

**«Рождественская средняя общеобразовательная школа»  
Валуйского района Белгородской области**

<b>СОГЛАСОВАНО</b> Руководитель ШМО учителей естественных и валеологических дисциплин  Корчагина Н.Н. Протокол № 1 от «28» 08.2023 г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора МОУ «Рождественская СОШ» Валуйского района Белгородской области  Борисова С.В. «30» 08.2023 г.	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор МОУ «Рождественская СОШ» Валуйского района Белгородской области  Маричева Е.А. Приказ № 196-од от «31» 08.2023 г.
---	---	---

**Рабочая программа**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

*(С изменениями от 29.08.2023г., приведено в соответствие с ФООП)*

Реализация средней общеобразовательной программы  
среднего общего образования

ФГОС СОО

Составитель:

учитель физической культуры

МОУ «Рождественская СОШ»

Сержанов Павел Юрьевич

высшая квалификационная категория

Срок реализации данной программы – 5 лет

Год составления программы - 2020

с. Рождествено 2023

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В рабочую программу по предмету «Физическая культура» внесены изменения, отражающие ход реализации программы воспитания МОУ «Рождественская СОШ». Внесен модуль «Школьный урок» (протокол заседания педагогического совета № 14 от 26.08.2021г., приказ № 211 от 26.08.2021г., «О внесении изменений в ООП НОО, ООП ОО, ООП СОО»).

Данная рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре и на основе авторской комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва «Просвещение» 2011 г. рассчитана на 204 ч. Программа разработана на ступень обучения (2 года). При составлении рабочей программы учтены рекомендации инструктивно-методических писем «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области» ОГАОУ ДПО БелИРО.

**Общей целью** образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, развитие психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, рабочая программа ориентируется на достижение следующих практических задач:

- 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;
- оказание первой помощи при травмах.

Авторская программа определяет инвариативную (обязательную) часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и даёт примерное распределение учебных часов на их изучение и вариативную.

### **В авторскую программу вносятся следующие изменения:**

- материал вариативной части связан с региональными особенностями. В целях повышения интереса к занятиям физической культурой и спортом и возрождения народных традиций в школах Белгородской области в программу по физической культуре включены занятия по футболу и русской лапте, также на уроках используются подвижные и спортивные игры для освоения и закрепления программного материала.

- в связи с изменением погодных условий, не позволяющих проводить уроки лыжной подготовки, производится замена программного материала в III четверти. Уроки лыжной подготовки могут быть заменены на уроки кроссовой подготовки, либо будет произведена перестановка программного материала (например, в начале четверти проводятся спортивные игры, а затем, если позволяют погодные условия - лыжная подготовка).

Проведение контрольных работ не предусмотрено. В рабочую программу включены теоретические сведения об основах физической культуры, обязательный учебный материал по спортивным играм, лёгкой атлетике, гимнастике, элементам единоборств, лыжной подготовке, а также самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплекс:

Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы - В.И.Лях, А. А. Зданевич- М, Просвещение 2011.

Учебник «Физическая культура 10-11 классы» В.И.Лях.,А.А.Зданевич-М. Просвещение 2021 г.

Занятия по физическому воспитанию с обучающимися, отнесённых по состоянию здоровья к *подготовительной* медицинской группе, проводятся в соответствии с учебной

программой, но при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований. Временно пополняют эту группу дети, перенесшие заболевания. При улучшении состояния здоровья, физического развития и повышения функциональных возможностей представители этой группы, после медицинского осмотра, переводятся в основную медицинскую группу.

Основными формами организации учебного процесса являются: урок, урок-игра, урок-соревнование.

На уроках реализуются здоровьесберегающие технологии. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников, легче и успешнее овладеть необходимыми знаниями и повысить мотивацию к занятиям физической культуры.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости обучающихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах(2;3;4;5) .

Преобладающими формами текущего контроля являются: контрольные упражнения и оценивание техники выполнения упражнений. Входной контроль проводится в начале учебного года в виде контрольных упражнений (тестов), промежуточный контроль в конце I полугодия в форме сдачи нормативов по текущему разделу программы, итоговый контроль в конце года также в виде контрольных упражнений (тестов). В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания с 1 сентября 2014 года введен в действие Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс ГТО. Подготовка и сдача видов испытаний (тестов) и норм осуществляется в течение учебного года, согласно графику УФК.С и МП администрации муниципального района «Город Валуйки и Валуйский район».

