

Рассмотрено на заседании
Методического объединения
«28» августа 2017 г.

Составлена на основе рекомендованной
государственной программы и
требований к минимуму содержания

Принято на заседании
Педагогического совета
от 28.08.2017 г. Протокол № 11



Утверждена
Приказом директора школы № 202
от 28.08.2017 г.

М.П.
Героя
Советского Союза
А.М. Лушникова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по французской культуре

2017-2019 годы

10-11 классы

Составитель(и) Ершова Н.Б.

(внесены изменения в соответствии с приказом директора
От 24.08.2018 года № 186)

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе авторской «Комплексной программы по физической культуре» Ляха В.И. Зданевича А.А., составленной на основе Приказ Министерства образования от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» и отражает основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовленности учащихся. В процессе обучения учащимися используются учебник по физической культуре под редакцией Ляха В.И.-издательство «Просвещение», 2015 год.

Изучение физической культуры проводится на базовом уровне среднего общего образования.

Данная программа рассчитана на 3 часа в неделю в 10 классе, всего за год-102 часа и 3 часа в неделю в 11 классе, всего за год 102 часа. Программа рассчитана на учащихся 10-11 класса.

В соответствии со структурой физкультурной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела:

1. 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 РФ в области физической культуры и спорта, туризма, охраны здоровья. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

2. 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

3. Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; 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; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе); подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); виды и способы плавания – теория, прикладная физическая культура.

Раздел «спортивно-оздоровительная деятельность» наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает в себя следующие виды спорта:

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		10 класс	11 класс
1	Основы знаний	В процессе уроков	
2	Легкая атлетика	34	34
3	Спортивные игры:		
	- Футбол	6	6
	- волейбол	15	15
	- Баскетбол	10	10
4	Спортивная гимнастика с основами	8	8

	акробатики		
5	Оздоровительные системы физического воспитания:		
	- Ритмическая гимнастика (Д)	2	-
	- атлетическая гимнастика (Ю)	2	-
	-аэробика	-	2
	-элементы единоборств	-	2
6.	Лыжная подготовка	24ч.	24 ч.
7	Плавание	1	1
	ИТОГО:	102 ч.	102 ч.

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

1. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
2. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
3. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
4. Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
5. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся 10 класса направлены на:

- 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;

Задачи физического воспитания учащихся 11 класса направлены на:

- 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.

Программа является адаптивной, так как в школе отсутствует материально-техническая база для изучения программы по разделу «Плавание». Программа по «Плаванию» изучается только теоретическая часть, включающая в себя – виды и способы плавания, правила поведения на воде, оказание первой помощи при утоплении. Раздел «Гимнастика» на спортивных снарядах изучается теоретическая часть, так как отсутствуют гимнастические снаряды.

Основными формами и методами промежуточной аттестации учащихся являются:

- тесты по ГТО;

- итоговая контрольная работа по основам знаний.

**Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры
10 класс**

№ учебной четверти	Раздел (глава)	Тема	Количество во часов	Элементы обязательного минимума содержания предмета
I четверть – 27 часов	Легкая атлетика – 16 часов	Вводный инструктаж. Эстафетный бег – обучение	1 (1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на короткие и длинные дистанции 2. Требования безопасности на уроках физической культуры. 3. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни 4. Развитие физических качеств и способностей 5. Подготовка к соревновательной деятельности: правила соревнований по эстафетному бегу 6. Основы знаний: Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.
		Эстафетный бег – совершенствование	1 (2)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с разбега 2. Подготовка к соревновательной деятельности по легкой атлетике -правила соревнований по легкой атлетике, судейство соревнований. 3. Развитие физических качеств и способностей
		<i>Контроль учета умений и навыков:</i> - бег на короткие дистанции - 100 м	1 (3)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на короткие дистанции 2. Прыжки в длину 3. Развитие физических качеств и способностей
		Прыжок в длину с разбега – совершенствование	1 (4)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину 2. Техническая и тактическая подготовка в национальных играх - русская лапта 3. Развитие физических качеств и способностей 4. Русская лапта –элементы, игра. 5. Основы знаний: Подготовка к соревновательной деятельности: правила соревнований по прыжкам в длину
		<i>Контроль учета умений и навыков:</i> -прыжок в длину с разбега	1 (5)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с разбега 2. Техническая и тактическая подготовка в национальных играх - русская лапта

		Тема	Количество часов	Элементы обязательного минимума содержания предмета
		Бег на длинные дистанции – совершенствование	1 (6)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на длинные дистанции 2. Правила соревнований в беге 3. Развитие физических качеств и способностей 4. Подготовка к соревновательной деятельности по л\а
		Обучение метанию гранаты на дальность. 500(700) с разбега	1 (7)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание снарядов 2. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре футбол 3. Правила соревнований при метании 4. Развитие физических качеств и способностей
		Контроль учета умений и навыков: - бег на длинные дистанции	1 (8)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на длинные дистанции 2. Метание снарядов. 3. Подготовка к соревновательной деятельности 4. Спортивная ходьба
		Метания гранаты на дальность – совершенствование	1 (9)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. 2. Метание снарядов
		Контроль учета умений и навыков - метание гранаты на дальность	1 (10)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание снарядов на дальность 2. Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. 3. Подвижные игры на овладение метания мяча в цель. 4. Основы знаний: Вредные привычки и их профилактика средствами физических упражнений.
		Совершенствование метания мяча в цель.	1 (11)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание снарядов в цель 2. Подвижные игры на овладение метания мяча в цель.
		Контроль учета умений и навыков: - метание мяча в горизонтальную цель.	1 (12)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание снарядов в цель 2. Основы знаний: Дозирование нагрузки при занятиях легкой атлетикой. 3. Развитие физических качеств и способностей
		Прыжки в высоту с разбега	2 (13-14)	Прыжки в высоту с разбега Подготовка к соревновательной деятельности по прыжкам в высоту

		Тема	Кол-во часов	Элементы обязательного минимума содержания предмета
		Контроль учета умений и навыков: - прыжок в высоту	1 (15)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в высоту 2. Развитие физических качеств 3. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
		Контроль учета умений и навыков: - Легкая атлетика – теория	1 (16)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Виды легкоатлетических упражнений и их роль в формировании здорового образа жизни. 2. Легкая атлетика и ее виды – презентация. <p>1. Контрольные тесты по теории легкая атлетика- Приложение 1</p>
Футбол –мини-футбол– б часов	Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Футбол- технические приемы	1 (17)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка к соревновательной деятельности по футболу 2. Совершенствование техники выполнения технических приемов и тактических действий в игре футбол. 3. Футбол –техника передвижений, остановок, поворотов. 	
	Футбол – технические приемы	1 (18)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка к соревновательной деятельности по футболу 2. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре футбол. 3. Футбол – удары по мячу, остановка мяча. 	
	Футбол – технические приемы	1 (19)	Подготовка к соревновательной деятельности по футболу. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре футбол.	
	Контроль учета умений и навыков Футбол – технические приемы	1 (20)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка к соревновательной деятельности по волейболу 2. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. 3. Футбол – удары по мячу, ведение мяча. 	
	Мини -футбол – командно-тактические действия	1 (21)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка к соревновательной деятельности по футболу Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в мини - футболе. 2. Мини - футбол – совершенствование техники перемещений и владения мячом. 	
	Мини -футбол – командно-тактические действия	1 (22)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка к соревновательной деятельности, командно-тактических действий в футболе. 	

		Тема	Количество во часов	Элементы обязательного минимума содержания предмета
Волейбол - 5 часов		Волейбол – технические приемы	(23)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка к соревновательной деятельности по волейболу. 2. совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре волейбол. 3. Судейство игры волейбол. 4. Волейбол – прием мяча сверху (снизу) двумя руками с последующим перекатом на спину – обучение
		Волейбол – технические приемы	1 (24)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка к соревновательной деятельности по волейболу, совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. 2. Волейбол - прием мяча сверху (снизу) двумя руками с последующим перекатом на спину –совершенствование
		<i>Контроль учета умений и навыков:</i> Волейбол – технические приемы	1 (25)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка к соревновательной деятельности по волейболу – судейство игры. 2. совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. 3. Волейбол - прием мяча сверху (снизу) двумя руками с последующим перекатом на спину- учет
		Волейбол – технические приемы	1 (26)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка к соревновательной деятельности по волейболу. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. 2. Волейбол – техника нападающего удара, блокирование
		Волейбол – командно-тактические действия.	1 (27)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка к соревновательной деятельности по волейболу – судейство, жесты судей. 2. совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре.

