

Приложение № 17
к образовательной программе
среднего общего образования
МБОУ «Лицей №39»

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов

Срок реализации программы: 2 года

Авторы:

Крылова Л.П., учитель физической культуры высшей категории;
Аверьянова А.О., учитель физической культуры высшей категории.

Озерск
2016

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе примерной программы среднего образования по физической культуре (базовый уровень) и на основе учебной программы по физической культуре обучающихся 10–11 классов (Лях В. И, Зданевич А. А. – М.: Просвещение).

Общая характеристика учебного предмета

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

- развитие физических качеств и способности, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Федерального компонента государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании рабочей программы предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания 10-11 классов:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка 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 и координационных способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма. Развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 204 ч, из расчета 3 ч в неделю в 10 классе, 102 часа за учебный год и 3 ч в неделю в 11 классе, 102 часа за учебный год. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % от объема времени, отводимого на изучение вариативного раздела.

2. Содержание программы по учебному предмету

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "готов к труду и обороне" (гто); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом

3. Тематическое планирование

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		10 класс	11 класс
1	Базовая часть	87	87
1.1	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.2	Спортивные игры	30	30
1.3	Лёгкая атлетика	21	21
1.4	Лыжная подготовка	18	18
2	Вариативная часть	15	15
2.1	Плавание	15	15
Итого:		102	102

Календарно-тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Тема урока	Количес т во часов	Дата проведен ия
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Эстафетный бег.	1	
2.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
3.	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега.	1	
4.	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1	
5.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков.	1	
6.	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
7.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
8.	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Биохимическая основа метания. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
9.	Метание мяча в цель. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие координации.	1	
10.	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1	
11.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1	
12.	Бег на результат : 2000 м. (Д), 3000м. (М). Развитие выносливости.	1	
13.	Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Комбинации из передвижений и остановок игрока верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	
14.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.	1	
15.	Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.	1	
16.	Прямой нападающий удар через сетку. нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	
17.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. учебная игра.	1	
18.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации.	1	
19.	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная	1	

	игра.		
20.	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	1	
21.	Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координации	1	
22.	Прямой нападающий удар через сетку. групповое блокирование. Учебная игра.	1	
23.	Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	1	
24.	Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
25.	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения в висах. Развитие силы.	1	
26.	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (Д).	1	
27.	Подъём переворотом. Подтягивание на перекладине. Равновесие на нижней жерди. Развитие силы.	1	
28.	Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах.	1	
29.	Лазание по канату в 2 приёма. Подтягивания. Развитие силы.	1	
30.	Подъём переворотом. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. Упражнения на осанку.	1	
31.	Подтягивания на перекладине – зачёт. Прыжки на скакалке.	1	
32.	Упражнения в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук. Упор присев на одной ноге, махом соскок. Развитие координации.	1	
33.	Упражнения ритмической гимнастики (Д). Комплекс упражнений с гантелями (М). Упражнения в упоре на брусьях.	1	
34.	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Мост из положения стоя с помощью(Д). развитие гибкости.	1	
35.	Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках с помощью(М).кувырок назад. Сед углом (Д).	1	
36.	Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. Равновесие на одной ноге. Развитие гибкости.	1	
37.	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей.	1	
38.	Прыжки на скакалке за одну минуту – зачёт. Акробатические комбинации из 5 элементов. Развитие силы и координации.	1	
39.	Переворот боком. Отжимания. Развитие гибкости.	1	
40.	Опорный прыжок через коня. Прыжок согнув ноги. Общая физическая подготовка.	1	
41.	Прыжок ноги врозь через коня в длину (М), в ширину	1	

	(Д). упражнения с обручами. Развитие координации.		
42.	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Лазание по канату.	1	
43.	Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка.	1	
44.	Упражнения на тренажёрах на развитие силы.	1	
45.	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Упражнения на тренажёрах.	1	
46.	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	
47.	Прямой нападающий удар через сетку. верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координации.	1	
48.	Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	
49.	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование навыков ходьбы на лыжах по учебной лыжне.	1	
50.	Температурные нормы при занятиях на улице зимой, закаливание. Совершенствование попеременно-двухшажного хода.	1	
51.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв.	1	
52.	Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м. Закаливание.	1	
53.	Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях.	1	
54.	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	1	
55.	Совершенствование одновременно-одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	1	
56.	Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении.	1	
57.	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении . быстрый прорыв. Учебная игра.	1	
58.	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	1	
59.	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Катание со склонов.	1	
60.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	1	
61.	Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4000 м. в среднем темпе. Развитие выносливости.	1	
62.	Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со склонов различные виды .	1	
63.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении со средней дистанции. Зонная защита.	1	
64.	Ходьба по дистанции в медленном темпе до 4500 м.	1	
65.	Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов.	1	