Разделы рабочей программы: II «Календарно-тематическое планирование», V «Формы и средства контроля», VI «Перечень учебно-методических средств обучения» являются приложениями к данной программе и ежегодно обновляются.

### III. Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе

Требования к знаниям	Требования к умениям	Требования к компетенциям.
<p>Знать и иметь представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;</li> <li>• о способах и особенностях движений и передвижений человека.</li> <li>• об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;</li> <li>• о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;</li> <li>• о физических качествах;</li> <li>• об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур.</li> <li>• профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;</li> <li>• о причинах травматизма на занятиях физической культурой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Составлять, правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;</li> <li>• вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;</li> <li>• организовывать и проводить самостоятельные занятия; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;</li> <li>• владеть навыками получения необходимой информации из словарей разных типов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• компетентности здоровьесбережения: знание и соблюдение норм здорового образа жизни, знание опасности курения, алкоголизма, наркомании, СПИДа; знание и соблюдение правил личной гигиены, обихода; физическая культура человека, свобода и ответственность выбора образа жизни;</li> <li>• компетентности интеграции: структурирование знаний, ситуативно-адекватной актуализации знаний, расширения приращения накопленных знаний;</li> <li>• компетентности познавательной деятельности: постановка и решение познавательных задач; нестандартные решения, проблемные ситуации их создание и разрешение; продуктивное и репродуктивное познание, исследование, интеллектуальная деятельность</li> </ul>

Обучающиеся по окончании 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий.

Определять:

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

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта	5.0	5.4
	Бег 100м	14.3	17.5
Силовые	Прыжок в длину с места.см.	215	170
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10	-
	Подтягивание из виса на низкой перекладине	-	14
К выносливости	Кроссовый бег на 3км.	13 мин,50с.	10 мин.00с.
	Кроссовый бег на 2 км.		

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта;
- подготовку к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО);

#### IV. Содержание программы

**Основы знаний о физической культуре**, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт - для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—11 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

**Спортивные игры.**

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр (волейбол), закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу обучающиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают методы с игровой и соревновательный, метод круговой тренировки. Продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей. В 10-11 классах усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных способностей (выносливости, скоростно-силовых, скоростных). Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

#### **Лыжную подготовку.**

Обучение элементам лыжной подготовки строится с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и попеременной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

В программный материал входит: совершенствование техники передвижения на лыжах: переход с одновременных ходов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий; элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование; прохождение дистанции до 5 км. (девушки), до 6-8 км. (юноши) в 10-11 классах.

Если климатические условия не соответствуют занятиям лыжной подготовкой, то производится замена лыжной подготовки на кроссовую подготовку или программный материал взаимозаменяется. например: в начале III четверти изучаются спортивные игры, а затем лыжная подготовка.

#### **Гимнастические и акробатические упражнения.**

Во II четверти планируется выполнение программного материала по гимнастике, при изучении которого у детей развиваются такие физические качества, как:- координация двигательных действий, гибкость, сила, равновесие.

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях.

Для юношей - упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, на гимнастической скамейке. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений.

#### **Элементы единоборств.**

Для освоения программного материала включены элементы единоборств. Применяется материал по видам единоборств для разностороннего развития

координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость) и кондиционных (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых) способностей.

### Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Вид программного материала	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Количество в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Характеристика видов деятельности учащихся
			недель	количество недель в четверти				
	Учебные недели		34	8	8	10	8	
			часов уроков	количество часов (уроков) в четверти				
			102	26	22	31	23	
1.1	Спортивные игры (лапта)	просмотр роликов о русской лапте; работа в парах с мячами; работа в тройках; тренировочные игры; обсуждение допущенных ошибок в игре; выступление в турнире района по игровым видам спорта; умение правильно оценивать игровую обстановку на поле	6	6				Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности, осуществляют судейство.
1.2	Лёгкая атлетика	эстафетный бег; коллективная игра	21	12			9	Описывают технику выполнения беговых,



		«Кто быстрее»; исторические факты (подготовка доклада по группам); игра «Туда-сюда»; сдача норм ГТО; беседа «Кросс Нации», подготовка докладов						прыжковых, метательных упражнений, осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки. Изучают историю лёгкой атлетики. Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей.
1.3	Спортивные игры (баскетбол)	просмотр роликов о баскетболе; работа в парах с мячами; работа в тройках; тренировочные игры; обсуждение допущенных ошибок в игре; выступление в турнире района по игровым видам спорта; умение правильно оценивать игровую обстановку	12	8	4			Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности, осуществляют судейство.

