МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА №57» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УВР
МБОУ Школы № 57
г.о. Самара
_____ Дубаева С.П.
«29» августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школы № 57
г.о. Самара
_____ Л.Н. Тюфтяева
Приказ № 188 от 01.09.2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

(базовый уровень)

Среднее общее образование

10-11 классы

Составитель: учитель физической культуры Святкина Е.С.

Самара, 2018

Паспорт рабочей программы

Уровень общего образования	Среднее общее образование
Класс	10-11
Предметная область	Физическая культура, экология, основы безопасности жизнедеятельности
Предмет	Физическая культура
Уровень программы	Базовый
Количество часов в неделю	10кл. -3 11кл. - 3
Количество часов в год	10кл – 102 11кл. - 102
Количество часов за уровень реализации	204
Период реализации	2 года
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями	ФК ГОС
Рабочая программа составлена на основе программы	Рабочая программа по физической культуре. В.И. Лях – для 10-11 классов (базовый уровень): М.: Просвещение., 2015г.
Учебник	В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура: Уч. для 10-11 кл. ОО - М.: Просвещение, 2018-2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на

- Федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования,
- примерной программы среднего общего образования авторской программы В.И.Ляха «Физичекая культура»10-11 классы, Просвещение, 2015
- «Положения о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа № 57» городского округа Самара»

Цель реализация курса:

- формировать потребности в здоровом образе жизни;

- осуществлять гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся;

- создание условий для эффективного совершения и развития духовно-нравственных, интеллектуальных и физических возможностей воспитанников различных возрастных категорий.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часов в год. Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В И Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2018.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать

• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- об истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• о способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

• о правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь

- воспитывать российскую гражданскую идентичность: патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

• выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

• преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

• выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

• осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

• использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизнидля:

- 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;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию десятого класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- Значение физической культуры в развитии общества и человека, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- 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 планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- 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;

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных 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 самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы массажа;
- 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.

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, с Бег 100 м,с	5,1 14,6	5,6 17,8
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	13 210 -	- 170 12
К выносливости	Кроссовый бег 3 км, м Кроссовый бег 3 км, м	14 мин 50 с -	- 11 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

*В метаниях на дальность и на меткость:*метать различные по массе и форме снаряды (фанату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (10 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 20 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнятькомбинацию 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—120 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 спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

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

*Способы 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.

Требования к уровню подготовки учащихся 11 классов:

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-корригирующей 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 самодеятельных 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 самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей 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, с Бег 100 м,с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	10 215 -	- 170 14
К выносливости	Кроссовый бег 3 км, м Кроссовый бег 3 км, м	13 мин 50 с -	- 10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

*В метаниях на дальность и на меткость:*метать различные по массе и форме снаряды (фанату, 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: выполнятькомбинацию 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 спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

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

*Способы 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. Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную

часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Основными формами контроля при изучении курса «Физическая культура» являются зачетные занятия:

Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и овладение жизненно-важными умения

Основные виды проверки знаний – текущая и итоговая. Текущая проверка проводится систематически из урока в урок, а итоговая – по завершении темы. Критерии выставления оценок по физической культуре см. в «Приложении».

Кроме того, учитывается участие обучающихся в спортивных соревнованиях, оцениваются рефераты обучающихся и результаты проектной деятельности.

Промежуточная аттестация по учебному предмету «Физическая культура» осуществляется по итогам учебного периода как среднее арифметическое результатов полугодовых отметок. Округление результатов проводится в пользу обучающегося.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Физическое воспитание в средней школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

10 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности.Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные

Олимпийские игры. **Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.**

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**.**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- **Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.**
-

Отметка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Отметка эффективности занятий. Отметка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (деушки), упражнения на перекладине (юноши), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (юноши), упражнения на разновысоких брусьях (девушки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девушки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

*Физическая культура (основные понятия).*Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и еѐ связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и еѐ основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

*Физическая культура человека***.** Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной(физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Отметка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Отметка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Отметка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приѐмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лѐгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах**.**