Пчетверть – 21 час		Тема	Кол-во часов	Элементы обязательного минимума содержания предмета
		Баскетбол – технические приемы	1 (28)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре баскетбол. 2. Основы знаний – Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. 3. Баскетбол – совершенствование техники ловли и передачи мяча
		Баскетбол – технические и командно-тактические действия в игре.	1 (29)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре баскетбол. 2. Баскетбол – совершенствование техники ведения мяча. 3. Баскетбольная комбинация – сочетания приемов передвижения, ведения, ловли и передачи, бросков в кольцо.
	Баскетбол – 9 часов	Баскетбол - технические и командно-тактические действия в игре.	1 (30)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре баскетбол 2. Баскетбол – совершенствование техники ведения мяча. 3. Баскетбольная комбинация – сочетания приемов передвижения, ведения, ловли и передачи, бросков в кольцо – совершенствование.
		Контроль учета умений и навыков: Баскетбол – технические приемы (комбинация)	1 (31)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре баскетбол. 2. Баскетбольная комбинация – учет.
		Баскетбол – технические приемы и командно-тактические действия в игре.	2 (32-33)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья. 2. Основы знаний: Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности - самомассаж и релаксация - выполнение 2. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре баскетбол – бросок одной и двумя руками в прыжке

		Тема	Количество часов	Элементы обязательного минимума содержания предмета
		Контроль учета умений и навыков: Баскетбол - технические приемы	1 (34)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья. 2. Совершенствование двигательных умений и навыков 3. Баскетбол – бросок одной и двумя руками в прыжке – учет.
		Баскетбол - технические приемы и командно-тактические действия в игре.	1 (35)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование двигательных умений и навыков 2. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре баскетбол. 3. Подготовка к соревновательной деятельности по баскетболу – судейство, жесты судей, правила игры.
		Контроль учета умений и навыков: - баскетбол – командно-тактические действия в игре.	1 (36)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование двигательных умений и навыков 2. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре баскетбол. 3. Баскетбол – командная игра - учет.
		Инструктаж по охране труда на уроках спортивной гимнастики. Акробатика	2(37-38)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитание бережного отношения к своему здоровью – техника безопасности. 2. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях – <u>Приложение 2</u> 3. Развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков. 4. Строевые упражнения
Спортивная гимнастика - 8 ч		1. Контроль учета умений и навыков: Акробатика	1 (39)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование двигательных умений и навыков 2. Акробатика – индивидуальная комбинация – учет. 3. Основы знаний: Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. 4. Строевые упражнения

		Опорный прыжок – упражнения на спортивных снарядах.	2 (40-41)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование двигательных умений и навыков на спортивных снарядах. 2. Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину (Ю) прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (Д) 3. Подготовка к соревновательной деятельности по спортивной гимнастике – правила соревнований, судейство.
		Контроль учета умений и навыков: - опорный прыжок	1(42)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование двигательных умений и навыков на спортивных снарядах. 2. Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину (Ю) прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (Д)- учет. 3. Комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры – Приложение 3.
	Ритмическая, атлетическая гимнастика – 4 часа	Оздоровительные системы физического воспитания: - Ритмическая гимнастика (Д) - атлетическая гимнастика (Ю)	3 (43-44-45)	<p>Современные оздоровительные системы – ритмическая гимнастика – индивидуально-подобранные композиции из упражнений, выполняемые с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью</p> <p>Атлетическая гимнастика: Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительными отягощениями локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p> <p>Основы знаний – Современные оздоровительные системы и их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия.-</p> <p>Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p>
		Контроль учета умений и навыков: - ритмическая гимнастика (Д) - атлетическая гимнастика (Ю)	1 (46)	<p>Современные оздоровительные системы – ритмическая гимнастика – индивидуально-подобранные композиции из упражнений, выполняемые с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом – учет. Атлетическая гимнастика - индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительными отягощениями, локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p>

№ учебной четверти	Раздел (глава)	Тема	Количество уроков	Элементы обязательного минимума содержания предмета
		Гимнастическая полоса препятствий	1 (47)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прикладная физическая подготовка – гимнастическая полоса препятствий. 2. Преодоление искусственных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.
		<i>Контроль учета умений и навыков:</i> - гимнастическая полоса препятствий.	1(48)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прикладная физическая подготовка – гимнастическая полоса препятствий. 2. Преодоление искусственных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения
3 четверть – 30 часов	Лыжная подготовка - 24 часа	Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование лыжных ходов	1 (49)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники передвижения на лыжах. 2. Совершенствование двигательных умений и навыков. 3. Воспитание бережного отношения к своему здоровью
		Совершенствование техники передвижения на лыжах – техника перехода с одновременных ходов на попеременные.	2 (50-51)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники передвижения на лыжах 2. Обучение технике перехода с одновременных ходов на попеременные – прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой. 3. Совершенствование двигательных умений и навыков.
		<i>Контроль учета умений и навыков:</i> - техника перехода с одновременных ходов на попеременные.	1 (52)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники передвижения на лыжах, двигательных умений и навыков. 2. Укрепление и сохранение здоровья.
		Совершенствование техники передвижения на лыжах – преодоление подъемов и препятствий.	2 (53-54)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники передвижения на лыжах 2. Обучение преодолению подъемов и препятствий на лыжах – перешагивание, перепрыгивание, перелезание.
		<i>Контроль умений и навыков:</i> – преодоление подъемов и препятствий.	1(55)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники передвижения на лыжах - 2. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.
		Совершенствование техники передвижения на лыжах - коньковый ход	3 (56-57-58)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники передвижения на лыжах - техника одновременное одношажного конькового хода. 2. Развитие основных физических качеств – выносливость. 3. <i>Основы знаний:</i> Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

	Тема	Количество часов	Элементы обязательного минимума содержания предмета
	Контроль умений и навыков - техника одновременного одношажного конькового хода.	1 (59)	Совершенствование техники передвижения на лыжах- техника одновременного одношажного конькового хода
	Совершенствование техники передвижения на лыжах -коньковый ход	2 (60-61)	Совершенствование техники передвижения на лыжах- техника одновременного двухшажного конькового хода. Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие физических качеств, укрепление здоровья.
	Контроль умений и навыков - техника одновременного двухшажного конькового хода.	1 (62)	Совершенствование техники передвижения на лыжах- техника одновременного двухшажного конькового хода. Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие физических качеств, укрепление здоровья.
	Совершенствование техники передвижения на лыжах – дистанция 5 км.	2 (63-64)	Совершенствование техники передвижения на лыжах, развитие основных физических качеств – быстрота, выносливость. Подготовка к соревновательной деятельности по лыжным гонкам – правила
	Совершенствование техники передвижения на лыжах -повороты при спуске с горы	2(65-66)	Совершенствование техники передвижения на лыжах – повороты переступание, упором – при спуске с горы. Совершенствование двигательных умений и навыков.
	Контроль умений и навыков: - повороты при спуске с горы.	1 (67)	Совершенствование техники передвижения на лыжах – повороты при спуске с горы переступанием, упором. Совершенствование двигательных умений и навыков.
	Совершенствование техники передвижения на лыжах – дистанция 5 км.	1 (68)	Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными способами. Подготовка к соревновательной деятельности по лыжным гонкам
	Контроль умений и навыков: - лыжные гонки – свободный ход. Д- 3 км, Ю- 5 км. – ГТО	1 (69)	Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными способами. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО.