		у на поле; подготовка докладов, сообщений					
1.4	Гимнастика	просмотр обучающих роликов; групповой турнир «Самый гибкий»; игры «Дальше всех», «Прыжки» ; командная круговая тренировка; участие в соревнованиях района, групповая сдача норм ГТО; подготовка и защита рефератов	18		18		Описывают и осваивают технику гимнастических упражнений, составляют комбинацию из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки, соблюдают правила техники безопасности.
1.5	Лыжная подготовка	просмотр роликов о лыжной подготовке ; участие в соревнованиях; игры «Уступи лыжню», «Снежный занос», «Гонка с элементами полиатлона» ; подготовка доклада о знаменитых лыжниках области; беседа о всероссийском	18		18		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Соблюдают правила техники безопасности. Изучают историю лыжного

		конкурс «Лыжня России»						спорта.
1.6	Элементы единоборств	просмотр роликов о разновидностях единоборств; работа в парах; учебная игра «Умей правильно упасть»; подготовка доклада о знаменитых бойцах области; встреча с выпускниками школы, достигших результатов в бойцовских видах спорта; просмотр мотивационного фильма «не отступать и не сдаваться»	9			9		Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками и в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.
1.7	Спортивные игры (волейбол)	просмотр роликов о баскетболе; работа в парах с мячами; работа в	9			4	5	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и

		<p>тройках; тренировочные игры; обсуждение допущенных ошибок в игре; выступление в турнире района по игровым видам спорта; умение правильно оценивать игровую обстановку на поле; подготовка докладов, сообщений</p>						<p>устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности, осуществляют судейство.</p>
1.8	Спортивные игры (футбол)	<p>просмотр роликов о баскетболе; ; работа в парах с мячами; работа в тройках; тренировочные игры; обсуждение допущенных ошибок в игре; выступление в турнире района по игровым видам спорта; умение правильно оценивать игровую обстановку на поле; подготовка докладов, сообщений</p>	9				9	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности, осуществляют судейство.</p>

### Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Вид программного материала	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Количество в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Характеристика видов деятельности учащихся
			недель	количество недель в четверти				
	Учебные недели		34	8	8	10	8	
			часов уроков	количество часов (уроков) в четверти				
			102	26	22	31	23	
1.1	Спортивные игры (лапта)	просмотр роликов о русской лапте; работа в парах с мячами; работа в тройках; тренировочные игры; обсуждение допущенных ошибок в игре; выступление в турнире района по игровым видам спорта; умение правильно оценивать игровую обстановку на поле	6	6				Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности, осуществляют судейство.
1.2	Лёгкая атлетика	эстафетный бег; коллективная игра «Кто быстрее»; исторические факты (подготовка доклада	21	12			9	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых, метательных упражнений, осваивают их самостоятельно. Выявляют и

		по группам); игра «Туда-сюда»; сдача норм ГТО; беседа «Кросс Нации», подготовка докладов						устраняют характерные ошибки. Изучают историю лёгкой атлетики. Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей.
1.3	Спортивные игры (баскетбол)	просмотр роликов о баскетболе ; работа в парах с мячами; работа в тройках; тренировочные игры; обсуждение допущенных ошибок в игре; выступление в турнире района по игровым видам спорта; умение правильно оценивать игровую обстановку на поле; подготовка докладов, сообщений	12	8	4			Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности, осуществляют судейство.
1.4	Гимнастика	просмотр обучающи	18		18			Описывают и осваивают