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.Волейбол. Игра по правилам.Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лѐгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации

движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

11 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности.Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. **Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.**

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**.**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- **Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной**

направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. ***Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.*** **Организация досуга средствами физической культуры.**

- **Отметка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Отметка эффективности занятий. Отметка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (деушки), упражнения на перекладине (юноши), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (юноши), упражнения на разновысоких брусьях (девушки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девушки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

*Физическая культура (основные понятия).*Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и еѐ связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и еѐ основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

*Физическая культура человека***.** Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной(физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Отметка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Отметка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Отметка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений

(технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приѐмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лѐгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах**.**

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.Волейбол. Игра по правилам.Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лѐгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации

движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Согласно учебному плану МБОУ Школы № 57 г.о. Самара всего на изучение физической культуры на этапе среднего общего образования выделяется 204 часа из расчета 3 часа в неделю с X по XI классы.

№ п/п	Наименование разделов	Классы	
		10кл.	11кл.
		Кол-во часов	Кол-во часов
1	Основы знаний	В процессе уроков	
2	Легкая атлетика	27	27
3	Баскетбол	20	20
4	Лыжная подготовка	13	13
5	Волейбол	17	17
6	Легкая атлетика	25	25
	Всего часов	**102**	**102**

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс (3 часа в неделю, 102 часа вгод)

№ урока	Темаурока	Кол-во часов	Дата (по учебным неделям)
	Основы знаний		
1	Инструктаж по технике безопасности	1	1 неделя
	Легкая атлетика **Спринтерский бег**		
2 - 3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	1 неделя
4 - 5	Низкий старт	2	2 неделя
6 - 7	Финальное усилие. Эстафетный бег	2	2- 3 неделя
8	Развитие скоростных способностей.	1	3 неделя
9	Развитие скоростной выносливости	1	3 неделя
	Метание		
10	Метание гранаты	1	4 неделя
11	Метание гранаты	1	4 неделя
12	Метание гранаты на дальность.	1	4 неделя
	Прыжки		
13-14	Прыжок в длину с места	2	5 неделя
15	Прыжок в длину с разбега.	1	5 неделя
16	Прыжок в длину с разбега.	1	6 неделя
	Длительный бег		
17-18	Развитие выносливости.	2	6 неделя
19- 20	Развитие силовой выносливости	2	7 неделя
21- 22	Преодоление горизонтальных препятствий	2	7- 8 неделя
23 -24	Переменный бег	2	8 неделя
25	Гладкий бег	1	9 неделя
26 -27	Кроссовая подготовка	2	9 неделя
	Баскетбол		
28	ТБ на уроках баскетбола.	1	10 неделя
29	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		10 неделя
30 -32	Ловля и передача мяча.	3	10- 11 неделя
33-35	Ведение мяча	3	11- 12 неделя
36- 37	Бросок мяча	2	12- 13 неделя
38-39	Бросок мяча в движении.	2	13 неделя
40-41	Штрафной бросок.	2	14 неделя
42 -43	Тактика игры	2	14- 15 неделя
44-45	Техника защитных действий.	2	15 неделя
46	Зонная система защиты.	1	16 неделя
47	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	16 неделя
	Лыжная подготовка		
48	Охрана труда на уроках лыжной подготовки	1	16 неделя
49-50	Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов.	2	17 неделя
51	Координация работы рук при переходе с одного	1	17 неделя