№ учебной четверти	Раздел (глава)	Тема	Кол-во часов	Элементы обязательного минимума содержания предмета
		Совершенствование техники передвижения на лыжах – дистанция 5 км (классический ход)	1 (70)	Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными способами. Подготовка к соревновательной деятельности по лыжным гонкам – правила соревнований по лыжным гонкам.
		Контроль умений и навыков: - лыжные гонки – классический ход Д- 3 км, Ю- 5 км.	1 (71)	Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными способами. Подготовка к соревновательной деятельности по лыжным гонкам.
		Совершенствование техники передвижения на лыжах - дистанция 5 км.	1 (72)	Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными способами, укрепление здоровья. Основы знаний: Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта – лыжные гонки.
	Плавание (теория) – 1 час	Виды и способы плавания.	1 (73)	1.Виды и способы плавания – плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. 2. Требования безопасности: Техника безопасности на воде 3.Первая помощь утопающему. 4. Плавание и его оздоровительное значение на организм человека и профилактику профессиональных заболеваний.
	Волейбол – 5 часов	Волейбол – совершенствование технических и тактических приемов игры	2(74-75)	1.Подготовка к соревновательной деятельности по волейболу, совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Волейбол – совершенствование техники нападающего удара
		Контроль учета умений и навыков - техника нападающего удара .	1 (76)	1.Подготовка к соревновательной деятельности по волейболу, совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Волейбол – совершенствование техники нападающего удара – учет

		Волейбол – совершенствование тактических и технических приемов игры	1 (77-78)	Подготовка к соревновательной деятельности по волейболу, совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Волейбол –совершенствование тактики игры.
	Баскетбол - 6 часов	Баскетбол- совершенствование технических и тактических приемов	2(79-80)	Подготовка к соревновательной деятельности по баскетболу, совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре баскетбол. Баскетбол – совершенствование техники защитных действий – вырывание и выбивание мяча, броски в кольцо
		Баскетбол- совершенствование технических и тактических приемов	2 (81-82)	Подготовка к соревновательной деятельности по баскетболу, совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре баскетбол. Баскетбол – совершенствование техники защитных действий – вырывание и выбивание мяча, броски в кольцо
		<i>Контроль умений и навыков:</i> -технические и тактические приемы в игре.	2 (83-84)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре баскетбол. Судейство, жесты судей.
IV четверть – 24 часа	Легкая атлетика – 18 часов	Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега	2 (85-86)	Совершенствование техники прыжков высоту, правила соревнований по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту способом «перекидной». Подготовка к соревновательной деятельности по прыжкам в высоту, судейство.
		<i>Контроль умений и навыков:</i> - прыжок высоту с разбега способом «перекидной»	1 (87)	Совершенствование техники прыжков высоту, правила соревнований по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту способом «перекидной». Подготовка к соревновательной деятельности по прыжкам в высоту, судейство
		Совершенствование техники метания в цель	1 (88-89)	Совершенствование техники метания в горизонтальную и вертикальную цель. Индивидуально –ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Повышение работоспособности, укрепление и сохранение здоровья.

		Контроль умений и навыков: -метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1 (90)	Совершенствование техники метания в горизонтальную и вертикальную цель Ю-с 18 м, Д- 12 м.
		Совершенствование техники спринтерского бега	1 (91)	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Правила соревнований в беге на короткие дистанции.
				Здоровьесберегающие технологии - оздоровительная ходьба и бег, укрепление и сохранение здоровья.
		Контроль умений и навыков - бег 100 м.	1 (92)	Совершенствование бега на короткие дистанции. Русская лапта – техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.
		Совершенствование техник прыжков в длину с разбега.	2(93-94)	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с разбега – способом «ножницы».
				Правила соревнований по прыжкам в длину. Русская лапта - техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта
		Контроль умений и навыков: - прыжок в длину с разбега способом «ножницы»	1 (95)	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с разбега – способом «ножницы». Правила соревнований по прыжкам в длину.
		Совершенствование техники метания снарядов на дальность	2 (96-97)	Совершенствование метания гранаты на дальность из различных исходных положений: с разбега, с колена, лежа. Подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ. Футбол – совершенствование технически приемов и командно-тактических действий в игре футбол.
		Контроль умений и навыков: - метание гранаты на дальность	1 (98)	Совершенствование метания гранаты на дальность из различных исходных положений: с разбега, с колена, лежа. Подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ. Футбол – совершенствование технически приемов и командно-тактических действий в игре футбол.
		Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1 (99)	Прикладная физическая подготовка – кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ

		<i>Итоговая контрольная работа по основам знаний.</i>	1 (100)	Знать/ понимать – влияние оздоровительных систем на укрепление здоровья, правила соревнований по основным видам спорта, способы контроля и оценки физического развития. Уметь составлять индивидуальные комплексы адаптивной физкультуры.
		<i>ГТО</i>	2 (101-102)	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Требования к уровню подготовки 10 класса

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;

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;
- 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;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни

**Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры
11 класс**

№ учебной четверти	Раздел (глава)	Тема	Количество во часов	Элементы обязательного минимума содержания предмета
Легкая атлетика – 16 часов		Вводный инструктаж. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2(1-2)	Бег на короткие дистанции Требования безопасности на уроках физической культуры. Развитие физических качеств и способностей Основы знаний: Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности – сеансы аутотренинга, банные процедуры.
		Контроль учета умений и навыков: - бег на короткие дистанции - 100 м	1 (3)	Бег на короткие дистанции Развитие физических качеств и способностей Правила соревнований по легкой атлетике.
		Прыжок в длину с разбега – совершенствование	1 (4)	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Русская лапта-техническая и тактическая подготовка в национальных играх.
		Контроль учета умений и навыков: -прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1 (5)	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» Русская лапта-техническая и тактическая подготовка в национальных играх.
		Бег на длинные дистанции – совершенствование	1(6)	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие основных физических качеств. Совершенствование двигательных умений и навыков. Футбол - совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре футбол
		Совершенствование метания гранаты на дальность из различных исходных положений.	1 (7)	Совершенствование метания снарядов на дальность. Подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ.
		Контроль учета умений и навыков: - бег на длинные дистанции 2000м – Д, 3000 м – Ю.	1 (8)	Бег на длинные и средние дистанции Подготовка к соревновательной деятельности Оздоровительная ходьба и бег.
		Метания гранаты на дальность – совершенствование	1 (9)	Метание снарядов, Футбол - совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре футбол

	Тема	Количество часов	Элементы обязательного минимума содержания
	Контроль учета умений и навыков - метание гранаты на дальность	1 (10)	Метание снарядов на дальность Основы знаний: . Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.
	Совершенствование метания мяча в цель.	1 (11)	Метание снарядов в цель. Совершенствование двигательных умений и навыков.
	Контроль учета умений и навыков: - метание мяча в горизонтальную цель.	1 (12)	Развитие физических качеств и способностей Совершенствование двигательных умений и навыков.
	Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега	2(13-14)	Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега. Правила соревнований по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп» Совершенствование двигательных умений и навыков.
	Контроль учета умений и навыков: - прыжок в высоту	1 (15)	Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега. Правила соревнований по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп»- учет. Совершенствование двигательных умений и навыков
	- Легкая атлетика – теория	1 (16)	Виды легкоатлетических упражнений и их роль в формировании здорового образа жизни. Легкая атлетика и ее виды – презентация.
Футбол – мини-	Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Футбол- технические приемы	1 (17)	Подготовка к соревновательной деятельности по футболу Совершенствование техники выполнения технических приемов и тактических действий в игре футбол. Футбол –совершенствование техники защитные действий
	Футбол – технические приемы	1 (18)	Подготовка к соревновательной деятельности по футболу Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре футбол. Футбол – удары по мячу, остановка мяча.
	Футбол – технические приемы	1 (19)	Подготовка к соревновательной деятельности по футболу – жесты судей, правила игры, судейство. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре футбол.

