

Приложение к ООП СОО,
утвержденное приказом
МОБУ «СОШ «ЦО «Кудрово»
№ 460 от 31.08.2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Физическая культура»

10-11 классы

2021-2022 учебный год

г. Кудрово Ленинградской обл.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 10-11 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2014 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся для 10-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 17.04.2017)
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. от 01.02.2012)
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 гг. Распоряжение правительства РФ от 29.12.2014 N 2765-р.

Цели и задачи 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. В рамках реализации этой общей цели программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на решение следующих *задач* физического воспитания учащихся:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Электронные образовательные ресурсы по физической культуре.

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

7. Сайт учителя физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>

8. Газета "Здоровье детей" <http://zdd.1september.ru/>

9. Газета "Спорт в школе" <http://spo.1september.ru/>

10. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>

11. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта <http://sportlaws.infosport.ru>

12. Журнал «Культура здоровой жизни» <http://kzg.narod.ru/>

13. Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm.

Технологии, используемые в обучении:

Здоровьесберегающие технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.

- знакомство с результатами медицинских осмотров детей; их учёт в учебно-воспитательной работе;
- помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом;
- создание условий для заинтересованного отношения к урокам физкультуры.
- создание здорового психологического климата на уроках.

При распределении нагрузки учитывается возраст, пол учащихся, состояние здоровья, уровень их развития и подготовленности.

Игровая технология. Практика показывает, что применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр.

- Делает обычный урок интересным и увлекательным.
- учитывает возраст ребенка, отвечает его потребностям и интересам.
- формирует типовые навыки социального поведения
- дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям
- повышает творческий потенциал развивает двигательные способности и умения

Метод проектов позволяет решать сразу несколько задач:

- развитие личностных компетентностей обучающихся;
- интегрированность процесса обучения;
- экономия времени на самом уроке.

Метод проектов всегда ориентирован на самостоятельную деятельность обучающихся. Проекты на уроках физкультуры - это проекты по исследованию влияния ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д.

Использование информационных компьютерных технологий (ИКТ) на уроках делает предмет физическая культура современным. Составными частями ИКТ являются электронный,

программный и информационный компоненты. Не смотря на то, что урок физкультуры - это практика, здесь есть место и теории

- ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне.
- ИКТ дают возможность педагогу достичь максимальных результатов.
- позволяют решить проблему поиска и хранения информации
- диагностика и анализ состояния здоровья и уровня физической подготовленности

занимающихся

Технология уровневой дифференциации. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости у детей, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха.

- развитие, особенности мышления и познавательного интереса к предмету;
- учет не только достигнутого результата, но и динамики изменений физической подготовленности
- распределение обучающихся на группы с учетом состояния здоровья
- участие одаренных детей в соревнованиях различных уровней.

Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств учащихся посредством занятий физической культурой. Возможность условно разделить детей на несколько групп позволяет достичь определенных успехов на уроках физкультуры

- у хорошо развитых детей повышается интерес к занятиям, когда нагрузка соответствует их развитию
- плохо физически развитые дети, которые боятся насмешек, комфортней себя чувствуют в группе таких же учеников
- дети, временно перешедшие в подготовительную группу из-за болезни, получают меньшую нагрузку чем др.

Технология обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач.

- обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для него составе операций
- распределение заданий по уровню и сложности выполнения позволяют учащимся достигать наибольших успехов

Методы и формы контроля:

- *Предварительный контроль* - проводится обычно в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

- *Оперативный контроль* - предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия (урока) с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, очередной попытки в беге, прыжках, к повторному прохождению отрезка лыжной дистанции и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

- *Текущий контроль* - проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

- *Этапный контроль* - служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или триместра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

- *Итоговый контроль* проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

В практике физического воспитания применяются следующие *формы контроля*: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЧСС, массы тела, становой силы и др.)

Сравнение результатов в предварительном, текущем и итоговом контроле, а также сопоставление их с требованиями программы физического воспитания позволяют судить о степени решения соответствующих учебных задач, о сдвигах в физической подготовленности занимающихся за определенный период. А это облегчает дифференцирование средств и методов физического воспитания и повышает объективность результатов учебной работы.

Промежуточная аттестация по физической культуре в 10 -11 классах проводится в форме сдачи контрольных нормативов и проверке теоретических знаний в форме опроса на заданную тему.