№ урока	Темаурока	Кол-во часов	Дата (по учебным неделям)
	хода на другой		
52	Попеременный четырехшажный ход	1	18 неделя
53	Техника преодоления контруклонов	1	18 неделя
54	Торможение и поворот «плугом». скоростью	1	18 неделя
55	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	1	19 неделя
56	Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов	1	19 неделя
57	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	19 неделя
58	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	20 неделя
59-60	Совершенствование навыков катания с горок.	2	20 неделя
	Волейбол		
61	Т.Б. на уроках волейбола.	1	21 неделя
62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	21 неделя
63 -64	Прием и передача мяча.	2	21- 22 неделя
65 -66	Прием мяча после подачи	2	22 неделя
67-69	Подача мяча.	3	23 неделя
70 -72	Нападающий удар.	3	24 неделя
73 -74	Техника защитных действий.	2	25 неделя
75 -77	Тактика игры.	3	25- 26 неделя
	Легкая атлетика **Длительный бег**		
78	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	26 неделя
79	Преодоление горизонтальных препятствий	1	26 неделя
80 -81	Развитие выносливости.	2	27 неделя
82-83	Переменный бег	2	27- 28 неделя
84-85	Кроссовая подготовка	2	28 неделя
86 -87	Развитие силовой выносливости	2	29 неделя
88	Гладкий бег	1	29 неделя
	Спринтерский бег		
89 -90	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	30 неделя
91 -92	Низкий старт.	2	30- 31 неделя
93 -94	Финальное усилие. Эстафетный бег	2	31неделя
95	Развитие скоростных способностей.	1	32 неделя
96	Развитие скоростной выносливости	1	32 неделя
	Метание		
97-98	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	32- 33 неделя
99	Метание гранаты на дальность.	1	33 неделя
100	Метание гранаты на дальность.	1	33 неделя
	Прыжки		
101-102	Развитие силовых и координационных способностей.	2	34 неделя

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс (3 часа в неделю, 102 часа в год)

№ урока	Темаурока	Кол-во часов	Дата (по учебным неделям)
	Основы знаний		
1	Инструктаж по технике безопасности	1	1 неделя
	Легкая атлетика **Спринтерский бег**		
2 - 3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	1 неделя
4 - 5	Низкий старт	2	2 неделя
6 - 7	Финальное усилие. Эстафетный бег	2	2- 3 неделя
8	Развитие скоростных способностей.	1	3 неделя
9	Развитие скоростной выносливости	1	3 неделя
	Метание		
10	Метание гранаты	1	4 неделя
11	Метание гранаты	1	4 неделя
12	Метание гранаты на дальность.	1	4 неделя
	Прыжки		
13-14	Прыжок в длину с места	2	5 неделя
15	Прыжок в длину с разбега.	1	5 неделя
16	Прыжок в длину с разбега.	1	6 неделя
	Длительный бег		
17-18	Развитие выносливости.	2	6 неделя
19- 20	Развитие силовой выносливости	2	7 неделя
21- 22	Преодоление горизонтальных препятствий	2	7- 8 неделя
23 -24	Переменный бег	2	8 неделя
25	Гладкий бег	1	9 неделя
26 -27	Кроссовая подготовка	2	9 неделя
	Баскетбол		
28	ТБ на уроках баскетбола.	1	10 неделя
29	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		10 неделя
30 -32	Ловля и передача мяча.	3	10- 11 неделя
33-35	Ведение мяча	3	11- 12 неделя
36- 37	Бросок мяча	2	12- 13 неделя
38-39	Бросок мяча в движении.	2	13 неделя
40-41	Штрафной бросок.	2	14 неделя
42 -43	Тактика игры	2	14- 15 неделя
44-45	Техника защитных действий.	2	15 неделя
46	Зонная система защиты.	1	16 неделя
47	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	16 неделя
	Лыжная подготовка		
48	Охрана труда на уроках лыжной подготовки	1	16 неделя
49-50	Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов.	2	17 неделя

