностями;
- обеспечение обучающимся равных возможностей для их последующего профессионального образования и профессиональной деятельности, том числе с учетом реальных потребностей рынка труда;
- углубление знаний о закономерностях спортивной тренировки, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функции материнства и отцовства;
- 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, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В 10-11 классах закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы, овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

Программа основывается на преобладании комбинированного урока, предполагающего синхронное присутствие этапа освоения нового материала (физкультурных знаний, новых двигательных действий), этапа закрепления изученного материала (формирования двигательного навыка), этапа совершенствования полученных знаний, двигательных навыков.

Рубежный контроль проводится в форме зачета.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Примерная программа предусматривает формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в различных ситуациях;
- умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата);
- использование элементов причинно-следственного и структурно-функционального анализа.
- исследование несложных реальных связей и зависимостей.
- определение сущностных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельный выбор критериев для сравнения, сопоставления, оценки и классификации объектов стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).
- поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа.

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

уметь:

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

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

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, МВД России, ФСБ России, МЧС России;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

**Распределение учебного материала
по разделам и темам**

№ п/п	Тема, раздел	Количество часов	
		10-11кл. (юноши)	10-11кл. (девушки)
I. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1	Теоретические сведения (знания)	В процессе уроков	
II. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2	Теоретические сведения (знания)	В процессе уроков	
2.1	Гимнастика с элементами акробатики	14	14
2.2	Лёгкая атлетика	20	20
2.3	Спортивные игры	20	20
2.3.1	Баскетбол	8	10
2.3.2	Волейбол	8	10
2.3.3	Футбол	4	-
2.4	Лыжная подготовка (из них на элементы биатлона)	12 4	12 4
	ВСЕГО ЧАСОВ	68	68

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранения творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по оздоровлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта: индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

Выполнение простейших приёмов самомассажа и релаксации. Организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха. Выполнение, индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.

Освоение программного материала по разделу

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

На протяжении 10 и 11 классов представленный программный материал изучается, осваивается, закрепляется и совершенствуется в процессе уроков, в течение двух лет.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10-11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.
На освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.	Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл) и 120-125 см (11 кл)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110 см)

<p>На освоение и совершенствование акробатических упражнений</p>	<p>Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см.; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинация из ранее освоенных элементов.</p>	<p>Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинация из ранее освоенных элементов.</p>
<p>На развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча</p>	
<p>На развитие гибкости</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке с предметами.</p>	
<p>на развитие координационных способностей</p>	<p>Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжком, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.</p>	
<p>На развитие силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p>Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. (юноши). Упражнения в висах и упорах, Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах(девушки)</p>	
<p>На знания о физической культуре</p>	<p>Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.</p>	
<p>На овладение организаторскими умениями</p>	<p>Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.</p>	
<p>Самостоятельные занятия</p>	<p>программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.</p>	

Программный материал по лёгкой атлетике

Основная направленность	10-11 классы	
	Юноши	Девушки
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин Бег на 2000 м.
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м. и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м.; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м. и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин.
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.	

На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками.
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	10-11 классы
<u>Баскетбол</u> На совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам
<u>Волейбол</u> На совершенствование техники остановок, передвижений, поворотов и стоек	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приёма и передач мяча	Варианты техники приёма и передач мяча
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам волейбола Игра по правилам.
<u>Футбол</u> Правила игры. Техника передвижения остановок поворотов Техника ударов по мячу, остановок.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений Варианты ударов по мячу ногой и головой

Техника ведения мяча.	Варианты ведения мяча
Техника и тактика игры.	Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите

Основная направленность	10-11 класс
На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. Лапта, как русская народная игра. Футбол.
На развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м., ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 с., подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия . Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.
Самостоятельные занятия.	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузка при занятиях спортивными играми.

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	КЛАССЫ	
	10	11
На освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушка) и до 6 км (юноши)	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы техники лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований, Техника безопасности, при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	
<u>Элементы биатлона</u> На совершенствование техники конькового хода	Прохождение коньковым ходом дистанции до 5 километров (девушки) и до 6 километров (юноши)	
На знания о биатлоне	Особенности физической подготовки биатлониста. Правила соревнований по биатлону, Техника безопасности при занятиях биатлоном. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях.	

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (в процессе учебных занятий)

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Определение уровня физической подготовленности

В начале учебного года и в конце, в каждом классе, определяется уровень физической подготовленности обучающихся, высчитывается прирост

результата у каждого ребёнка по 6 параметрам: скоростные способности (бег – 30м), координационные (челночные бег 3x10 м), скоростно-силовые (прыжок в длину с места), выносливость (бег – 6 минут), гибкость (наклон вперёд из положения сидя), силовые способности (подтягивание на высокой перекладине из виса - мальчики; на низкой перекладине из виса лёжа – девочки).

Определение уровня физической подготовленности осуществляется на уроках в разделе по легкой атлетике.

Уровень физической подготовленность обучающихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м.с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	16	8,2 и ниже	8,0- 7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3 – 8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места,см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6- минутный бег,м	16	1100и ниже	1300-1400	1500 и выше	900и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на перекладине	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10		6	13-15	18

Требования по освоению практического программного материала смотреть в контрольно-измерительных материалах.

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в ходе уроков по усмотрению учителя.