Проведение промежуточной аттестации направлено на установление соответствия индивидуальных достижений обучающихся планируемыми результатам освоения программы по физической культуре обучающимися 10-11 классов на момент окончания учебного года. Оценивание образовательных результатов обучающихся осуществляется по двум группам: основной (включаются обучающиеся, которые имеют I медицинскую группу здоровья) и подготовительной (включаются обучающиеся, которые имеют II и III спец. А медицинские группы здоровья).

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Планируемые личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты:	Метапредметные результаты:
<ul style="list-style-type: none"> • формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна); • формирование гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; • готовность к служению Отечеству, его защите; • формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также 	<ul style="list-style-type: none"> • умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; • использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; • умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; • владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; • готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках

<p>различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; • толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; • нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; • готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; • эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; • принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; • бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; • осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; • формирование экологического мышления, понимания влияния социально- 	<p>информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; • умение определять назначение и функции различных социальных институтов; • умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей; • владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; • владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
--	--

<p>экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. 	
---	--

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
<p>Легкая атлетика <i>Теоретическая часть:</i> Ученик будет знать виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Уметь дозировать нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Знать прикладное значение легкоатлетических упражнений. Сможет оказать доврачебную помощь при травмах. Помогать в судействе соревнований. <i>Практическая часть:</i> Ученик закрепит знания о технике спринтерского бега с высокого и низкого старта, научится более технично выполнять стартовый разгон и бег на результат на 100 м. Выполнять бег на длинную дистанцию в равномерном темпе 20-25 минут, бег на 3000 м.; 2000 м. на время. Закрепит технику выполнения прыжка в длину с места и с разбега, прыжков в высоту с разбега способом перешагивания. Закрепит технику выполнения метания малого теннисного мяча на дальность.</p> <p>Спортивные игры <i>Теоретическая часть:</i> Ученик будет знать терминологию спортивных игр. Правила игры в баскетбол, волейбол, футбол, флорбол. Технику безопасности при занятиях спортивными играми. Помогать в судействе соревнования по спортивным играм. <i>Практическая часть:</i> Ученики совершенствует технику передвижений во время игры, действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание), выполнение различных передач мяча. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, технику приема и передачи мяча, технику игры в нападении и защите.</p> <p>Гимнастика <i>Теоретическая часть;</i> Ученик будет знать основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Технику безопасности при занятиях гимнастикой. Ученик будет уметь оказывать первую доврачебную помощь при</p>	<ul style="list-style-type: none"> • выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; • планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; • сохранять правильную осанку • выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»; • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега • проводить занятия физической культурой с использованием лыжных прогулок и туристических походов. • играть в спортивные игры баскетбол, футбол, волейбол, флорбол, выполнять сложные технические и тактические приемы во время игры. • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • правилам личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

<p>травмах.</p> <p><i>Практическая часть:</i> Ученик научится составлять и выполнять акробатические связки повышенной сложности, выполнять упражнения на гимнастической стенке и скамейке с учетом своих физических возможностей, научиться дозировать нагрузку на свой организм, учитывая свое физическое состояние.</p> <p>Лыжная подготовка</p> <p><i>Практическая часть:</i> Ученик научится переходу с одноименных ходов на попеременные и преодолению подъемов и препятствий, переходам с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, а также некоторым элементам тактики лыжных гонок.</p>	
---	--

Содержание программы

Легкая атлетика (20 часов).

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега: юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20- 25 мин. Бег на 3000 м. Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м. Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись». Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: юноши: 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 (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность; 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. Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

Развитие выносливости: юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Девушки: длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и 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.

Планируемые результаты освоения раздела программы по физической культуре для детей **основной группы**

№			«5»	«4»	«3»
1	Бег 3000/2000 м. (мин)	М	15.0	16.0	17.0

		Д	10.10	11.40	12.40
2	Прыжок в длину с места	М	215	205	195
		Д	200	190	180
3	Бег 100 м.(сек)	М	14.5	14.9	15.5
		Д	16.5	17.0	17.8
5	Прыжок в высоту с разбега см.	М	135	130	115
		Д	120	115	105
6	Метание гранаты 500/700 грамм / м	М	32	26	22
		Д	18	13	11
7	Бег 30 м.	М	4.4	5.1	5.2
		Д	5.4	5.8	6.2

**Планируемые результаты освоения раздела программы по физической культуре для детей
подготовительной группы**

№			Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Бег 3000/2000 м. (мин)	М	Без учета времени		
		Д			
2	Прыжок в длину с места	М	200	195	180
		Д	180	175	165
3	Бег 100 м.(сек)	М	15.5	16.9	17.5
		Д	17.5	18.0	19.8
5	Прыжок в высоту с разбега см.	М	125	120	115
		Д	110	105	95
6	Метание гранаты 500/700 грамм / м	М	22	19	16
		Д	15	13	10
7	Бег 30 м.	М	5.4	6.1	2.2
		Д	5.8	6.2	6.6

Гимнастика (14 часов).

