

Управление образования АМО ГО «Сыктывкар» Муниципальное автономное образовательное учреждение «Женская гимназия»

Рассмотрено на заседании МО
Протокол № 1
« 31 » августа 2018 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ «Женская гимназия»
_____ / Кулимова В.В.
« 31 » августа 2018г.

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»**

**среднее общее образование
(10 – 11 классы)
срок реализации – 2 года**

составлена в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта среднего общего образования, с учетом «Комплексной программы физического воспитания» для учащихся 1 – 11 классов, разработанной авторским коллективом под руководством доктора педагогических наук В.И. Ляха, кандидата педагогических наук А.А. Зданевича (Москва, «Просвящение»: 2011г.)

Составители:

учителя физической культуры

Евгенова Я.В., Скрипов В.Н.

Сыктывкар
2018 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Содержание учебного предмета
3. Тематическое планирование
4. Поурочное планирование
5. Требования к уровню подготовки учащихся по годам обучения. Требования к уровню подготовки выпускников
6. Критерии и нормы оценки образовательных результатов
7. Условия реализации:
 - 1) учебно-методическое обеспечение;
 - 2) материально-техническое оснащение

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» разработана для учащихся 10-11 классов МАОУ «Женская гимназия» в соответствии с:

- **Федеральным компонентом государственного стандарта**, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05 марта 2004 г № 1089;
- Приказами «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 года N 1089 "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования"» от **03.06.2008 г. №164**, от **10.11.2011 г. №2643**, от **23 июня 2015 года № 609**

На основе:

Основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ «Женская гимназия»;

С учётом:

«Комплексной программы физического воспитания» для учащихся 1-11 классов, разработанной авторским коллективом под руководством доктора педагогических наук В. И. Ляха, кандидата педагогических наук А. А. Зданевича, (Москва, «Просвещение»: 2011 г.).

Общая характеристика предмета

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей учащегося, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Учащиеся необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и **ключевых компетенций**.

Программа учитывает особенности обучения в Женской гимназии, как в учреждении, осуществляющем гендерный подход в образовательном процессе. Это выражается в подборе учебного материала (выборе различных направлений фитнес аэробики и упражнений на основе танцевального спорта в качестве современных оздоровительных систем) и организации учебной деятельности (учет психофизиологических особенностей девушек).

Приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе общего среднего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Программа по физической культуре среднего общего образования, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** состоит из разделов:

«Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

«Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» программный материал по данному разделу осваивается как на отдельном уроке так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

«Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Вторая содержательная линия **«Спортивно-оздоровительная деятельность»** состоит из разделов:

«Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» программный материал которого осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

«Физическое совершенствование со спортивной направленностью» программный материал по данному разделу осваивается на отдельном уроке совместно с разделом *«Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью»*.

«Способы физкультурно-спортивной деятельности» программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Цели учебного предмета

С учётом специфики учебного предмета «Физическая культура» **целями предмета** на уровне среднего образования являются:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-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 ориентации;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов 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, **физических качеств, необходимых для выполнения норм ГТО**;
- **формирование** знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции материнства;
- **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.

Место учебного предмета в учебном плане

Федеральный базисный учебный план отводит на изучение учебного предмета «Физическая культура» 210 часов из расчёта:

10 класс – 3 учебных часа в неделю, 105 учебных часа в год;

11 класс – 3 учебных часа в неделю, 125 учебных часа в год.

Предлагаемая рабочая программа рассчитана на 210 часов из расчёта:

10 класс – 3 учебных часа в неделю, 108 учебных часа в год;

11 класс – 3 учебных часа в неделю, 102 учебных часа в год.

Формы, методы и технологии обучения

1. Основной **формой** обучения является урок.

Уроки физической культуры, подразделяются на три типа:

- с образовательно-познавательной направленностью;
- с образовательно-обучающей направленностью;
- с образовательно-тренировочной направленностью.

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня: динамические перемены, физкультминутки на уроках.

3. Внеклассные формы организации занятий: танцевально – спортивный клуб, дни здоровья, спортивные эстафеты в рамках работы лагеря с дневным пребыванием, посещение плавательного бассейна, участие в спортивных мероприятиях города.