Волейбол - 5 часов	<i>Контроль учета умений и навыков</i> Футбол – технические приемы	1 (20)	Подготовка к соревновательной деятельности по футболу Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Футбол – удары по мячу, ведение мяча.
	Мини -футбол – командно-тактические действия	1 (21)	Подготовка к соревновательной деятельности по футболу Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе. Мини -футбол – совершенствование тактики игры.
	Мини -футбол – командно-тактические действия	1 (22)	Подготовка к соревновательной деятельности, командно-тактических действий в мини- футболе.
	Волейбол – технические приемы	1 (23)	Подготовка к соревновательной деятельности по волейболу. совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре волейбол. Судейство игры волейбол, жесты судей. Волейбол – индивидуальное и групповое блокирование.
	Волейбол – технические приемы	1 (24)	Подготовка к соревновательной деятельности по волейболу, совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Волейбол –индивидуальное и групповое блокирование– совершенствование
	<i>Контроль учета умений и навыков:</i> Волейбол – технические приемы	1 (25)	Подготовка к соревновательной деятельности по волейболу – судейство игры. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Волейбол –техника защитных действий – блокирование - учет
	Волейбол – технические приемы	1 (26)	Подготовка к соревновательной деятельности по волейболу. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре. Волейбол –техника нападающего удара с переводом, с поворотом туловища
	Волейбол – командно-тактические действия.	1 (27)	Подготовка к соревновательной деятельности по волейболу – судейство, жесты судей. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре.

Щетверть – 21 час		Тема	Кол-во часов	Элементы обязательного минимума содержания предмета
		Баскетбол – технические приемы	1 (28)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре баскетбол. Основы знаний – Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта, индивидуальная подготовка и требования безопасности. Баскетбол – совершенствование техники защитных действий – перехват, накрывание.
		Баскетбол – технические и командно-тактические действия в игре.	1 (29)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре баскетбол. Баскетбол – совершенствование тактики игры – индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Баскетбольная комбинация – сочетания приемов передвижения, ведения, ловли и передачи, бросков в кольцо.
	Баскетбол - технические и командно-тактические действия в игре.	1 (30)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре баскетбол Баскетбол – совершенствование тактики игры Баскетбольная комбинация – сочетания приемов передвижения, ведения, ловли и передачи, бросков в кольцо – совершенствование.	
	Баскетбол – 9 часов	Контроль учета умений и навыков: Баскетбол – технические приемы (комбинация)	1 (31)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре баскетбол. Баскетбольная комбинация – учет.
Баскетбол – технические приемы и командно-тактические действия в игре.		2 (32-33)	Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья. Основы знаний: Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре баскетбол – штрафной бросок	

		Тема	Количество часов	Элементы обязательного минимума содержания предмета
		Контроль учета умений и навыков: Баскетбол - технические приемы	1 (34)	Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья. Совершенствование двигательных умений и навыков Баскетбол – штрафной бросок – учет.
		Баскетбол - технические приемы и командно-тактические действия в игре.	1 (35)	Совершенствование двигательных умений и навыков Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре баскетбол. Подготовка к соревновательной деятельности по баскетболу – судейство, жесты судей, правила игры.
		Контроль учета умений и навыков: - баскетбол – командно-тактические действия в игре.	1 (36)	Совершенствование двигательных умений и навыков Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре баскетбол. Баскетбол – командная игра - учет.
	Спортивная гимнастика - 8 ч	Инструктаж по охране труда на уроках спортивной гимнастики. Акробатика	2(37-38)	Воспитание бережного отношения к своему здоровью – техника безопасности. Акробатическая комбинация – индивидуально подобранная акробатическая комбинация – <u>Приложение 2</u> Развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков. Строевые упражнения
1.Контроль учета умений и навыков: Акробатика		1 (39)	Совершенствование двигательных умений и навыков Акробатика – индивидуальная комбинация – учет. Основы знаний: Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности – аутотренинг, банные процедуры.	

		Опорный прыжок – упражнения на спортивных снарядах.	2 (40-41)	Совершенствование двигательных умений и навыков на спортивных снарядах. -125 см, прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (-115 см. Подготовка к соревновательной деятельности по спортивной гимнастике – правила соревнований, судейство.
		Контроль учета умений и навыков: - опорный прыжок	1(42)	Совершенствование двигательных умений и навыков на спортивных снарядах. Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину (Ю) высота 125 см, прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой высота 115 см.(Д)-учет. Комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры – <u>Приложение 3.</u>
	Аэробика, элементы единоборств – 4 часа	Оздоровительные системы физического воспитания: -аэробика - элементы единоборств (Ю)	2 (43-44-)	Современные оздоровительные системы – аэробика – индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Прикладная физическая подготовка – элементы единоборств - приемы защиты и самообороны, страховка и самостраховка.
		Гимнастические комбинации на спортивных снарядах	1 (45)	Техника упражнений гимнастической комбинации на спортивных снарядах
		Контроль учета умений и навыков: - аэробика - элементы единоборств (Ю)	1 (46)	Современные оздоровительные системы – аэробика – индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Прикладная физическая подготовка – приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.
		Гимнастическая полоса препятствий	1 (47)	Прикладная физическая подготовка – гимнастическая полоса препятствий. Преодоление искусственных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.
		Контроль учета умений и навыков: - гимнастическая полоса препятствий.	1(48)	Прикладная физическая подготовка – гимнастическая полоса препятствий. Преодоление искусственных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения

3 четверть – 30 часов

Лыжная подготовка - 24 часа

		Тема	Количество часов	Элементы обязательного минимума содержания
		Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование лыжных ходов	1 (49)	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Совершенствование двигательных умений и навыков. Воспитание бережного отношения к своему здоровью
		Совершенствование техники передвижения на лыжах- элементы тактики лыжных ходов	2 (50 - 51)	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Совершенствование двигательных умений и навыков. Элементы тактики лыжных ходов
		Контроль учета умений и навыков: - техника перехода с одновременных ходов на попеременные.	1 (52)	Совершенствование техники передвижения на лыжах, двигательных умений и навыков. Укрепление и сохранение здоровья.
		Совершенствование техники передвижения на лыжах – преодоление подъемов и препятствий.	2 (53-54)	Обучение преодолению подъемов и препятствий на лыжах – перешагивание, перепрыгивание, перелезание.
		Контроль умений и навыков: – преодоление подъемов и препятствий.	1(55)	Совершенствование техники передвижения на лыжах - Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.
		Совершенствование техники передвижения на лыжах - коньковый ход	3 (56-57-58)	1.Совершенствование техники передвижения на лыжах - техника одновременное одношажного конькового хода. 2. Развитие основных физических качеств – выносливость.
		Контроль умений и навыков - техника одновременного одношажного конькового хода.	1 (59)	Совершенствование техники передвижения на лыжах- техника одновременного одношажного конькового хода
		Совершенствование техники передвижения на лыжах -коньковый ход	2 (60-61)	Совершенствование техники передвижения на лыжах- техника одновременного двухшажного конькового хода. Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие физических качеств, укрепление здоровья.
		Контроль умений и навыков - техника одновременного двухшажного конькового хода.	1 (62)	Совершенствование техники передвижения на лыжах- техника одновременного двухшажного конькового хода. Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие физических качеств, укрепление здоровья.

		Тема	Количество часов	Элементы обязательного минимума содержания
		Совершенствование техники передвижения на лыжах – дистанция 5 км.	2 (63-64)	Совершенствование техники передвижения на лыжах, развитие основных физических качеств – быстрота, выносливость. Подготовка к соревновательной деятельности по лыжным гонкам – правила
		Совершенствование техники передвижения на лыжах -повороты при спуске с горы	2(65-66)	Совершенствование техники передвижения на лыжах – повороты переступание, упором – при спуске с горы. Совершенствование двигательных умений и навыков.
		Контроль умений и навыков: - повороты при спуске с горы «упором»	1 (67)	Совершенствование техники передвижения на лыжах – повороты при спуске с горы переступанием, упором. Совершенствование двигательных умений и навыков.
		Совершенствование техники передвижения на лыжах – дистанция 5 км.	1 (68)	Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными способами. Подготовка к соревновательной деятельности по лыжным гонкам
		Контроль умений и навыков: - лыжные гонки – свободный ход. Д- 3 км, Ю- 5 км. – ГТО	1 (69)	Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными способами. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО.
		Совершенствование техники передвижения на лыжах – дистанция 5 км (классический ход)	1 (70)	Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными способами. Подготовка к соревновательной деятельности по лыжным гонкам – правила соревнований по лыжным гонкам.
		Контроль умений и навыков: - лыжные гонки – классический ход Д- 3 км, Ю- 5 км.	1 (71)	Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными способами. Подготовка к соревновательной деятельности по лыжным гонкам.
		Совершенствование техники передвижения на лыжах - дистанция 5 км.	1 (72)	Совершенствование техники передвижения на лыжах изученными способами, укрепление здоровья. Основы знаний: Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта – лыжные гонки.