66.	Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств. Общая физическая подготовка.	1	
67.	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 4500 м.	1	
68.	Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах.	1	
69.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1	
70.	Лыжная гонка 2 км (Д) – зачёт, 3 км. (М) - зачёт.	1	
71.	Плавание. Техника безопасности при проведении занятий плаванием.	1	
72.	Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.	1	
73.	Освоение техники плавания.	1	
74.	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди.	1	
75.	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на спине.	1	
76.	Специальные плавательные упражнения для изучения брасса.	1	
77.	Старты. Повороты.	1	
78.	Ныряния ногами и головой.		
79.	Развитие выносливости. Повторное проплавание отрезков 25 – 50 м по 12 – 16 раз.	1	
80.	Развитие выносливости. Повторное проплавание отрезков 100 - 150 м по 6 – 8 раз.	1	
81.	Развитие выносливости. Проплавание до 400м.	1	
82.	Игры и развлечения на воде.	1	
83.	Развитие координационных способностей.	1	
84.	Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища.	1	
85.	Плавание в полной координации.	1	
86.	Координационные упражнения на суше.		
87.	Игры и развлечения на воде.	1	
88.	Самостоятельные занятия.	1	
89.	Координационные упражнения на суше.	1	
90.	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.	1	
91.	Игры и развлечения на воде.	1	
92.	Самостоятельные занятия.	1	
93.	Резервное время	1	
94.	Резервное время	1	
95.	Резервное время	1	
96.	Резервное время	1	
97.	Резервное время	1	
98.	Резервное время	1	
99.	Резервное время	1	
100.	Резервное время	1	
101.	Резервное время	1	
102.	Резервное время	1	

11 класс

№ п/п	Тема урока	Количес тво часов	Дата проведен ия
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Эстафетный бег.	1	
2.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
3.	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега.	1	
4.	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1	
5.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков.	1	
6.	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
7.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
8.	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Биохимическая основа метания. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
9.	Метание мяча в цель. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие координации.	1	
10.	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1	
11.	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1	
12.	Бег на результат : 2000 м. (Д), 3000м. (М). Развитие выносливости.	1	
13.	Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Комбинации из передвижений и остановок игрока верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	
14.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.	1	
15.	Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.	1	
16.	Прямой нападающий удар через сетку. нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	
17.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. учебная игра.	1	
18.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации.	1	
19.	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	1	
20.	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя	1	

	руками снизу. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.		
21.	Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координации	1	
22.	Прямой нападающий удар через сетку. групповое блокирование. Учебная игра.	1	
23.	Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	1	
24.	Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
25.	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения в висах. Развитие силы.	1	
26.	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (Д).	1	
27.	Подъём переворотом. Подтягивание на перекладине. Равновесие на нижней жерди. Развитие силы.	1	
28.	Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах.	1	
29.	Лазание по канату в 2 приёма. Подтягивания. Развитие силы.	1	
30.	Подъём переворотом. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. Упражнения на осанку.	1	
31.	Подтягивания на перекладине – зачёт. Прыжки на скакалке.	1	
32.	Упражнения в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук. Упор присев на одной ноге, махом соскок. Развитие координации.	1	
33.	Упражнения ритмической гимнастики (Д). Комплекс упражнений с гантелями (М). Упражнения в упоре на брусьях.	1	
34.	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Мост из положения стоя с помощью(Д). развитие гибкости.	1	
35.	Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках с помощью(М). кувырок назад. Сед углом (Д).	1	
36.	Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. Равновесие на одной ноге. Развитие гибкости.	1	
37.	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей.	1	
38.	Прыжки на скакалке за одну минуту – зачёт. Акробатические комбинации из 5 элементов. Развитие силы и координации.	1	
39.	Переворот боком. Отжимания. Развитие гибкости.	1	
40.	Опорный прыжок через коня. Прыжок согнув ноги. Общая физическая подготовка.	1	
41.	Прыжок ноги врозь через коня в длину (М), в ширину (Д). упражнения с обручами. Развитие координации.	1	
42.	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком	1	