Методы организации учебных занятий:

Специфические.

1. Методы строго регламентированного упражнения.

- Методы обучения двигательным действиям: целостно - конструктивного упражнения, расчленено - конструктивного упражнения, сопряженного воздействия.

- Методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно - непрерывного упражнения, стандартно – интервального упражнения); методы переменного упражнения (переменно – непрерывного упражнения, переменно – интервального упражнения); круговой метод.

2. Игровой метод.

3. Соревновательный.

Общепедагогические.

1. Словесные: дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания.

2. Наглядные: непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации.

Формы организации познавательной деятельности.

1. Индивидуально-обособленная форма.

2. Парная форма.

3. Групповая форма.

4. Фронтальная форма.

Выбор форм зависит от темы урока, от уровня подготовленности учащихся, от объема изучаемого материала, его новизны, трудности.

2. Содержание учебного предмета

10 класс (девушки)

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 женщины. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания (фитнес, силовая подготовка, стрейчинг, танцевальные направления).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Современные оздоровительные системы физического воспитания.

Танцевальные направления: индивидуально подобранные композиции из упражнений на основе танцевального спорта, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

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

Силовая подготовка: индивидуально подобранные комплексы упражнений 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;

в беге на короткие, средние и длинные дистанции;

в прыжках в длину и высоту с разбега;

в передвижениях на лыжах;

в 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

Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств.

Страховка.

Полосы препятствий.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;

передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре,

плавания на груди, спине, боку с грузом в руке (отрабатывается в зале).

11 классы (девушки)

Физическая культура и основы здорового образа жизни

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

Современные оздоровительные системы физического воспитания.

Танцевальные направления: индивидуально подобранные композиции из упражнений на основе танцевального спорта, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

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

Силовая подготовка: индивидуально подобранные комплексы упражнений 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

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;

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

Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств.

Страховка.

Полосы препятствий.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;

передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

плавания на груди, спине, боку с грузом в руке (отрабатывается в зале).

Тематическое планирование

Из-за отсутствия прыжковой ямы для прыжков в длину с разбега программы лёгкая атлетика, освоение материала происходит через включение разнообразных легкоатлетических прыжковых упражнений и подводящих упражнений для освоения техники прыжка.

Обучение гимнастическим упражнениям и элементам комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки) происходит с использованием: подводящих и специально-подготовительных упражнений на перекладине, гимнастической стенке, низком бревне и гимнастической скамейке.

В программу гимназии включены ЭКК виды спорта «Туризм и спортивное ориентирование» и «Лыжи».

Из-за отсутствия оборудованной лыжной трассы техника лыжных ходов, спусков, подъёмов, торможений осваивается на самостоятельных занятиях. Отведены часы для теоретической, технической и физической подготовки. Материал даётся совместно с материалом гимнастики.

Из-за отсутствия бассейна и возможности его посещать, материал изучается теоретически, с использованием имитационных упражнений, общеразвивающих упражнения и для развития координационных и кондиционных способностей. Материал даётся совместно с материалом лёгкой атлетики.

Тема «Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств» включена в программу прикладной физической подготовки.

Из-за отсутствия зала для изучения игровых видов спорта, обучение проводится на основе подводящих упражнений и теоретическом изучении правил игры и судейства, а также на открытой площадке на территории парка им. Кирова.