51	Координация работы рук при переходе с одного хода на другой	1	17 неделя
52	Попеременный четырехшажный ход	1	18 неделя
53	Техника преодоления контруклонов	1	18 неделя
54	Торможение и поворот «плугом». скоростью	1	18 неделя
55	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	1	19 неделя
56	Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов	1	19 неделя
57	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	19 неделя
58	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	20 неделя
59-60	Совершенствование навыков катания с горок.	2	20 неделя
Волейбол			
61	Т.Б. на уроках волейбола.	1	21 неделя
62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	21 неделя
63 -64	Прием и передача мяча.	2	21- 22 неделя
65 -66	Прием мяча после подачи	2	22 неделя
67-69	Подача мяча.	3	23 неделя
70 -72	Нападающий удар.	3	24 неделя
73 -74	Техника защитных действий.	2	25 неделя
75 -77	Тактика игры.	3	25- 26 неделя
Легкая атлетика **Длительный бег**			
78	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	26 неделя
79	Преодоление горизонтальных препятствий	1	26 неделя
80 -81	Развитие выносливости.	2	27 неделя
82-83	Переменный бег	2	27- 28 неделя
84-85	Кроссовая подготовка	2	28 неделя
86 -87	Развитие силовой выносливости	2	29 неделя
88	Гладкий бег	1	29 неделя
Спринтерский бег			
89 -90	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	30 неделя
91 -92	Низкий старт.	2	30- 31 неделя
93 -94	Финальное усилие. Эстафетный бег	2	31неделя
95	Развитие скоростных способностей.	1	32 неделя
96	Развитие скоростной выносливости	1	32 неделя
Метание			
97-98	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	32- 33 неделя
99	Метание гранаты на дальность.	1	33 неделя
100	Метание гранаты на дальность.	1	33 неделя
Прыжки			
101-102	Развитие силовых и координационных способностей.	2	34 неделя

Приложение

КРИТЕРИИ ВЫСТАВЛЕНИЯ ОЦЕНОК ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1. Знания

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

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

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы	При выполнении ученик действует так же, как и в	Двигательное действие в основном выполнено правильно,	Движение или отдельные его элементы

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий;	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно,	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
-подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

Юноши 10 класс

Тесты	Отметка в		
	5	4	3
Бег 60 м (с)	8,4	8,5	8,7
Бег 100 м (с)	14,4	15,1	16,0
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55	4,20
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	17,00
Метание теннисного мяча (м)	40	35	30
Приседание (количество раз на время)	40/40	40/45	40/50
Прыжок в длину с места (см)	230	220	200
Бросок набивного мяча 3кг из-за головы (м)	6	5	4,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз)	40	30	20
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+8см	+6см	+4см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с)	25	27	29
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с)	41	43	45
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол	9	7	5
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол	9	7	5

Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3	2
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4	3
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	5	4	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Девушки- 10класс

Тесты	**Отметка в баллах**		
	5	**4**	**3**
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,0	11,30
Метание теннисного мяча (м) (1)	25	20	17
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/4	35/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150
Бросок набивного мяча 3кг из-за головы (м) (1)	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8	6	4
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10см	+8см	+5см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)	30	32	34
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3)	48	50	52
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6	4
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6	4
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	3	2	1
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	4	3	2
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	4	3	2
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

(1). Учащийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).

(2). Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90").

(3). Тест выполняется с высокого старта.

(4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.

(5).Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.

(6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.

(7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

Самостоятельная работа

Изучение основных понятий физической культуры и спорта. Изучение влияния занятий физической культурой и спортом на различные системы организма человека.

Разбор методики способов овладения двигательных действий. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений. Повторение техники легкоатлетических упражнений: бега на короткие дистанции, кроссового бега, прыжка в длину, метания мяча. Освоение правил игры в волейбол и баскетбол. Выполнение подводящих упражнений для освоения техники плавания. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов. Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке.

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками

Юноши основной медицинской группы 11 класс

Тесты	Отметка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (с)	8,0	8,3	8,5
Бег 100 м (с)	14,00	14,50	15,0
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55	4,20
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	17,00
Метание теннисного мяча (м) (1)	40	35	30
Приседание (количество раз на время)	40/40	40/45	40/50
Прыжок в длину с места (см) (1)	230	220	200
Бросок набивного мяча 3кг из-за головы (м) (1)	6	5	4,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) (4).	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	40	30	20
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+8см	+6см	+4см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с)	25	27	29
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с)	41	43	45
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	9	7	5
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (3)	9	7	5

Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3	2
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4	3
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	5	4	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Девушки. 11 класс

Тесты	Отметка в баллах		
	5	**4**	**3**
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Метание теннисного мяча (м) (1)	25	20	17
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/40	35/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150
Бросок набивного мяча 3кг из-за головы (м) (1)	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8	6	4
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10см	+8см	+5см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)	30	32	34
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3)	48	50	52
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6	4
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6	4
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	3	2	1
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	4	3	2
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	4	3	2
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

(1). Учащийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).