		Тема	Количество часов	Элементы обязательного минимума содержания
IV четверть – 24 часа	Баскетбол – 6 часов	Баскетбол- совершенствование технических и тактических приемов	2(79-80)	Подготовка к соревновательной деятельности по баскетболу, совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре баскетбол. Баскетбол – совершенствование техники бросков – Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.
		Баскетбол- совершенствование технических и тактических приемов	2 (81-82)	Подготовка к соревновательной деятельности по баскетболу, совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре баскетбол. Баскетбол совершенствование техники бросков – броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния–
		Контроль умений и навыков: -технические и тактические приемы в игре.	2 (83-84)	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре баскетбол. Судейство, жесты судей.
		.		

Легкая атлетика – 18 часов

Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега	2 (85-86)	Совершенствование техники прыжков высоту, правила соревнований по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту способом «фосбери- флоп». Подготовка к соревновательной деятельности по прыжкам в высоту, судейство.
Контроль умений и навыков: - прыжок высоту с разбега способом «фосбери-флоп»	1 (87)	Совершенствование техники прыжков высоту, правила соревнований по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту способом «перекидной». Подготовка к соревновательной деятельности по прыжкам в высоту, судейство
Совершенствование техники метания в цель	1 (88-89)	Совершенствование техники метания в горизонтальную и вертикальную цель. Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Повышение работоспособности, укрепление и сохранение здоровья.
Контроль умений и навыков: -метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1 (90)	Совершенствование техники метания в горизонтальную и вертикальную цель Ю-с 20 м, Д- 14м.
Совершенствование техники спринтерского бега	1 (91)	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Здоровьесберегающие технологии - оздоровительная ходьба и бег, укрепление и сохранение здоровья.
Контроль умений и навыков - бег 100 м.	1 (92)	Совершенствование бега на короткие дистанции. Русская лапта – техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.
Совершенствование техник прыжков в длину с разбега.	2(93-94)	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с разбега – способом «прогнувшись». Правила соревнований по прыжкам в длину. Русская лапта - техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта

№ учебной четверти	Раздел (глава)	Тема	Кол-во часов	Элементы обязательного минимума содержания предмета
		Контроль умений и навыков: - прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1 (95)	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с разбега – способом «прогнувшись». Правила соревнований по прыжкам в длину.
		Совершенствование техники метания снарядов на дальность	1 (96-97)	Совершенствование метания гранаты на дальность из различных исходных положений: с разбега, с колена, лежа. Подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ. Футбол – совершенствование техничеcки приемов и командно-тактических действий в игре футбол.
		Контроль умений и навыков: - метание гранаты на дальность	1 (98)	Совершенствование метания гранаты на дальность из различных исходных положений: с разбега, с колена, лежа. Подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ. Футбол – совершенствование техничеcки приемов и командно-тактических действий в игре футбол.
		Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1 (99-100)	Прикладная физическая подготовка – кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования, передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; Подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах РФ
		ГТО	2 (101-102)	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Участия в массовых спортивных соревнованиях, особенности организации массовых соревнований.

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

Учебно-методический комплект

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Приказ Министерства образования от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
2. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
3. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
4. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
7. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

Учебники и методическая литература:

8. Физическая культура 10-11 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях – 11-е изд. – М.: Просвещение, 2016.
9. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся. В.И. Лях, А.А. Зданевич / авт.-сост.: А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова – Волгоград: Учитель, 2016.
10. Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост.: П.А. Киселёв С.Б. Киселёва – Волгоград: Учитель, 2016.
11. Матвеев А.П. «Программа для общеобразовательных учреждений. Физическая культура 1 -11 класс». М. «Дрофа», 2015 г.
12. Алабин В.Г. «Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике». М. «Физкультура и спорт», 2015 г
13. Старков Ю.Б. «Обще-развивающие упражнения на уроках физической культуры». М. «Просвещение», 2016 г.
14. Видеоматериалы: комбинация по баскетболу, гимнастике, легкая атлетика – техника метания, прыжков в высоту и в длину.

Интернет-ресурсы:

15. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
16. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
17. <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
18. <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
19. <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.

20. <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
21. <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».

Учебная литература для учащихся

1. Физическая культура 10-11 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2015 - код 2140 .

Контрольно-измерительные материалы 10-11 классы

Классы	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
10	Бег 100 м.	13.5	14.0	14.5	17.0	17.5	18.0
	Бег 2000 м.(3000м)	9.20	10.0	11.0	10.20	12.0	13.0
	Прыжок в длину с разбега	450	420	410	400	370	340
	Прыжок в высоту	130	125	110	115	110	100
	Метание гранаты на дальность	32	28	26	22	18	14
	Подтягивание на высокой перекладине (ю) На низкой перекладине (д)	10	8	7			
					18	15	10
	Поднимание туловища за 1 мин.	50	40	30	40	30	20
	Бег на лыжах 5 км. (Ю) 3 км (Д)	23.40	25.00	25.40	17.30	18.45	19.15
11	Бег 100 м	13.5	14.0	14.5	17.0	17.5	18.0
	Бег 2000 м.(3000м)	9.20	10.0	11.0	10.20	12.0	13.0
	Прыжок в длину с разбега	460	430	410	400	370	340
	Прыжок в высоту	140	130	120	115	110	100
	Метание гранаты на дальность	35	32	28	22	18	14
	Подтягивание на высокой перекладине (ю) на низкой перекладине (д)	12	10	8			
					18	15	10
	Поднимание туловища за 1 мин.	50	40	30	40	30	20
	Бег на лыжах 5 км. (Ю) 3 км (Д)	23.40	25.00	25.40	17.30	18.45	19.15

Тест по легкой атлетике 10 класс

1. Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики?

- 1) ходьба 2) бег 3) прыжки 4) метание 5) многоборье 6) плавание

2. Какой из видов ходьбы является не спортивным?

- 1) спортивная ходьба по дорожке стадиона 2) спортивная ходьба по шоссе
3) спортивная ходьба на время 4) оздоровительная ходьба

3. Выделите неправильно названный вид прыжков:

- 1) прыжки с разбега 2) прыжки через вертикальные препятствия
3) прыжки через горизонтальные препятствия 4) прыжки с места

4. Назовите самый простой вид легкоатлетического многоборья:

- 1) легкоатлетическое двоеборье 2) легкоатлетическое троеборье
3) легкоатлетическое четырехборье 4) легкоатлетическое пятиборье

5. Выделить неправильно названный вид гладкого бега:

- 1) бег на сверхкороткие дистанции 2) бег на короткие дистанции
3) бег на средние дистанции 4) бег на длинные дистанции
5) бег на сверхдлинные дистанции 6) бег на время

6. Какой снаряд не метают легкоатлеты с поворотом?

- 1) диск 2) копье 3) молот

9. Какой вид легкоатлетического многоборья включает в себя наибольшее количество видов?

- 1) пятиборье 2) восьмиборье 3) десятиборье

10. Какой вид л/атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр?

- 1) бег на короткую дистанцию 2) бег на среднюю дистанцию
3) метание диска 4) тройной прыжок

11. Как называется бег на короткую дистанцию?