**Тематическое планирование
10 классы (девушки)**

Предметное содержание				Предметные умения	Кол-во часов	В т.ч. практическая часть (контроль)	В т.ч. ЭКК	Тема ЭКК
Спортивно-оздоровительная деятельность	Физическая культура и основы здорового образа жизни	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Прикладная физическая подготовка					
<p><i>Лёгкая атлетика:</i> совершенствование техники: в беге на короткие, средние и длинные дистанции;</p> <p>совершенствование тактики бега на короткие, средние и длинные дистанции;</p> <p>в прыжках в длину и высоту с разбега;</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры</p>	<p>Современные оздоровительные системы.</p> <p>Силовая подготовка: индивидуально подобранные комплексы упражнений локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p> <p>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительные ходьба и бег.</p>	<p>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</p>	<ul style="list-style-type: none"> - развивать стартовую скорость в беге на различных дистанциях; - распределять правильно силу в беге различные дистанции; - осуществлять финишный рывок; - использовать тактику бега на различных дистанциях для улучшения результата; - уметь использовать технику и тактику бега на соревнованиях; - отрабатывать ритм с 7-9 шагов разбега с последующим пробеганием; - применять прыжковые упражнения для отработки фазы отталкивания.; - отрабатывать приземление спрыгивая с возвышенности; - применять специальные физические упражнения для улучшения физической подготовки прыгунов в длину и высоту с разбега; - использовать специальные подводящие упражнения для отработки отдельных элементов техники прыжков в высоту и в длину с разбега; - выполнять комплексы упражнений с набивными мячами, со скакалкой; - выполнять комплексы упражнений в паре с партнёром; - преодолевать кроссовую дистанцию по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования; - понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной 	30	6		

				<p>направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений силовой подготовки; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - 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 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; - выполнять виды испытаний (тестов) и нормативы, предусмотренные комплексом ГТО из программы лёгкая атлетика. 				
<p><i>Туризм и спортивное ориентирование:</i> совершенствование техники:</p> <p>преодоления туристической полосы препятствий;</p> <p>способов ориентирования;</p> <p>составлять и читать топографические, спортивные карты и условные знаки;</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским</p>	<p>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.</p> <p>Основы законодательства в Российской Федерации в</p>		<p>Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</p>	<ul style="list-style-type: none"> - преодолевать препятствия: спуск и подъемы спортивным способом, - работать с компасом; - преодолевать кроссовую дистанцию по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - 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 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; - выполнять виды испытаний (тестов) и нормативы, предусмотренные комплексом ГТО из программы туризм. 	9	3		<p>Туризм в РК. Технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.</p>

<p>физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.</p>	<p>области туризма.</p>							
<p><i>Волейбол:</i> совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре волейбол;</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности.</p>	<p>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. <i>Основы законодательства Российской Федерации в области спорта.</i></p>			<ul style="list-style-type: none"> - выполнять технические приёмы в усложнённых условиях; - применять индивидуальные тактические действия в нападении и защите; - применять групповые тактические действия в нападении и защите; - применять командные тактические действия в нападении и защите; - использовать технические и тактические приёмы в условиях соревнований; - знать правила, судейские жесты и судить игру; - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; - 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; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; 	21	5		
<p><i>Гимнастика:</i> совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных</p>	<p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их</p>	<p>Современные оздоровительные системы. Танцевальные направления:</p>	<p>Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - составлять и выполнять комбинации из индивидуально подобранных и освоенных элементов акробатики; - выполнять комплексы упражнений в равновесии - выполнять комплексы подводящих упражнений в висящем положении на гимнастической стенке; 	21	5		

<p>акробатических и гимнастических комбинациях</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p>	<p>роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции женщины.</p> <p>Основы законодательства в Российской Федерации в области охраны здоровья.</p>	<p>индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Фитнес: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</p> <p>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры;</p>	<p>Полосы препятствий, передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять, индивидуально подобранные танцевальные композиции на основе танцевального спорта с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; - выполнять индивидуально подобранные композиции из современных оздоровительных систем: фитнеса, силовой подготовки, способствуя развитию дыхательной системы, силовых и скоростно-силовых качеств и гибкости; - выполнять индивидуально подобранные комплексы силовой подготовки упражнений локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы; - выполнять комплексы упражнений с набивными мячами, скакалкой; - выполнять комплексы упражнений в паре с партнёром; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - выполнять стойки и передвижения в стойке; - выполнять захваты рук и туловища; - выполнять освобождения от захватов; - соблюдать технику безопасности при владении приемами защиты; - знакомиться с историей и правилами одной из видов единоборств; - применять подвижные игры с элементами борьбы; - преодолевать полосу препятствий, передвигаясь различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; - понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции танцевальных направлений, силовой подготовки, фитнеса - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; 				
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