(2). Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90").

(3). Тест выполняется с высокого старта.

(4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.

(5).Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.

(6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.

(7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

Самостоятельная работа

Изучение основных понятий физической культуры и спорта. Изучение влияния занятий физической культурой и спортом на различные системы организма человека.

Разбор методики способов овладения двигательных действий. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений. Повторение техники легкоатлетических упражнений: бега на короткие дистанции, кроссового бега, прыжка в длину, метания мяча. Освоение правил игры в волейбол и баскетбол. Выполнение подводящих упражнений для освоения техники плавания. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов. Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке.

Комплексы упражнений для домашнего задания.

Комплекс 1

1. Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 8-10 сек с интервалом 30-40 сек).
2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 8-10сек с интервалом 45-60 сек)
3. Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (2-3 серии по 12-15 раз);
4. подскоки на прямых ногах (3-4 серии по 30-40 сек. с интервалом 60 сек.);
5. Упражнения на расслабление.
6. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Смена положения ног встречными маховыми движениями. Повторить 15-25 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
7. Лечь на спину, ноги вместе, руки в стороны. Подняв ноги, опустить их влево, потом вправо. Повторить 6-10 раз.

Комплекс 2

1. Упражнения для увеличения подвижности локтевых и плечевых суставов
2. Упражнения для увеличения подвижности позвоночного столба (различные наклоны повороты и вращения туловища).
3. Упражнения для увеличения подвижности тазобедренного, коленного и голеностопного суставов (различные маховые движения с выпадами, “шпагаты).
4. Упражнения на расслабление.

Комплекс 3

1. Отжимание в упоре лежа 2-3 серии до отказа и подтягивание в висе 2-3 серии до отказа
2. прыжки через препятствия различной высоты на одной и двух ногах

3. Броски набивного мяча (1 кг из положения сидя и лежа на спине одной или двумя руками) всего 20-30 раз.
4. Подскоки на одной и двух ногах с места, доставая руками до высокого подвешенного предмета (2-3 серии по 15-20 прыж. с отдыхом 1 мин)
5. Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
6. (для мышц туловища) опускание и поднимание туловища в положении лежа на спине или животе с закрепленными ногами (2-3 серии по 10-12 раз);
7. Лечь на спину, руки в стороны, ноги вместе. Круги ногами в обе стороны. Повторить в каждую сторону 4-8 раз. Круговые движения проделывать с большой амплитудой, ноги держать вместе. Выполнять в среднем темпе
8. Упражнения на расслабление.

Комплекс 4

1. Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 12-15 сек с интервалом 25-35 сек).
2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 12-15сек с интервалом 40-50 сек)
3. Приседание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
4. Лечь на спину, руки вытянуть за головой, ноги вместе. Одновременное встречное поднимание ног и туловища. Повторить 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе
5. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги, опустить их за голову и медленно возвратиться в и.п. Повторить 8-15 раз. Выполнять в среднем темпе
6. Сесть на пол и опереться руками сзади. Подняв правую ногу вверх, одновременно прогнуться в пояснице, поставить ногу в сторону и возвратиться в и.п. То же в другую сторону. Повторить в каждую сторону 6-10 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
7. Упражнения на расслабление.
8. Бег с высоким подниманием бедра (2-3 серии по 15-20 сек с интервалом 20-30 сек)

Изменения
к рабочей программе по учебному предмету «Физическая культура»,
утвержденной приказом директора МБОУ Школа № 57 г.о. Самара № 181 - од от 01.09.2018 г.

В связи с переходом в 2019-2020 учебном году на триместровую систему организации обучения изменились сроки промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по учебному предмету «Физическая культура» в 2019-2020 учебном году осуществляется по итогам учебного периода как среднее арифметическое результатов триместровых отметок. Округление проводится в пользу обучающегося .