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Юноши: с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). Девушки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Приемы самостраховки. Приемы борьбы стоя и лежа. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры: юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем 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. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115- 120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс). Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Подвижные игры с элементами единоборств.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Планируемые результаты освоения раздела программы по физической культуре для учащихся основной группы

№			«5»	«4»	«3»
1	Подтягивание в висе (м),	М	11	9	8
2	Подъемы туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	Д	22	17	13
3	Прыжки через скакалку (раз/30 сек.)	М	65	60	50
		Д	80	75	65
4	Наклон вперед из положения сидя (см)	М	15+	9	5
		Д	20+	12	7
5	Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)	М	32	27	22
		Д	15	12	9

Планируемые результаты освоения раздела программы по физической культуре для учащихся подготовительной группы

№			Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Подтягивание в висе (м),	М	8	7	5
2	Подъемы туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	Д	18	15	10
3	Прыжки через скакалку (раз/30 сек.)	М	55	40	35
		Д	70	60	45
4	Наклон вперед из положения сидя (см)	М	15+	9	5
		Д	20+	12	7
5	Отжимания в упоре лежа (кол-во раз)	М	27	22	18
		Д	12	9	8

Лыжная подготовка (14 часов)

В программу лыжной подготовки входит обучение переходу с одноименных ходов на попеременные и преодолению подъемов и препятствий, переходам с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, а также некоторым элементам тактики лыжных гонок. Кроме этого, уделяется время на совершенствование в технике ранее изученных лыжных ходов, подъемов, спусков и поворотов, так как без уверенного владения все ми этими способами нельзя показать хорошие результаты при прохождении дистанций, проложенных по пересеченной местности.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжная подготовка» на углубленное освоение содержания темы «Спортивные игры».

Планируемые результаты освоения раздела программы по физической культуре для учащихся **основной группы**

№			«5»	«4»	«3»
1	Бег на лыжах юноши 5000м (мин) / девушки 3000 м (мин)	М	27.3	26.10	4
		Д	20	19	17

Планируемые результаты освоения раздела программы по физической культуре для учащихся **подготовительной группы**

№			Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Бег на лыжах юноши 5000м (мин) / девушки 3000 м (мин)	М	Без учета времени		
		Д			

Спортивные игры. (18 часов)

Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передач мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге). Техника ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Техника бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Индивидуальная техника защиты: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча. Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий: Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Футбол. Техника ведения мяча, передача мяча, техника игры в нападении и в защите, угловые удары, отработка штрафных ударов, техника игры вратаря.

Планируемые результаты освоения раздела программы по физической культуре для учащихся **основной группы**

№			«5»	«4»	«3»
1	Прямая подача мяча через сетку 8 раз	М	5	4	3
		Д	4	3	2
2	Штрафной бросок в кольцо 8 бросков	М	5	4	3
		Д	4	3	2
3		М	10	8	6

	Верхняя передача над собой без падений мяча	Д	8	6	5
--	---	---	---	---	---

Планируемые результаты освоения раздела программы по физической культуре для учащихся **подготовительной группы**

№			Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Прямая подача мяча через сетку 8 раз	М	5	4	3
		Д	4	3	2
2	Штрафной бросок в кольцо 8 бросков	М	5	4	3
		Д	4	3	2
3	Верхняя передача над собой без падений мяча	М	10	8	6

Тематическое планирование

10 класс

№	Тема	Количество часов
1.	Легкая атлетика	14
2.	Гимнастика с элементами акробатики	12
3.	Спортивные игры: баскетбол	12
4.	Лыжная подготовка	6
5.	Спортивные игры: волейбол	8
6.	Легкая атлетика	14

11 класс

№	Тема	Количество часов
1.	Легкая атлетика	14
2.	Гимнастика с элементами акробатики	12
3.	Спортивные игры: баскетбол	12
4.	Лыжная подготовка	6
5.	Спортивные игры: волейбол	8
6.	Легкая атлетика	14