				<p>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; - подготовки к профессиональной деятельности; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; - выполнять виды испытаний (тестов) и нормативы, предусмотренные комплексом ГТО из программы гимнастика. 				
<p><i>Баскетбол:</i> совершенствование технических приемов</p> <p>и командно-тактических действий в игре баскетбол;</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности.</p>	<p>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.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области спорта.</p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - выполнять технические приёмы в усложненных условиях; - применять индивидуальные тактические действия в нападении и защите; - применять групповые тактические действия в нападении и защите; - применять командные тактические действия в нападении и защите; - использовать технические и тактические приёмы в условиях соревнований; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - знать правила, судейские жесты и судить игру; - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; <p>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; 	21	5		
<p><i>Футбол, мини-футбол:</i> совершенствование</p>	<p>Современные оздоровительные системы</p>	<p>Оздоровительные системы физического</p>		<ul style="list-style-type: none"> - выполнять технические приёмы в усложненных условиях; - применять индивидуальные тактические действия в нападении и защите; 	3			

<p>технических приемов</p> <p>и командно-тактических действий в играх футболе, мини-футболе.</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности</p>	<p>физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.</p>	<p>воспитания.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - применять групповые тактические действия в нападении и защите; - применять командные тактические действия в нападении и защите; - использовать технические и тактические приёмы в условиях соревнований; - знать правила, судейские жесты и судить игру; - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; <li style="padding-left: 20px;">использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; 				
<p><i>Лыжи:</i></p> <p>совершенствование техники передвижений на лыжах;</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p>	<p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.</p>			<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники передвижений на лыжах при самостоятельных занятиях; - выполнять имитацию техники лыжных ходов, подъёмов и спусков; - применять упражнения физической подготовки для развития физических качеств лыжника; - знать и применять правила и способы планирования системы индивидуальных занятий лыжами и физическими упражнениями различной направленности; - знать и применять оказание первая помощь при травмах и обморожениях; - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; <li style="padding-left: 20px;">использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; 	<p>2</p>			<p>Лыжный спорт в РК.</p> <p>Технической и тактической подготовки в лыжном спорте.</p>

<i>технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.</i>				- выполнять виды испытаний (тестов) и нормативы, предусмотренные комплексом ГТО из программы лыжи.				
<p><i>Плавание:</i> совершенствование техники плавания;</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p>	<p>Современные оздоровительные системы воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.</p>		<p>Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - применять изученные способы плавания вовремя самостоятельных занятиях; - выполнять имитационные упражнения для освоения техники плавания; - выполнять имитационные упражнения для освоения техники плавания на груди, спине, боку с грузом в руках; - выполнять упражнения специальной физической подготовки пловцов; - знать биомеханические особенности техники плавания; - знать и применять правила плавания в открытых водоемах; - оказывать доврачебную помощь пострадавшему; - знать правила соревнований; - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий плаванием и правила техника безопасности; - осуществлять самоконтроль при занятиях плаванием; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; - подготовки к профессиональной деятельности; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; - выполнять виды испытаний (тестов) и нормативы, предусмотренные комплексом ГТО из программы плавания. 	1			

11 классы (девушки)

Предметное содержание				Предметные умения	Кол-во часов	В т.ч. практическая часть (контроль)	В т.ч. ЭКК	Тема ЭКК
Спортивно-оздоровительная деятельность	Физическая культура и основы здорового образа жизни	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Прикладная физическая подготовка					
<p><i>Лёгкая атлетика:</i> совершенствование техники: в беге на короткие, средние и длинные дистанции;</p> <p>совершенствование тактики бега на короткие, средние и длинные дистанции;</p> <p>в прыжках в длину и высоту с разбега;</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Профессия «Врач лечебной физической культуры»</p>	<p>Силовая подготовка: индивидуально подобранные комплексы упражнений локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p> <p>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительные ходьба и бег. Современные оздоровительные системы.</p>	<p>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</p>	<ul style="list-style-type: none"> - развивать стартовую скорость в беге на различных дистанциях; - распределять правильно силу в беге различные дистанции; - осуществлять финишный рывок; - использовать тактику бега на различных дистанциях для улучшения результата; - уметь использовать технику и тактику бега на соревнованиях; - отрабатывать ритм с 7-9 шагов разбега с последующим пробеганием; - применять прыжковые упражнения для отработки фазы отталкивания.; - отрабатывать приземление спрыгивая с возвышенности; - применять специальные физические упражнения для улучшения физической подготовки прыгунов в длину и высоту с разбега; - использовать специальные подводящие упражнения для отработки отдельных элементов техники прыжков в высоту и в длину с разбега; - выполнять комплексы упражнений с набивными мячами, со скакалкой; - выполнять комплексы упражнений в паре с партнёром; - преодолевать кроссовую дистанцию по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования; - понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; - выполнять индивидуально подобранные комплексы 	35	5		