	одной ногой. Лазание по канату.		
43.	Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка.	1	
44.	Упражнения на тренажёрах на развитие силы.	1	
45.	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Упражнения на тренажёрах.	1	
46.	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	
47.	Прямой нападающий удар через сетку. верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координации.	1	
48.	Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	
49.	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование навыков ходьбы на лыжах по учебной лыжне.	1	
50.	Температурные нормы при занятиях на улице зимой, закаливание. Совершенствование попеременно-двухшажного хода.	1	
51.	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв.	1	
52.	Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м. Закаливание.	1	
53.	Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях.	1	
54.	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	1	
55.	Совершенствование одновременно-одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	1	
56.	Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении.	1	
57.	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении . быстрый прорыв. Учебная игра.	1	
58.	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	1	
59.	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Катание со склонов.	1	
60.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	1	
61.	Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4000 м. в среднем темпе. Развитие выносливости.	1	
62.	Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со склонов различные виды	1	
63.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении со средней дистанции. Зонная защита.	1	
64.	Ходьба по дистанции в медленном темпе до 4500 м.	1	
65.	Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов.	1	
66.	Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств. Общая физическая подготовка.	1	

67.	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 4500 м.	1	
68.	Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах.	1	
69.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1	
70.	Лыжная гонка 2 км (Д) – зачёт, 3 км. (М) - зачёт.	1	
71.	Свободное катание по учебной лыжне. Свободное катание с горок.	1	
72.	Плавание. Техника безопасности при проведении занятий плаванием.	1	
73.	Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.	1	
74.	Освоение техники плавания.	1	
75.	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди.	1	
76.	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на спине.	1	
77.	Специальные плавательные упражнения для изучения брасса.	1	
78.	Старты. Повороты.	1	
79.	Ныряния ногами и головой.	1	
80.	Развитие выносливости. Повторное проплавание отрезков 25 – 50 м по 12 – 16 раз.		
81.	Развитие выносливости. Повторное проплавание отрезков 100 - 150 м по 6 – 8 раз.	1	
82.	Развитие выносливости. Проплавание до 400м.	1	
83.	Игры и развлечения на воде.	1	
84.	Развитие координационных способностей.	1	
85.	Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища.	1	
86.	Плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше.	1	
87.	Игры и развлечения на воде.	1	
88.	Самостоятельные занятия.		
89.	Игры и развлечения на воде.	1	
90.	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.	1	
91.	Игры и развлечения на воде.	1	
92.	Самостоятельные занятия.	1	
93.	Резервное время	1	
94.	Резервное время	1	
95.	Резервное время	1	
96.	Резервное время	1	
97.	Резервное время	1	
98.	Резервное время	1	
99.	Резервное время	1	
100.	Резервное время	1	
101.	Резервное время	1	
102.	Резервное время	1	

4. Требования к уровню подготовки выпускников

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;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

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

5. Характеристика контрольно-измерительных материалов

Результатом реализации рабочей программы будет являться развитие познавательной активности, информированности, ответственности учащихся. Предполагаемый результат по обучению физической культуре быть достигнут при активной учебной деятельности учащихся, их познавательном интересе и практической деятельности, которая включает:

- работа с различными источниками информации;

- анализ результатов спортивной деятельности и сравнение данных результатов с нормативными документами;

- участие в спортивных играх и соревнованиях по различным видам спорта;

Уровень обученности учащихся отслеживается с использованием таких форм контроля как: индивидуальный, сдача текущих и контрольных нормативов, тестировании другие.

Формы и методы контроля и работы с обучающимися в процессе изучения физической культуры выбираются с учетом содержания урока, психолого-педагогических и возрастных особенностей обучающихся, и направлены на реализацию целей учебного предмета в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта основного общего образования по физической культуре. Определены следующие виды и формы контроля:

- текущий контроль;
- контроль по разделам (практическое выполнение заданий);
- промежуточный контроль (практический и теоретический экзамен);
- самоконтроль (самопроверка).

Нормативы для обучающихся

Физические способности	Физические упражнения	Мальчик и	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

При оценке техники выполнения двигательного действия руководствуются следующими критериями:

Отметка “5”: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, обучающий овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

Отметка “4”: двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений: в играх учащийся не проявил должной активности, ловкости.

Отметка “3”: двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно (или вяло), недостаточно уверенно), допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

Отметка “2”: двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде).

6. Учебно-методическое обеспечение предмета

Учебники и методические пособия

- Лях В.И. физическое воспитание учащихся 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2015.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/ под ред. Э. Найминова. – М., 2011
- Методика преподавания гимнастики в школе.- М.,2012.
- Макаров А. Н. Лёгкая атлетика.- М., 2009
- Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов.- М.,2011.
- Журнал «Физическая культура в школе».