

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №24  
с углубленным изучением отдельных предметов»  
Старооскольского городского округа**

<p>Рассмотрено на заседании ШМО учителей русского языка и литературы Руководитель МО <u>Ш</u> Шаталов С.А.</p> <p>Протокол от «<u>27</u>» <u>июня</u> 20 <u>16</u> г. № <u>1</u></p>	<p>Согласовано Заместитель директора МАОУ «СОШ №24 с УИОП» <u>Е.А.</u> Колесникова Е.А.</p>	<p>Рассмотрено на заседании педагогического совета школы</p> <p>Протокол от «<u>29</u>» <u>августа</u> 20 <u>16</u> г. № <u>1</u></p>	<p>Утверждаю Директор МАОУ «СОШ №24 с УИОП» <u>О.И.</u> Кладова О.И.</p> <p>Приказ от «<u>31</u>» <u>августа</u> 20 <u>16</u> г. № <u>504</u></p>
--	---	---	---



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**10-11 классы**  
**общеобразовательный уровень**  
**нормативный срок освоения -2 года**

Разработчик:  
Шаталов С.А.  
учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 10-11 классов разработана на основе государственного стандарта среднего (полного) общего образования и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич (М.: Просвещение, 2011г. – 8-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации).

### Цели и задачи

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. 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) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

В соответствии с этим, Рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- 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;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Материал вариативной части Рабочей программы связан с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определено областными и местными органами образования. При выборе материала вариативной части предпочтение отдано национальным видам физических упражнений: игре в лапту, подвижным играм, соревновательно-игровой деятельности.

Рабочая программа ориентирует деятельность учителя на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Материал программы способствует творческому применению учащимися полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга.

**В рабочую программу внесены изменения:**

№п \п	Наименование раздела (темы)	Кол-во часов в примерной (авторской) программе	Кол-во часов в рабочей программе	Обоснование
1.	<b>Базовая часть</b>	174	174	
1.1	Основы знаний	В процессе урока (12 ч)	В процессе урока(12 ч)	
1.2	Спортивные игры	42	42	
1.3	Гимнастика	36	36	
1.4	Легкая атлетика	42	42	
1.5	Элементы единоборств	18	18	
1.6	Лыжная подготовка	36	-	В связи со спецификой преподавания уроков физическая культура, с недооснащением образовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта, невозможна реализация стандарта общего образования программного материала раздела «Лыжная подготовка» (36ч.) переданы на освоение программного материала раздела «Кроссовая подготовка» (36ч.)
1.7	Кроссовая подготовка	-	36	
2.	<b>Вариативная часть</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	Продолжительность учебного года для 10 классов составляет 34 недели, для 11 классов 34 недели (приказ по школе № 417 от 17.08.2016). Часы вариативной части распределены на изучение программного материала подвижные, народные и спортивные игры, урок-соревнование, урок-игра
3.	<b>Всего часов:</b>	<b>204</b>	<b>204</b>	

**Рабочая программа обеспечена учебно-методическим комплектом:**

- ✓ Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Лях В.И., Зданевич А.А. М.: «Просвещение», 2011 г.
- ✓ «Физическая культура 10-11 классы». Учебник для учащихся 10 - 11 классов общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха, М.: «Просвещение», 2011 г.

**Рабочая программа рассчитана** на 204 часа на 2 года обучения (по 3 часа в неделю) для учащихся 10-11 классов.

**Основными формами организации учебного процесса являются:** индивидуальные; групповые; парные; фронтальные; нетрадиционные формы уроков.

**Текущий контроль** осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов и контрольного тестирования.

## **Требования к уровню подготовленности учащихся**

### **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	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание в висячем положении на низкой перекладине, раз Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз  Прыжок в длину с места, см	10 раз  215 см	14 раз  170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км 3 км	13 мин 50 сек.	10 мин 00 с

**Двигательные умения, навыки и способности**

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать различные по массе и форме снаряды (малый мяч и гранату) с места и с разбега (12—15 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5\*2,5 с 10-12 м, метать теннисный мяч в вертикальную цель.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять комбинацию на разновысоких брусьях; опорный прыжок через коня, комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой, акробатическую комбинацию из пяти ранее освоенных элементов, выполнять комплекс вольных упражнений.

*В спортивных играх:* демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплекса упр. Основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

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

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

*Способы спортивной деятельности:* участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

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

**Учебно-тематический план  
(при трехразовых занятиях в неделю)**

№ п/п	Наименование раздела	Часы учебного времени		Примечание
		<i>10 класс</i>	<i>11 класс</i>	
<b>1.</b>	<b><i>Базовая часть</i></b>	<b>87</b>	<b>87</b>	
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков(6 часов)	В процессе уроков (6 часов)	
1.2.	Спортивные игры -совершенствование технико-тактическими приемами в баскетболе - совершенствование технико-тактическими приемами в волейболе	21	21	
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики - совершенствование строевых, акробатических упражнений, опорных прыжков, висов и упоров.	18	18	
1.4.	Элементы единоборств - совершенствование техникой приемов, развитие координационных способностей.	9	9	
1.5.	Лёгкая атлетика - совершенствование техникой спринтерского бега, техникой прыжка в длину с разбега, техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	21	21	
1.6.	Кроссовая подготовка - совершенствование техникой длительного бега.	18	18	
<b>2.</b>	<b><i>Вариативная часть</i></b>	<b>15</b>	<b>15</b>	
	Народные, спортивные игры (русская лапта), урок-игра, урок –соревнование			
	<b><i>Всего часов:</i></b>	<b>102</b>	<b>102</b>	