				<p>оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; <p style="padding-left: 40px;">использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; - подготовки к профессиональной деятельности; - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; <p>- выполнять виды испытаний (тестов) и нормативы, предусмотренные комплексом ГТО из программы лёгкая атлетика.</p>				
<p>Спортивно – прикладная подготовка. совершенствование техники:</p> <p>преодоления туристической полосы препятствий;</p> <p>способов ориентирования;</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p>	<p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта;</p> <p>индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p>	<p>Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</p>	<ul style="list-style-type: none"> - преодолевать препятствия: спуск и подъемы спортивным способом»; - работать с компасом; - преодолевать кроссовую дистанцию по пересечённой местности; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; <p style="padding-left: 40px;">использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; - подготовки к профессиональной деятельности; - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; <p>- выполнять виды испытаний (тестов) и нормативы, предусмотренные комплексом ГТО из программы туризм.</p>	6	3		<p>Туризм в РК. Технической и тактической подготовки в национальных видах спорта</p>

технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.								
<p><i>Волейбол:</i> совершенствование технических приемов</p> <p>и командно-тактических действий в игре волейбол;</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности.</p>	<p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p> <p>Профессия «Тренер»</p>	Оздоровительные системы физического воспитания.		<ul style="list-style-type: none"> - выполнять технические приёмы в усложнённых условиях; - применять индивидуальные тактические действия в нападении и защите; - применять групповые тактические действия в нападении и защите; - применять командные тактические действия в нападении и защите; - использовать технические и тактические приёмы в условиях соревнований; - знать правила, судейские жесты и судить игру; - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; - 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; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; 	3	1		
<p><i>Гимнастика:</i> совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических;</p> <p>Подготовка к соревновательной</p>	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и	Современные оздоровительные системы. Танцевальные направления: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. передвижение различными способами с	<ul style="list-style-type: none"> - составлять и выполнять комбинации из индивидуально подобранных и освоенных элементов акробатики; - преодолевать коня различными способами; - выполнять комплексы упражнений в равновесии; - выполнять комплексы подводящих упражнений в висящем и упоре на гимнастической стенке; - выполнять, индивидуально подобранные композиции танцевальных направлений на основе танцевального спорта с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; 	49	5		

<p>деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p>	<p>физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p> <p>Профессия «Спортивный менеджер»</p>	<p>разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью на основе танцевального спорта. Фитнес: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Силовая подготовка: индивидуально подобранные комплексы упражнений локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической</p>	<p>грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные композиции из современных оздоровительных систем, способствуя развитию дыхательной системы, силовых и скоростно-силовых качеств и гибкости; - выполнять индивидуально подобранные комплексы силовой подготовки, упражнений локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы; - выполнять комплексы упражнений с набивными мячами,; - выполнять комплексы упражнений в паре с партнёром; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - выполнять стойки и передвижения в стойке; - выполнять захваты рук и туловища; - выполнять освобождения от захватов; - соблюдать технику безопасности при владении приёмами защиты; - знакомиться с историей и правилами одной из видов единоборств; - применять подвижные игры с элементами борьбы; - преодолевать полосу препятствий, передвигаясь различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; - понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции на основе танцевального спорта, фитнеса, силовой подготовки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; <p>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; 				
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

		деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и беге.		- подготовки к профессиональной деятельности; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; - выполнять виды испытаний (тестов) и нормативы, предусмотренные комплексом ГТО из программы гимнастика.				
<i>Баскетбол:</i> совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в игре баскетбол; <i>Подготовка к соревновательной деятельности.</i>	Особенности соревновательно й деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Профессия «Спортивный юрист»	Оздоровительные системы физического воспитания.		- выполнять технические приёмы в усложненных условиях; - применять индивидуальные тактические действия в нападении и защите; - применять групповые тактические действия в нападении и защите; - применять командные тактические действия в нападении и защите; - использовать технические и тактические приёмы в условиях соревнований; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - знать правила, судейские жесты и судить игру; - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;	3	1		
<i>Футбол, мини- футбол:</i> совершенствование технических приемов и командно- тактических		Оздоровительные системы физического воспитания.		выполнять технические приёмы в усложненных условиях; - применять индивидуальные тактические действия в нападении и защите; - применять групповые тактические действия в нападении и защите; - применять командные тактические действия в нападении и защите;	3	1		

<p>действий в игре футболе, и мини-футболе.</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности</p>				<ul style="list-style-type: none"> - использовать технические и тактические приёмы в условиях соревнований; - знать правила, судейские жесты и судить игру; - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; <li style="padding-left: 20px;">использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; 				
<p><i>Лыжи:</i> совершенствование техники передвижений на лыжах;</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.</p>	<p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники передвижений на лыжах при самостоятельных занятиях; - выполнять имитацию техники лыжных ходов, подъёмов и спусков; - применять упражнения физической подготовки для развития физических качеств лыжника; - знать и применять правила и способы планирования системы индивидуальных занятий лыжами и физическими упражнениями различной направленности; - знать и применять оказание первая помощь при травмах и обморожениях; - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; <li style="padding-left: 20px;">использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; - выполнять виды испытаний (тестов) и нормативы, предусмотренные комплексом ГТО из программы лыжи. 	2			<p>Лыжный спорт в РК.</p> <p>Технической и тактической подготовки в лыжном спорте.</p>

<p><i>Плавание:</i> совершенствование техники плавания;</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p>	<p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p>	<p>Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - применять изученные способы плавания вовремя самостоятельных занятиях; - выполнять имитационные упражнения для освоения техники плавания; - выполнять имитационные упражнения для освоения техники <i>плавание на груди, спине, боку с грузом в руках</i>; - выполнять упражнения специальной физической подготовки пловцов; - знать биомеханические особенности техники плавания; - знать и применять правила плавания в открытых водоемах; - оказывать доврачебную помощь пострадавшему; - знать правила соревнований; - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий плаванием и правила техника безопасности; - осуществлять самоконтроль при занятиях плаванием; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; - подготовки к профессиональной деятельности; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; - выполнять виды испытаний (тестов) и нормативы, предусмотренные комплексом ГТО из программы плавания. 	<p>1</p>			
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------	--	--	--

Поурочное планирование

10 класс - девушки

I четверть (27 часов)

№ урока	Тема урока
<i>Лёгкая атлетика</i>	
1	Правила т/б на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт 10-15 м. Бег 30-40 м. Бег в равномерном темпе 5 мин.
2	Высокий старт 10-15 м. Бег 30-40 м. Эстафеты. Определение пульса до и после бега.
3	Высокий старт 10-15 м. Бег 30-40 м. Кросс по пересечённой местности 7 мин. Определение пульса до и после бега.
4	<i>Контрольное упражнение: бег 30 м.</i> Медленный бег 9 мин. Определение пульса до и после бега.
5	Высокий старт 20-40 м. Бег 60-80 м. Кросс по пересечённой местности Медленный бег 10 мин. Определение пульса до и после бега.
6	Высокий старт 20-40 м. Бег 60-80 м. Медленный бег 12 мин. Определение пульса до и после бега.
7	Высокий старт 20-40 м. Бег 80-100 м. Медленный бег 14 мин. Определение пульса до и после бега.
8	Высокий старт 20-40 м. Бег 80-100 м. Медленный бег 15 мин. Определение пульса до и после бега.
9	<i>Контрольное упражнение: бег 100 м.</i>
10	<i>Контрольное упражнение: бег 1000 м.</i>
11	Челночный бег. Прыжковые упражнения. Подводящие упражнения для прыжков в длину с разбега. Прыжки через скакалку.
12	Челночный бег. Прыжковые упражнения. Подводящие упражнения для прыжков в длину с разбега. Прыжки через скакалку.
13	<i>Челночный бег 3*10 м. - контроль.</i> Прыжки в длину с места. Подводящие упражнения для прыжков в длину с разбега
14	<i>Прыжки в длину с места - контроль.</i> Эстафеты. Прыжки через скакалку.
15	<i>Прыжки через скакалку - контроль.</i> Полоса препятствий. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.
16	Выбегание из различных исходных положений. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Аутотренинг, релаксация, самомассаж.
17	Выбегание из различных исходных положений. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Аутотренинг, релаксация, самомассаж.
18	Прыжки и многоскоки. Развитие координационных способностей. Броски набивного мяча.
19	<i>Тесты по лёгкой атлетике – контроль.</i> Развитие координационных способностей. Броски набивного мяча.
20	<i>Броски набивного мяча - контроль.</i> Эстафеты.
21	<i>Эстафеты.</i>
<i>Спортивно – прикладная подготовка.</i>	
22	Правила т/б на уроках туризма. Способы спортивного спуска и подъема.
23	Способы спортивного спуска и подъема. Работа с компасом.
24	Полоса препятствий. Вязка узлов.
25	<i>Контрольное упражнение: Полоса препятствий.</i>
26	Спортивное ориентирование.
27	<i>Вязка узлов - контроль.</i> Спортивное ориентирование.