ОЦЕНКА ЗНАНИЙ

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

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

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической

способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

10 класс	11 класс
Подтягивание на перекладине: Ю: 8-9-11 Д: 13-18-21	Подтягивание на перекладине: Ю: 8-10-12 Д: 13-18-21
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек Ю: 35-45-50 Д: 20-25-35	Поднимание туловища из положения лёжа За 30 сек Ю: 40-48-55 Д: 20-25-35
Прыжки со скакалкой за 1 мин: Ю: 120-125-130 Д: 70-110-135	Прыжки со скакалкой за 1 мин: Ю: 130-135-140 Д: 80-110-140
Подъём в упор переворотом: 1-2-3(м)	Подъём в упор переворотом: 2-3-4(М)
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (М): 4-7-10	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (М): 7-10-12
Акробатическая комбинация из изученных элементов	Акробатическая комбинация из изученных элементов

БАСКЕТБОЛ

10 класс	11 класс
Челночное ведение (на технику исполнения)	Челночное ведение (на технику исполнения)
Штрафные броски (5 бросков): Ю: 1-2-3 Д: 0 (правильная техника броска) 1-2	Штрафные броски (5 бросков) Ю: 2-3-4 Д: 0-1-2
Для юношей бросок по кольцу без ведения в 2 шага после получения передачи от партнёра (3попытки): 0 (правильная техника)-2-3 Для девушек бросок по кольцу в движении в 2 шага (5 бросков): 2-3-4	Для юношей бросок по кольцу без ведения в 2 шага после получения передачи от партнёра (3попытки): 1-2-3 Для девушек бросок по кольцу в движении в 2 шага (5 бросков): 2-3-4

Передачи в стену двумя от груди за 30 сек: Ю: 21-24-27 Д: 15-18-21	Передачи в стену двумя от груди за 30 сек: Ю: 24-27-30 Д: 18-21-24
--	--

ОЦЕНКА ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ НА УРОКАХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Технические действия

Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во раз)	IX класс	Ю. 18	16	14	Д. 16	14	12
	XI класс	22	20	18	18	16	14
Приём мяча двумя руками снизу над собой (кол-во раз)	IX класс	15	13	11	13	11	9
	XI класс	16	15	14	14	12	10
Прямая подача, верхняя и нижняя (кол-во раз)	IX класс---	4	3	2	3	2	1
	XI класс	5	4	3	3	2	1
Передача мяча в парах	X класс	12	10	8	10	8	6
	XI класс	14	12	10	12	10	8

Раздел программы	10 класс	11 класс
Лыжная подготовка	Дистанция 2 км. или 3,5 км. без учёта времени Девушки «5» «4» «3» 13.00 13.30 14.00 Юноши 3 км. 15.00 16.00 17.00 или 4 км. Без учёта времени	Дистанция 2 км. или 3,5 км. без учёта времени Девушки «5» «4» «3» 13.00 13.30 14.00 Юноши 3 км. 14.00 15.00 16.00 или 4,5 км. без учёта времени

ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Использованные информационные источники

1. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре /ИПКиПРО Курганской области. - Курган, 2004. – 24 с.
2. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура».
3. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. /В.И. Лях, А.А. Зданевич. –, 2009 – 128 с.
4. Контрольные измерительные материалы. Физическая культура 1-11 класс. ИПКиПРО Курганской области -Курган, 2009 - 48с.
5. Оценка по физической культуре. Нормативно-правовые и организационные аспекты. ИПКиПРО Курганской области - Курган, 2005. - 24с.
6. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры. ИПКиПРО Курганской области -Курган, 2005. - 75с.
7. Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 классы /Г.И. Бергер, Ю.Г. Бергер. – М.: Владос, 2002 . – 144 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
9. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.
10. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2001 – 480 с.
11. Чайцев В.Г. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007 .- 128 с.
12. Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре /ИПКиПРО Курганской области.

Литература для обучающихся

1. Матвеев А.П. «Физическая культура». 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень / А.П. Матвеев – М.: Просвещение, 2020. – 319 с.
2. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ

СЕТИ ИНТЕРНЕТ

10 КЛАСС

Российская электронная школа

<https://resh.edu.ru/subject/9/10/>

Яндекс. Учебник-официальный сайт

<https://education.yandex.ru/main/>

ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/>

11 КЛАСС

Российская электронная школа

<https://resh.edu.ru/subject/9/11/>

Яндекс. Учебник-официальный сайт

<https://education.yandex.ru/main/>

ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/>

Учебно-материальное обеспечение

«Упражнения легкой атлетики»:

Планка для прыжков в высоту. Стойки для прыжков в высоту. Ядро легкоатлетическое 5,5 кг. Секундомер однокнопочный. Финишная лента. Эстафетные палочки. Флажки разметочные. Теннисные мячи. Дорожка разметочная для прыжков и метаний. Аптечка для оказания первой помощи. Барьеры легкоатлетические.

«Упражнения гимнастики и акробатики»:

Бревно напольное 3 м. Бревно высокое (1,2 м). Канат для лазания 5 м (белый). Козел гимнастический, конь гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастический подкидной. Перекладки пристеночная и универсальная. Стенка гимнастическая 2,8 x 0,8 м. Набивные мячи 1 кг и 2 кг. Палки гимнастические. Скакалки детские отечественные. Обручи. Скамейка гимнастическая жесткая. Мячи для художественной гимнастики. Мешочки насыпные для упражнений на координацию. Брусья женские и мужские.

«Упражнения лыжной подготовки»:

Лыжи, палки лыжные. Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов. Ограждение веревочное для лыжных гонок и легкоатлетических кроссов.

«Спортивные игры»:

Волейбольные стойки универсальные. Сетка для переноса и хранения мячей. Сетка волейбольная и футбольная. Щит фанерный игровой. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой. Номера нагрудные для командных игр (10x2 см). Ворота для мини-футбола. Сетки для ворот мини-футбола. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные. Табло перекидное. Формы настенные баскетбольные.