

Муниципальное общеобразовательное учреждение Вольского
муниципального района «Средняя общеобразовательная школа с.Куриловка
Вольского района Саратовской области»

«Рассмотрено» Руководитель МО МОУ ВМР «СОШ с.Куриловка» _____/Томазина Н.А./ Протокол №1 от 26 августа 2022 года	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ ВМР «СОШ с.Куриловка» <i>Костина</i> /Костина Н.В./ 30 августа 2022 года	«Утверждаю» Директор МОУ ВМР «СОШ с.Куриловка» <i>Касьянова</i> /Касьянова Н.В./ Приказ №98 от 31 августа 2022 года
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре (базовый уровень)

класс 10-11 класс

уровень образования: среднее общее

Рассмотрено на заседании педагогического совета

Протокол №1 от 26 августа 2022 года

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка
к рабочей программе по физической культуре для 10-11 класса

2.1. Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно - правовыми и инструктивно-методическими документами

Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (редакция от 23.07.2013.)

- Федеральный компонент государственного стандарта основного общего и среднего (полного) общего образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089.

- Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014-2015 учебный год. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014г. №253.

- Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.10.2010 № 986.

- Письмо от 16.06.2015 г. № 0302/4938 «Об особенностях преподавания обязательных учебных предметов образовательных программ начального, основного и среднего общего образования в 2015-2016 учебном году.

- О разработке и утверждении рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 31.07.2009 №103/3404.

- Примерная программа основного общего образования по физической культуре. Сборник нормативных документов. Физическая культура. /Сост. Э.Д.Днепров, А.Г. Аркадьев. М: Дрофа, 2007.

- _Авторская программа: «Комплексная программа физического воспитания 1-11 кл.»/ В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение 2012 год.

Общая характеристика учебного предмета

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности школьника посредством

формирования физической культуры. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) которые формируются в процессе физкультурно-оздоровительной, спортивной деятельности во время уроков и внеурочной деятельности.

Задачи физического воспитания учащихся направлены на:

1. содействие гармоническому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
2. формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
3. расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
4. дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно - силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
5. формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
6. закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
7. формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
8. дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

Данная программа реализует федеральный компонент государственного образовательного стандарта . За основу данной программы взята следующая программа: Лях В.И., А. А. Зданевич.

Физическая культура. 10-11 классы. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2008.

Место предмета в учебном плане

Количество часов по учебному плану: 3 часа в неделю (105 часа в год).

Количество часов по программе: 3 часа в неделю.

Распределение учебной нагрузки по четвертям:

Количество	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
	По плану	Факти- чески	По плану	Факти- чески	По плану	Факти- чески	По плану	Факти- чески
Учебных часов	27		21		30		27	

Распределение учебной нагрузки по темам

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум содержания образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть представлена национально – региональным компонентом и компонентом школы, включает в себя программный материал по спортивным играм, элементам единоборств, легкой атлетике, лыжной подготовке.

Программный материал распределен по темам и усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебной нагрузки по темам учебного предмета

п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		10 класс	11 класс
.	Базовая часть	84	84
.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
	Спортивные игры	21	21

.2			
.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
.4	Легкоатлетические упражнения	21	21
.5	Лыжная подготовка	18	18
	Элементы единоборств	6	6
.	Вариативная часть	18	18
.1	Лыжная подготовка, единоборства — национально-региональный компонент	9	9
	Спортивные игры, легкая атлетика - выбор учителя, учащихся	9	9
	Всего:	105 часа	105 часа

Реализация национально-регионального компонента

№ урока	Содержание НРК	Количество часов	Оснащение
Лыжная подготовка			
5 1	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные	1	Лыжня, лыжное снаряжение
5 4	Совершенствование техники перехода с попеременного на одновременные лыжные хода.	1	Лыжня, лыжное снаряжение
6 3	Совершенствование техники перехода с попеременного на одновременные лыжные ходы	1	Лыжня, лыжное снаряжение

6 6	Совершенствование техники перехода с попеременного на одновременные лыжные хода.	1	Лыжня, лыжное снаряжение
6 9	Совершенствование преодоления подъемов и крутых склонах	1	Лыжня, лыжное снаряжение
7 2	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные	1	Лыжня, лыжное снаряжение
Элементы единоборств			
7 4	Освоение техники владения приемами	1	Гимнастические маты
7 8	Комплексное развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	Гимнастические маты
8 0	Приемы страховки. Развитие координационных способностей.	1	Гимнастические маты

Содержание программного материала для 10-11 класса

Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Психолого-педагогические основы

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

Медико-биологические основы

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

Приемы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги

Волейбол

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Баскетбол

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

Гимнастика с элементами акробатики

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

Легкая атлетика

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила поведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
2. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3. правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Учащиеся должны уметь:

1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
2. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
3. преодолевать естественные и искусственные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
4. выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
5. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

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

Владеть компетенциями:

- ▲ учебно-познавательной;
- ▲ личностного самосовершенствования;
- ▲ коммуникативной.

Характеристика контрольно-измерительных материалов
для оценки уровня подготовки (10 класс):

Инструментарий для оценивания уровня образованности учащихся

- Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2012. - 160 с.