II четверть (21 час)

№ урока	Тема урока
Волейбол	
1	Правила т/б на волейбола. Передвижение, остановки, повороты и стойки. Приём и передача мяча. Учебная игра.
2	Передвижение, остановки, повороты и стойки. Приём и передача мяча. Верхняя подача. Учебная игра.
3	Приём и передача мяча. Поддача мяча. <i>Контрольное упражнение: верхняя подача.</i> Учебная игра.
Баскетбол	
4	Приём и передача мяча. Ведение мяча. Броски. Учебная игра.
5	Учебная игра. Правила игры. Судейство. Бросок мяча.
6	<i>Контрольное упражнение: бросок мяча.</i> Приём и передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра.
Футбол	
7	Приём и передача мяча. Учебная игра. Правила игры.
8	Приём и передача мяча. Бросок по воротам. Учебная игра.
9	<i>Контрольное упражнение: бросок по воротам.</i> Учебная игра.
Гимнастика	
10	Правила т/б на уроках гимнастики. Упражнения со скакалками.
11	Техника кувырков. Упражнения на равновесие.
12	Современные оздоровительные направления. Силовая подготовка.
13	Комбинация акробатических упражнений.
14	Комплекс акробатических упражнений.
15	Комплекс упражнений на развитие гибкости (суставная гимнастика).
16	<i>Контрольное упражнение: комбинация акробатических упражнений</i>
17	Современные оздоровительные системы. Упражнения на основе танцевального спорта.
18	Современные оздоровительные системы. Упражнения на основе танцевального спорта.
19	Современные оздоровительные системы. Фитнес
20	Современные оздоровительные системы. Фитнес
21	<i>Промежуточная аттестация. Выполнение нормативов ГТО: поднятие туловища, сгибание рук в упоре лежа, наклон вперед.</i>

III четверть (30 часов)

№ урока	Тема урока
Гимнастика	
1	Акробатические упражнения. Упражнения со скакалками.
2	Акробатические упражнения. Упражнения со скакалками.
3	Акробатические упражнения. <i>Прыжки через скакалку за 30 сек. - контрольное упражнение.</i>
4	Акробатические упражнения. Комплекс упр. в висах и упорах.
5	Акробатические упражнения. <i>Подтягивание в висе – контроль.</i>
6	<i>Акробатическая комбинация - контрольное упражнение.</i>
7	Комплекс упражнений на развитие гибкости (суставная гимнастика).
8	Суставная гимнастика. Комплекс с гимнастической бревне.
9	Суставная гимнастика. Комплекс с гимнастической бревне.