- 1) спринт 2) марафон 3) кросс

12. Выделить неправильно названную часть техники бега на короткую дистанцию:

- 1) начало бега (старт) 2) стартовый разбег 3) бег по дистанции
4) финиширование 5) остановка

13. Какие параметры должна иметь эстафетная палочка для эстафетного бега?

- 1) масса - 100 г длина - 40 см, диаметр - 8 см 2) масса - 30 г, длина - 10 см, диаметр - 6 см
3) масса - 124,6 г, длина - 33,4 см, диаметр - 20,4 см 4) масса - 30 г, длина - 30 см, диаметр - 4 см

14. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?

- 1) низкий старт 2) средний старт 3) высокий старт

15. Какой высоты должны быть препятствия на кроссе?

- 1) не более 0,5 м 2) не более 1 м 3) не более 1,5 м 4) не более 1,24 м

16. Укажите неправильно названный вид прыжков в высоту:

- 1) перешагивание 2) перекат 3) волна 4) перекидной 5) фосбери-флоп
6) согнувшись

17. В каком виде прыжков наиболее высокая скорость прыгуна в фазе разбега?

- 1) прыжок в длину 2) прыжок высоту 3) прыжки с шестом

18. Назовите самый тяжелый снаряд для метания:

- 1) мяч 2) граната 3) копье 4) диск 5) ядро 6) молот

19. Как называется Международная любительская легкоатлетическая федерация?

- 1) НБА 2) ФИФА 3) УЕФА 4) ИААФ

20. Когда впервые был проведен Чемпионат России по легкой атлетике?

- 1) 1904г. 2) 1908г. 3) 1913г. 4) 1917г.

21. Укажите ширину беговой дорожки стадиона:

- 1) 80 см 2) 1 м 3) 1 м 25 см 4) 2 м

22. Укажите ширину линии разметки беговых дорожек стадиона:

- 1) 5 см 2) 6,27 см 3) 10 см 4) 12,2 см

25. Какие легкоатлетические снаряды метают из круга?

- 1) ядро, диск, молот 2) граната, копье

26. Укажите дистанцию марафонского бега:

- 1) 30 км 2) 42 км 3) 45 км 4) 55 км 5) 500 м

Таблица составления индивидуальных акробатических комбинаций
Элементы трудности (девушки)

Структурные группы		Стоимость элементов			
		0,5 балла	1,0 балл	1,5 балла	2,0 балла
А	Равновесие (держать 2 сек.)	А1 Равновесие на одной ноге (ласточка)	А2 Сед углом, руки в стороны	А3 Фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне плеча)	А4 Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги на уровне плеча)
В	Стойки (держать 2 сек.)	В1 Стойка на лопатках	В2 Стойка на лопатках без помощи рук	В3 Стойка на голове и руках	В4 Стойка на руках
С	Кувырки вперед	С1 Кувырок вперед в группировке	С2 Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь	С3 Кувырок вперед прыжком	С4 Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед.
Д	Кувырок назад	Д1 Кувырок назад	Д2 Кувырок назад, согнувшись ноги врозь	Д3 Кувырок назад согнувшись	Д4 Кувырок назад через стойку на руках
Е	Прыжки	Е1 Прыжок вверх с поворотом на 180	Е2 Прыжок вверх ноги врозь	Е3 Прыжок вверх с поворотом на 360	Е4 Прыжок вверх с поворотом на 540
Ф	Перевороты	Ф1 Переворот в сторону (колесо)	Ф2 Переворот в сторону через одну руку (колесо)	Ф3 Медленный переворот вперед или назад (перекидка)	Ф4 Темповый переворот вперед на одну или две ноги

**Таблица составления индивидуальных акробатических комбинаций
Элементы трудности (юноши)**

Структурные группы		Стоимость элементов			
		0,5 балла	1,0 балл	1,5 балла	2,0 балла
А	Равновесие (держать 2 сек.)	А1 Равновесие на одной ноге (ласточка)	А2 Фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне груди)	А3 Фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне плеч)	А4 Боковое равновесие (поднятая нога и туловище не ниже горизонтали)
В	Стойки (держать 2 сек.)	В1 Стойка на лопатках без помощи рук	В2 Стойка на голове и руках	В3 Силой согнувшись ноги врозь или вместе стойка на голове и руках	В4 Стойка на руках
С	Кувырки вперед	С1 Кувырок вперед в группировке	С2 Кувырок вперед прыжком	С3 Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед	С4 Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь или вместе.
Д	Кувырок назад	Д1 Кувырок назад в группировке	Д2 Кувырок назад, согнувшись ноги врозь	Д3 Кувырок назад согнувшись ноги вместе	Д4 Кувырок назад через стойку на руках
Е	Прыжки	Е1 Прыжок вверх ноги врозь или с поворотом на 180	Е2 Прыжок вверх сгибаясь вперед ноги врозь	Е3 Прыжок вверх с поворотом на 360	Е4 Прыжок вверх с поворотом на 540
Ф	Перевороты	Ф1 Переворот в сторону (колесо)	Ф2 Переворот в сторону через одну руку (колесо)	Ф3 Переворот в сторону с поворотом (рондат)	Ф4 Темповый переворот вперед на одну или две ноги

Адаптивная (лечебная) гимнастика при ожирении:

1. И. П. - стоя, руки на талии. Выполнять повороты туловища вправо-влево (по 5-6 раз в каждую сторону).
2. И. П. - стоя, руки в стороны. Наклоняясь вперед и в сторону, доставать левой рукой правое колено, а правой рукой – левое. В дальнейшем, при выполнении данного упражнения, доставать пальцы ног. Выполнить 6-8 раз.
3. И. П. - стоя, руки в замок за головой. Выполнять вращение туловища в обе стороны по 10 раз.
4. И. П. - лёжа, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги вертикально вверх, затем — прижимать колено к животу руками. Сделать по 5-6 раз каждой ногой.
5. И. П. - лёжа, руки вдоль туловища. Выполнять ногами движения, имитирующие езду на велосипеде, а затем упражнение - «ножницы».
6. И. П. - лёжа, руки в замок за голову. Поднимать корпус в положение сидя. Выполнить 3-5 раз.
7. И. П. - сидя на полу с вытянутыми ногами. Наклоняться вперед, пытаться достать пальцы ног руками, а колени - головой. Сделать 6-8 раз.
8. И. П. - стоя, руки вдоль туловища. Сделать вдох - медленно подняться на носки на вдохе, выдох - опуститься на пятки, при этом слегка присев и не отрывая пятки от пола. Повторить 10 раз.
9. И. П. - стоя. Сделать приседания в медленном темпе. Повторить 7-10 раз.
10. И. П. - стоя. Выполнять ходьбу с высоко поднятыми коленями.

Данные физические упражнения можно дополнить или изменить, добавить отягощения в виде мяча, гантелей на ноги и руки, включить упражнения для пресса. Очень полезно выполнять самомассаж. После занятий можно утолить голод овощным салатом или фруктами (самый лучший вариант), необходимо воздержаться от всего мучного, сладкого и следует исключить газированные напитки (особенно сладкие).

Лечебная гимнастика при миопии

1. Быстро поморгать в течение минуты, сделать небольшой перерыв, а затем повторить еще раз все заново.
2. Сесть на стул в удобной позе и крепко зажмурить глаза на несколько секунд. Потом, распахнуть их как можно шире. Сделать упражнение не менее 5 раз.
3. Встать прямо, вытянув руку вперед. Сконцентрировать взгляд на кончике среднего пальца вытянутой руки. Затем, медленно приблизить палец к носу, не отрывая от него взгляда и удалить на прежнее расстояние, следя за ним взглядом. Сделать 7 повторений упражнения.
4. Закрыть глаза и прикрыть веки тремя пальцами с легким нажимом. Подержать так пальцы 1-2 секунды, а затем убирать их. Упражнение повторить 3 раза.
5. Прижать указательными пальцами кожу надбровных дуг, а затем с усилием закрыть и вновь открыть глаза. Повторять упражнение до 10 раз.
6. Встать ровно, держа голову прямо. Затем, одними глазами попытаться прочертить прямую линию от потолка до пола и обратно. Сделать 10-12 повторов упражнения.
7. Выполнить круговые движения глазами по часовой, и против часовой стрелки. Сделать 5-6 повторов.
8. В положении стоя, отвести руку в право, следя взглядом за пальцами. Затем медленно перемещать ее влево, также следя за пальцами взглядом. Голову, при этом необходимо держать неподвижно, чтобы работали только глаза. Повторить упражнение не менее 8 раз.