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

Для определения уровня физической подготовленности школьников используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится два раза в учебном году: в сентябре и мае с помощью тестов.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ (10 класс)

№ п/п	Физически способности	Контрольные упражнения (тесты)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средней	Высокий	Низкий	Средней	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1 – 4,8 5,0 – 4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9 – 5,3 5,9 – 5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0 – 7,7 7,9 – 7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3 – 8,7 9,3 – 8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195 – 210 205 – 220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170 – 190 170 – 190	210 и выше 210
4	Выносливость	6 – минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300 – 1400 1300 – 1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050 – 1200 1050 – 1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения, сидя,	16 17	5 и ниже 5	9 – 12 9 – 12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12 – 14 12 – 14	20 и выше 20

		см							
6	Силовые	Подтяги	16	4 и ниже	8 – 9	11и	6 и ниже	13 – 15	18 и выше
		вание на высокой переклад ине из виса (мальчик и), кол- во раз; на низкой переклад ине из виса лежа (девочки) , кол-во, раз	17	5	9 – 10	выше 12	6	13 – 15	18

Уровень развития физической культуры учащихся,
оканчивающих среднюю школу

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

▲ роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

▲ роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

▲ индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

▲ особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их

эффективности;

- ▲ особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- ▲ особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- ▲ особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- ▲ особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- ▲ личной гигиены и закаливания организма;

- ▲ организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- ▲ культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- ▲ профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- ▲ экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- ▲ самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- ▲ контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- ▲ приемы страховки и само страховки 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.

Составлять:

- ▲ индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- ▲ планы-конспекты индивидуальных занятий и систем 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 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	-	14 раз
	Прыжок в длину с места	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег 3 км	13 мин. 50 сек	-
	Кроссовый бег 2 км	-	10 мин. 00 сек

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 брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (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 возможности лучшему результату на соревнованиях.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

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

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

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

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

для оценки уровня подготовки (11 класс):

Инструментарий для оценивания уровня образованности учащихся

- Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2012. - 160 с.

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

Для определения уровня физической подготовленности школьников используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится два раза в учебном году: в сентябре и мае с помощью тестов.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

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

	ие на высокой перекладин е из вися (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладин е из вися лежа (девочки), кол-во, раз	17	5	9 – 10	выше 12	ниже 6	13 – 15	выше 18
--	--	----	---	--------	------------	-----------	---------	------------

Уровень развития физической культуры учащихся,
оканчивающих среднюю школу

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- ▲ роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- ▲ роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- ▲ индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- ▲ особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- ▲ особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- ▲ особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

▲ особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

▲ особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

▲ личной гигиены и закаливания организма;

▲ организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

▲ культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

▲ профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

▲ экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

▲ самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

▲ контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

▲ приемы страховки и самостраховки во время 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.

Составлять:

▲ индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

▲ планы-конспекты индивидуальных занятий и систем 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 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из вися на высокой перекладине	10 раз	-
	Подтягивание в вися лежа на низкой перекладине	-	14 раз
	Прыжок в длину с места	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег 3 км	13 мин. 50 сек	-
	Кроссовый бег 2 км	-	10 мин. 00 сек

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 2,5х2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (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 возможности лучшему результату на соревнованиях.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

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

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

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

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Учебно-методическое обеспечение

Учебник: Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2008. - 237 с.: ил.

Дополнительная литература для учащихся:

1. Платонов В.Н., Фесенко С.Л. Сильнейшие пловцы мира. (Методика спортивной тренировки.) - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 304 с., ил.
2. Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков / Н. Сортэл; Пер. с англ. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО Издательство «Астрель», 2002. - 240 с.: ил.

3. Сорокин Ю.К. Атлетическая подготовка допризывника, или Тельняшка в награду. - М.: Советский спорт, 1990, 64 с.

Дополнительная литература для учителя:

1. Техника безопасности на уроках физической культуры / составители: Муравьев В.А., Созинова Н.А. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 96 с.

2. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 159 с.

3. Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2012. - 160 с.

4. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика : пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011. - 93 с.: ил.

5. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол : пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011. - 77 с.: ил.

6. Настольная книга учителя физической культуры : подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие / авт.-сост. П. А. Киселев. С. Б. Киселева. - 2-е изд. испр. и доп. - М.: Глобус, 2009. - 345 с.

Материально-техническая база

№	Средства материально-технического обеспечения	Количество (шт.)
Гимнастика		
1	Стенка гимнастическая	3
2	Конь гимнастический	1
3	Козел гимнастический	1
4	Гимнастические палки	10
5	Гимнастические обручи	4
6	Брусья гимнастические	1
7	Маты гимнастические	8
8	Канат для лазанья с механизмом крепления	1
9	Мост гимнастический подкидной	2

10	Навесная перекладина	1
11	Гантели:	
	1 кг,	1
	2 кг	2
	3 кг	1
12	Скакалка гимнастическая	10
Лёгкая атлетика		
13	Дорожка разметочная для прыжков в длину	1
14	Рулетка измерительная (5 м, 20 м)	1
15	Номера нагрудные	10
Спортивные игры		
16	Щиты баскетбольные навесные с сеткой	2
17	Мячи баскетбольные (№5, 6, 7)	7
18	Сетка для переноса мячей	1
19	Манишки игровые без номеров	10
20	Сетка волейбольная	2
21	Мячи волейбольные	6
22	Насос для накачивания мячей	1
Лыжный инвентарь		
23	Лыжи (пар)	20
24	Палки (длина 100 см, 110 см, 120 см, 130 см, 135 см, 140 см, 145 см, 150 см, 155 см, 160 см, 165см)	20
25	Ботинки лыжные (пар)	10
Измерительные приборы		
26	Секундомер	2
27	Кистевой динамометр	1
Средства первой медицинской помощи		
28	Аптечка медицинская	1
Спортивные залы		
29	Большой спортивный зал игровой 18x7м (с раздевалками для мальчиков и девочек , туалетами для мальчиков и девочек).	2
30	Кабинет учителя (включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды).	1

31	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования (включает в себя стеллажи, контейнеры).	1
Пришкольный стадион (площадка)		
32	Площадка игровая баскетбольная	0
33	Площадка игровая волейбольная	0
34	Площадка игровая футбольная	1