		х роликов; групповой турнир «Самый гибкий»; игры «Дальше всех», «Прыжки» ; командная круговая тренировка; участие в соревнованиях района, групповая сдача норм ГТО; подготовка и защита рефератов						технику гимнастических упражнений, составляют комбинацию из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки, соблюдают правила техники безопасности.
1.5	Лыжная подготовка	просмотр роликов о лыжной подготовке ; участие в соревнованиях; игры «Уступи лыжню», «Снежный занос», «гонка с элементами полиатлона» ; подготовка доклада о знаменитых лыжниках области; беседа о всероссийском конкурсе «Лыжня России»	18			18		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов. Соблюдают правила техники безопасности. Изучают историю лыжного спорта.
1.6	Элементы единоборств	просмотр роликов о	9			9		Описывают технику

		<p>разновидностях единоборств;  работа в парах;  учебная игра «Умей правильно упасть»;  подготовка доклада о знаменитых бойцах области;  встреча с выпускниками школы, достигших результатов в бойцовских видах спорта;  просмотр мотивационного фильма «не отступать и не сдаваться»</p>						<p>выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками и в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.</p>
1.7	Спортивные игры (волейбол)	<p>просмотр роликов о баскетболе;  работа в парах с мячами;  работа в тройках;  тренировочные игры;  обсуждение допущен</p>	9			4	5	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками</p>



		<p>ых ошибок в игре; выступление в турнире района по игровым видам спорта; умение правильно оценивать игровую обстановку на поле; подготовка докладов, сообщений</p>						<p>в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности, осуществляют судейство.</p>
1.8	<p>Спортивные игры (футбол)</p>	<p>просмотр роликов о баскетболе ; работа в парах с мячами; работа в тройках; тренировочные игры; обсуждение допущенных ошибок в игре; выступление в турнире района по игровым видам спорта; умение правильно оценивать игровую обстановку на поле; подготовка докладов, сообщений</p>	9				9	<p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности, осуществляют судейство.</p>

## **V. ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ**

Входной и итоговый контроль за уровнем освоения программы проводится в начале и конце учебного года в форме тестов. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в протокол. Количество тестов- 6 (бег 30м, подтягивание в висе на перекладине, прыжок в длину с места, шестиминутный бег, наклон вперед из седа, челночный бег 3x10м). (Таблица прилагается). Промежуточный контроль проводится в конце I полугодия в форме сдачи нормативов по текущему разделу программы.

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1X1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

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

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

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

## ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ :

### Основная литература

В10-11 классах представлен учебник Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура 10-11 классы», М. 2011г., издательство «Просвещение», в котором школьники найдут сведения по гигиене, рациональному режиму дня, питанию, самоконтролю, профилактике травматизма; комплексы упражнений для развития основных физических качеств; упражнения для совершенствования техники спортивных игр (футбола, волейбола, баскетбола, гандбола), технике выполнения гимнастических и легкоатлетических упражнений, входящих в школьную программу.

### Дополнительная литература

1. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный).-М.: Советский спорт,2003.-112с.- 2 шт.
2. Клещев Ю.И. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 192 с.
3. Баскетбол: теория и методика обучения: Учебное пособие для педагогических вузов. – Пенза, 2001 Ч.2 Основы обучения тактике игры. – 251 с.
4. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.
5. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
6. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 112 с.: ил.
7. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
8. Русская лапта. Правила соревнований/ Коллектив авторов. – М.: Советский спорт, 2004. – 36 с.: ил.
9. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
10. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. Учебно-методическое пособие. – М.: «ЦГЛ», 2002. – 80 с.
11. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. Пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.

### Оборудование:

Стенки гимнастические пролет 0,8м
Маты гимнастические
Скамейки гимнастические

Канаты для лазания 1-6 м
Шесты для лазания 1-5,5 м
Перекладины
Мешочки с песком (200-250г.)
Гантели 1 кг (пара)
Палка гимнастическая
Секундомер
гимнастические брусья - параллельные - разновысокие
Козел гимнастический школьный
Мостик гимнастический
Обручи гимнастические
Скакалки гимнастические
Бревно гимнастическое
Эстафетные палочки
Оборудование полосы препятствий
Комплект школьный для прыжков в высоту
Мячи малые теннисные
Мячи футбольные
Мячи набивные весом 1 кг
Сетка волейбольная
Стойки волейбольные
Мячи волейбольные
Мячи баскетбольные
Щиты баскетбольные
Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)
Канат для перетягивания
Лыжи с универсальными креплениями
Палки лыжные ( 5 – 11 класс).