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Основы знаний о физической культуре.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

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

**Закрепление приемов самоконтроля.** Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

### ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

<b>Основная направленность</b>	<b>Баскетбол.</b>
На совершенствование техники перемещений, владения мячом	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам
<b>Основная направленность</b>	<b>Волейбол</b>
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
На совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка

На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	
На развитие координационных способностей *Материал относится ко всем спортивным играм	* Упражнения* по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным	
На развитие выносливости	* Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин	
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	*Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность	
На знания о физической культуре	*Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми	
На овладение организаторскими умениями	* Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий	
Самостоятельные занятия	*Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми	
<b>Основная направленность</b>	<b>Кроссовая подготовка.</b>	
На совершенствование техники кроссового бега	Вбегание и сбегание по склону. Смена направления бега на дистанции. Смешанное передвижение. Медленный бег в равномерном темпе. Кроссовый бег до 3 км б/в, 2км/мин.	
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Первая помощь при травмах.	
<b>Основная направленность</b>	<b>Легкая атлетика</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м (ю).	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м (д).
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега	

На совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание теннисного мяча и мяча 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние коридор 10 м, в горизонтальную и вертикальную цель 1*1 м с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 гр. С места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность в коридор 10 м. И заданное расстояние, в горизонтальную цель 2*2 м с расстояния 12-15 м. По движущейся цели (2*2) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча 3 кг. Двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	Метание теннисного мяча и мяча 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние коридор 10 м, в горизонтальную и вертикальную цель 1*1 м с расстояния 12-14 м Бросок набивного мяча 2 кг. Двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин. (ю). Кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.	Длительный бег до 20 мин.(д).
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий 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,	
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований	
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора" в занятиях с младшими школьниками	
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	
<b>Основная направленность</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	
На совершенствование	Комбинации из различных положений и движений рук, ног,	

общеразвивающих упражнений без предметов	туловища на месте и в движении	
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16-24 кг), штангой, с эспандерами.	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой большими мячами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный 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.	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.), 120-125 см. (11 кл.).	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	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.	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов
На 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. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.	

## Формы контроля

### 10 класс

№	Контрольные нормативы и тесты	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	5.3	4.8	4.4	6.1	5.5	5.0
2	Бег 100 м.	15.5	14.9	14.5	17.8	17.0	16.5
3	Челночный бег 3x10 м.	8.4	8.0	7.4	9.5	9.0	8.4
4	Бег 1000 м.	4.20	3.50	3.20	5.00	4.30	4.00
5	Бег 3000 м. 2000 м.	16.00	15.00	14.00	12.40	11.40	10.10
6	Прыжки в длину с места	180	210	230	155	180	195
7	Метание гранаты	22	26	31	11	13	18
8	Подтягивания в висе	8	9	11	6	14	18
9	Сгибание рук в упоре лежа	20	25	30	4	8	12
10	Наклон вперед	5	10	14	7	13	20
11	Поднимание туловища(1мин.)	42	47	55	32	37	42
12	Прыжки со скакалкой (1мин.)	100	120	130	130	145	155
13	Прыжок в длину с разбега	340	400	440	300	340	375

## Формы контроля

### 11 класс

№	Контрольные нормативы и тесты	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	5.2	4.7	4.3	6.2	5.5	4.9
2	Бег 100 м.	15.0	14.5	14.2	17.0	16.5	16.0
3	Челночный бег 3x10 м.	8.3	7.9	7.2	9.6	9.0	8.3
4	Бег 1000 м.	4.00	3.40	3.10	4.50	4.20	3.50
5	Бег 3000 м. 2000 м.	15.00	14.00	13.00	12.20	11.30	10.00
6	Прыжки в длину с места	190	220	240	160	180	195
7	Метание гранаты	26	31	35	12	18	23
8	Подтягивания в висе	8	10	12	6	14	17
9	Сгибание рук в упоре лежа	21	35	44	4	8	12
10	Наклон вперед	5	11	15	7	14	20
11	Поднимание туловища(1мин.)	42	48	55	35	40	48
12	Прыжки со скакалкой (1мин.)	110	130	140	135	150	160
13	Прыжок в длину с разбега	370	420	460	310	340	380

### Оценка двигательных умений и навыков

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их 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. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

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

Кроме оценок за контрольные нормативы ставятся оценки за освоение знаний (их объем определен образовательным стандартом).

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

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

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все ее составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

## ЛИТЕРАТУРА

### Основная:

- ✓ Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Лях В.И., Зданевич А.А. М.: «Просвещение», 2011 г.
- ✓ «Физическая культура 10-11 классы». Учебник для учащихся 10 - 11 классов общеобразовательных учреждений. В.И.Лях, А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И.Ляха, М.: «Просвещение», 2011 г.

### Дополнительная:

1. Проведение учебных и внеклассных занятий с учащимися по народным массовым видам спорта (методические рекомендации). Никифоров А.А., Серета Н.С., Белгород, 2008.
2. Баскетбол на уроках физической культуры (методические рекомендации для учителей физической культуры). Буряк В.И., Никифоров А.А., Белгород, 2008 г.
3. Некоторые особенности организации и проведения уроков физической культуры на основе подвижных и спортивных игр (методические рекомендации для учителей физической культуры). Никифоров А.А., Белгород, 2008.