Лечебная гимнастика при гипертонической болезни

Исходное положение сидя.

1). Сидя на стуле, ноги вместе, руки на коленях.

1 - Поднять руки вперед - вверх, вдох.

2 - Опустить руки через стороны вниз, выдох.

3 - Наклониться вперед, опираясь руками о колени, продолжение выдоха.

4 - Вернуться в исходное положение, вдох.

6 раз.

2) Сидя на стуле, ноги вместе, кисти на бедрах. Перекаты с пятки на носок с одновременным сжиманием и разжиманием кистей. 1 мин.

3). Сидя на стуле, кисти к плечам.

1, 2, 3, 4 - Круговые вращения руками в плечевых суставах в одну сторону;

5, 6, 7, 8 - также в другую сторону с полной амплитудой.

Уронить руки вниз, слегка наклонив голову и плечевой пояс вперед, расслабить мышцы лица. Повторить упражнение еще 2 раза.

4). Сидя на стуле, руки на поясе, ноги вместе.

1 - Отвести в стороны противоположные конечности: правую руку, левую ногу, вдох.

2 - Вернуться в исходное положение, выдох.

3 - В стороны левую руку и правую ногу, вдох.

4 - Вернуться в исходное положение, выдох.

6 раз.

5). Сидя на стуле, руки согнуты в локтях, кисти неплотно сжаты в кулачки, ноги на ширине плеч (расположены так, чтобы удобно было вращать стопами).

Одновременно вращать и кистями, и стопами в одну и в другую стороны по 4 круга.

Повторить упражнение еще 2 раза.

6). Сидя на стуле, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

1 - Отвести правую руку в сторону, посмотреть на нее, вдох.

2 - Согнуть правую руку в локтевом суставе, кисть к плечу, коснуться правым локтем левого колена, выдох.

3 - Снова отвести правую руку в сторону, посмотреть на нее, вдох.

4 - Вернуться в исходное положение, выдох.

То же проделать левой рукой. 4 раза.

7). Сидя на стуле, ноги вместе, руки на поясе.

1, 2, 3, 4 - Перекаты с пятки на носок, разводя ноги в стороны и переставляя поочередно то носки, то пятки.

5, 6, 7, 8 - Перекаты с пятки на носок в обратном порядке, постепенно сводя ноги вместе.

Повторить упражнение еще 2 раза.

8). Сидя на стуле, ноги вместе, кисти к плечам.

1 - Отвести руки в стороны, вдох.

2 - Кисти к плечам, сближая локти, чуть наклониться вперед, выдох.

6 раз.

9). Сидеть на краю стула, руки в упоре сзади, ноги вместе.

1 - Отвести правую ногу в сторону, вдох.

2 - Положить правую ногу на левую "колени на колени", выдох.

3 - Снова отвести правую ногу в сторону, вдох.

4 - Вернуться в исходное положение, выдох.

То же выполнить левой ногой. 4 раза.

Исходное положение стоя.

10). Ноги на ширине плеч, руки вдоль тела.

1 - Наклон корпуса вправо, правая ладонь скользит вниз, левая кисть движется до левой подмышечной впадины, вдох.

2 - Вернуться в исходное положение, выдох.

Лечебная гимнастика при сколиозе:

1. Лежа на спине, руки на затылке.
Развести локти в стороны (вдох), свести обратно (выдох) - (3-4 раза).
2. Лежа на спине.
Попеременно сгибать ноги, подводя колени к животу (выдох), и выпрямлять их (вдох) - (3-5 раз).
3. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях.
Приподнимать таз, прогибаясь в грудном отделе позвоночника (3-4 раза).
4. Лежа на спине.
Вытягивать одну руку вверх, а другую (на стороне выпуклости и искривления) - в сторону (вдох), опускать руки (выдох) - (4-5 раз).
5. Лежа на животе.
Приподнимать туловище, прогибая грудной отдел позвоночника (вдох), опускать (выдох) - (4 раза).
6. Лежа на животе, одна рука на затылке, другая на груди со стороны выгнутой стороны искривления.
Разогнуть туловище (вдох), вернуться в исходное положение (выдох) - (3-4 раза).
7. Лежа на животе, руки вдоль тела, ладонями вниз.
Поднимать ноги попеременно с одновременным приподниманием туловища, опираясь на руки (вдох), при возвращении в исходное положение - выдох - (3-4 раза).
8. Лежа на животе.
Отвести ноги в сторону на выпуклой стороне искривления поясничного отдела позвоночника, потом вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное (3-4 раза).
9. Лежа на боку, на ватном валике на выпуклой стороне искривления грудного отдела позвоночника.
Закинуть руки за голову (вдох), опустить (выдох). Выполнять в медленном темпе (3-4 раза).
10. Стоя на четвереньках.
Одновременное вытянуть правую ногу и левую руку (вдох), вернуться в исходное положение (выдох); повторить с другой ногой и рукой (4-6 раз).
11. Стоя на четвереньках.
Сгибать руки в локтях до соприкосновения груди с поверхностью пола/кушетки. Дыхание произвольное (3-4 раза).
12. Лежа на спине, руки вдоль тела.
Одновременно поднимать руки вверх (вдох) и опускать (выдох) - (3-4 раза).

Темп выполнения упражнений медленный. Рекомендуется в крайнем положении производить небольшую задержку. После занятий полезен отдых в течение 15-20 минут (лежа в гамаке или просто на боку).

Выполняется комплекс ежедневно.

Лечебная гимнастика при плоскостопии

- тянуть носки сначала на себя – потом от себя (медленно, колени не сгибаются).
- Круговые движения стопами.
- Разведение и сведение пяток, при этом носки от пола не отрываются.
- Поочередное сгибание – разгибание пальцев ног.
- Большим пальцем одной ноги провести по поверхности голени другой ноги снизу вверх. Повторить с другой ногой.
- Провести внутренним краем и подошвой правой стопы по левой голени. Повторить, сменив ноги.
- Соединить подошвы стоп (колени не сгибаются).
- Поочередно отрывать от пола пятки и носки.
- Сгребайте стопами в кучку воображаемый песок. На пляже – сгребайте реальный песок. На работе можно использовать твердый резиновый мячик резины – катайте его вдоль сводов стоп.
- Максимально высоко поднимите поочередно обе ноги. А потом обеими ногами вместе.
- Пальцами ног ухватить кусок ткани.
- Катать стопами овальные и круглые предметы.
- Захватывать и перемещать пальцами ног различные мелкие предметы (карандаши, губку, камешки и т.д.)

Упражнения стоя.

- Приподнимание на носочках.
- Встаньте на носочки и перейдите на наружный край стопы и вернитесь в исходное положение.
- Встаньте на внешние бока стоп, постоит в таком положении около 30-40 секунд.
- Приседайте без отрыва пяток от пола.
- Поворачивайте туловище влево–вправо с поворотом левой-правой стопы на наружный край.

Упражнения при ходьбе.

- Ходите на носках, на пятках, на боковых поверхностях стоп, ходите с поднятыми пальцами, с поджатыми пальцами.
- Ходите босиком по неровной поверхности – по траве, почве, камням, песку, речной гальке.
- Ходите боком по бревну.

5 ступень - Нормы ГТО для школьников 16-17 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

Итоговая контрольная работа по физической культуре 10 класс

1 вариант

1. Что такое Олимпийская Хартия?

А) Это свод законов и основополагающих принципов, по которым живет и развивается олимпийское движение; Б) Это кодекс чести судей на Олимпийских играх; В) Это клятва спортсменов на Олимпийских играх; Г) Это правила соревнований на Олимпийских играх.

2. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры? А) физическая подготовка; Б) физическое совершенствование; В) физическое развитие; Г) физическое упражнение.

3. Освоение двигательного действия следует начинать с... А) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи; Б) выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе; В) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений; Г) формирование связей между двигательными центрами, действующими в данном действии.

4. При каком режиме работы мышц силовые способности проявляются максимально?: А) при уступающем; Б) при преодолевающем; В) при удерживающем; Г) при статическом.

5. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела с использованием силовых упражнений рекомендуется...: А) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений; Б) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц; В) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения; Г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном.

6. Какова максимальная протяженность дистанции в лыжных гонках у мужчин на Олимпийских играх? А) 40 км; Б) 30 км; В) 50 км; Г) 45 км.

7. Какие упражнения больше всего подходят для развития выносливости? А) аэробные, циклические упражнения; Б) упражнения статического характера; В) упражнения динамического характера; Г) анаэробные сложно- координационные упражнения.

8. Под здоровым образом жизни понимается: А) отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе; Б) регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни; В) определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья; Г) поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.

9. Первые зимние Олимпийские игры состоялись в: А) 1920 год в Антверпене (Бельгии); Б) 1924 год в Шамони (Франция); В) 1928 год в Санкт-Морице (Швейцарии); Г) 1932 год в Лейк-Плэсиде.

10. Под физическим качеством «ловкость» понимают: А) способность точно дозировать величину мышечных усилий; Б) способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями; В) освоить действие и сохранить равновесие; Г) способность технически верно повторить заданное упражнение.

Отвечая на вопросы 11-13, необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное завершая утверждение, образует истинное высказывание.высказывание. Подбранное слово впишите в бланк ответов.в бланк ответов.

11. Вид воспитания, направленный на обучение движениям, развития физических качеств, овладением физкультурными знаниями, называется _____

12. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как _____

13. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется _____

14. Составьте комплекс адаптивной (лечебной) физкультуры при плоскостопии.

.15. Назовите основные оздоровительные системы физического воспитания.

Итоговая контрольная работа по физической культуре 10 класс

2 вариант

1. Президентом Олимпийского комитета России является... А) Леонид Тягачов Б) Вячеслав Фетисов В) Виталий Смирнов Г) Александр Жуков

2. «Королевой спорта» называют: А) художественную гимнастику; Б) синхронное плавание; В) спортивную гимнастику; Г) легкую атлетику

3. Укажите, решение каких задач характерно для подготовительной части урока физической культуры? 1. Обучение двигательным действиям. 2. Активизация внимания. 3. Совершенствование двигательных способностей. 4. Функциональная подготовка организма. 5. Коррекция нарушений осанки. 6. Снижение психического возбуждения. А) 1,2,3; Б) 2, 3,6; В) 2,4,5; Г) 1,3, 5.

4. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров? А) « На старт! Внимание! Марш!» Б) « На старт! Марш!» В) «Внимание! Марш!» Г) «Приготовиться! Марш!»

5. Каковы нормальные показатели артериального давления здорового взрослого человека? А)90/60; Б) 120/70; В)140/90; Г) 200/100.

6. Что определяет техника безопасности? А) навыки знаний физических упражнений без травм; Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи; В) правильное выполнение упражнений; Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

7. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей: А) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье; Б) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение; В) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела; Г) тепло на место ушиба, жгут выше области кровоизлияния, покой ушибленной части тела.

8. В каком году проводились Олимпийские игры в нашей стране? А) 1952 году; Б) 1976 году; В) 1980 году; Г) еще не проводились

9. С помощью какого теста лучше всего можно определить уровень развития скоростных способностей? А) челночный бег 3х10 метров; Б) бег на 60 метров; В) прыжки в длину с разбега; Г) прыжки через скакалку за 1 минуту

10. Первые летние Олимпийские игры состоялись в: А) 1896 году в Афинах; Б) 1924 год в Шамони (Франция); В) 1928 год в Санкт-Морице (Швейцарии); Г) 1932 год в Лейк- Плэсиде

Отвечая на вопросы 11-13, необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное завершая утверждение, образует истинное высказывание.высказывание. Подобранные слова впишите в бланк ответов.в бланк ответо

11. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как _____

12. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания называется физическим _____
13. Временное снижение работоспособности называется _____
14. Составьте комплекс адаптивной (лечебной) физкультуры при сколиозе.
15. Перечислите слагаемые здорового образа жизни.

Уровень физической подготовленности учащихся 10-11 классов.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				3	4	5	3	4	5
1	Скоростные	Бег 30м.с.	16	5.2 и ниже	5.1-4.8.	4.4.и выше	6.1.и ниже	5.9.-5.3.	4.8.и выше
			17	5.1.	5.0.-4.7.	4.3.	6.1.	5.9.-5.3.	4.8.
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м.	16	8.2.и ниже	8.0-7.7.	7.3 и выше	9.7 и ниже	9.3-8.7	8.4 и выше
			17	8.1.	7.9-7.5.	7.2.	9.6	9.3-8.7.	8.4.
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160и ниже	170-190	210и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (Ю) на низкое перекладине (Д), кол-во раз.	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование	Количество штук
1	Книгопечатная продукция	
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	1
1.2	Примерные программы по физической культуре 1-11 классы	1
1.3	Примерные программы по физической культуре 10-11 классы	1
1.4	Поурочные планы по физической культуре 1-11 классы	9
1.5	Учебники по физической культуре 10-11	5
1.6	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	8
1.7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	5
1.8	Методические издания по физической культуре для учителей. Журнал «Физическая культура в школе»	Периодика
2	Демонстрационные печатные пособия	
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	4
3	Экранно-звуковые пособия	
3.1	Видеофильмы по спортивной гимнастике – акробатика	4
3.2	Презентации по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура	8
3.3	Аудиозаписи для обучения танцевальным движениям.	
4	Технические средства обучения	
4.1	Мультимедиа-проектор	1
4.2	Экран навесной	1
4.3	Музыкальный центр	1
5.	Учебно- практическое оборудование	
	<i>Гимнастика</i>	
5.1	Стенка гимнастическая	8
5.2	Бревно гимнастическое напольное	1
5.3	Козел гимнастический	1
5.4	Конь гимнастический	1
5.5	Канат для лазания	1
5.6	Мост гимнастический подкидной	1
5.7	Скамейка гимнастическая	4
5.8	Маты гимнастические	8
5.9	Скакалки гимнастические	20
5.10	Палка гимнастическая	19
5.11	Обруч гимнастический	20
5.12	Мяч малый резиновый	10
	<i>Легкая атлетика</i>	
5.13	Планка для прыжков в высоту	3

5.14	Стойки для прыжков в высоту	4
5.15	Барьеры легкоатлетические	4
5.16	Рулетка измерительная	1
5.17	Мячи для метания на дальность	8
5.18	Эстафетные палочки	8
5.19	Секундомер электронный	1
5.20	Колодки стартовые	2
5.21	Гранаты для метания 700 г. 500 г.	4 4
	<i>Спортивные и подвижные игры</i>	
5.22	Щиты баскетбольные	2
5.23	Мячи баскетбольные	10
5.24	Мячи волейбольные	10
5.25	Мячи футбольные	8
5.26	Сетка волейбольная	2
5.27	Мячи теннисные	10
5.28	Набор для настольного тенниса	2
5.29	Стол теннисный	1
5.30	Шашки	10
5.31	Шахматы	6
5.32	Насос для накачивания мячей	1
	<i>Лыжная подготовка</i>	
5.33	Лыжи пластиковые	3 пары
5.34	Лыжи деревянные	5 пар
5.35	Палки лыжные	5 пар
5.36	Ботинки лыжные	5 пар
6	<i>Спортивные залы, кабинеты</i>	
6.1	Спортивный зал игровой 9x18	1
6.2	Раздевалки для мальчиков и девочек	1
6.3	Кабинет учителя	1
6.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1
7	<i>Спортивная площадка</i>	
7.1	Сектор для прыжков в длину	1
7.2	Игровое поле для футбола	1
7.3	Площадка волейбольная	1