10	Комплекс упражнений с партнёром. <i>Поднимание туловища за 30 сек. – контрольное упражнение.</i>
11	Современные оздоровительные направления. Фитнес.
12	Современные оздоровительные направления. Фитнес.
13	Современные оздоровительные направления. Силовая подготовка
14	Элементы из оздоровительной системы стретчинг.
15	Элементы из оздоровительной системы стретчинг.
16	Элементы из оздоровительной системы стретчинг. <i>Наклон вперёд с положения сидя - контроль.</i>
17	<i>Определение уровня физического здоровья-контроль.</i>
18	Полоса препятствий, эстафеты. Аутотренинг, релаксация, самомассаж.
19	Полоса препятствий, эстафеты. Аутотренинг, релаксация, самомассаж.
20	Подводящие упражнения в висах и упорах. Упражнения в паре на гибкость
21	Подводящие упражнения в висах и упорах. Упражнения в паре на гибкость. Прыжки через скакалку.
22	Подводящие упражнения в висах и упорах. Упражнения в паре на гибкость. Прыжки через скакалку.
23	<i>Тесты по гимнастике – контроль.</i> Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.
24	Индивидуальная подготовка и техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.
<i>Лыжи</i>	
25	Имитация лыжных ходов с использованием эспандера лыжника. Первая помощь при травмах и обморожениях.
26	Имитация лыжных ходов с использованием эспандера лыжника. Индивидуальная подготовка и техника безопасности при занятиях лыжами.
<i>Плавание</i>	
27	Т\б на занятиях плаванием в бассейне и в открытом водоеме. Подводящие упражнения к освоению различных стилей плаванием.
28	Первая помощь утопающему.
<i>Гимнастика</i>	
29	Силовая подготовка
30	Силовая подготовка

IV четверть (30 часов)

№ урока	Тема урока
<i>Гимнастика</i>	
1	Силовая подготовка. Стрейчинг.
2	Силовая подготовка. Стрейчинг.
3	Силовая подготовка. Стрейчинг.
4	Фитнес. Приемы самоконтроля.
5	Фитнес. самомассаж.
6	Приемы самообороны.
7	Приемы самообороны
8	Приемы самообороны.
9	Приемы самообороны.
10	Приемы самообороны.
11	<i>Контрольное упражнение. Самоборона.</i>
<i>Лёгкая атлетика</i>	
12	Прыжки и многоскоки.
13	Групповые упражнения. Упражнения в парах.
14	Прыжки с места.

15	Прыжки с места.
16	<i>Контрольное упражнение. Прыжок с места</i>
17	Прыжки и многоскоки. Броски набивного мяча. Челночный бег. Подводящие упражнения к прыжкам в высоту с разбега.
18	Подводящие упражнения к прыжкам в высоту с разбега. Броски набивного мяча. Челночный бег.
19	Низкий старт. <i>Челночный бег 3*10 м. - контроль.</i> Прыжки в длину с места. Подводящие упражнения к прыжкам в высоту с разбега. Броски набивного мяча.
20	Низкий старт. <i>Прыжки в длину с места - контроль.</i> Подводящие упражнения к прыжкам в высоту с разбега. Броски набивного мяча.
21	Низкий старт. <i>Броски набивного мяча - контроль.</i> Эстафеты.
22	Высокий старт до 20-30 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе 10 мин.
23	Высокий старт до 20-30 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе 10 мин.
24	<i>Бег 30 м. – контрольный бег.</i> Оздоровительный бег 8-10 мин.
25	Выбегание со старта 60-80 м. Эстафетный бег. Спортивная ходьба. Оздоровительный бег 10 минут.
26	Выбегание со старта 60-80 м. Оздоровительный бег 12 мин.
27	<i>Бег 100 м. – контрольный бег.</i> Бег по пересечённой местности.
28	Кроссовый бег с элементами ориентирования.
29	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Эстафетный бег.
30	<i>Итоговая аттестация: выполнение нормативов ГТО из раздела «Легкая атлетика»</i>

11 класс - девушки

I четверть (27 часов)

№ урока	Тема урока
<i>Лёгкая атлетика</i>	
1	Правила т/б на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт 10-15 м. Бег 30-40 м. Бег в равномерном темпе 5 мин.
2	Высокий старт 10-15 м. Бег 30-40 м. Эстафеты. Определение пульса до и после бега.
3	Высокий старт 10-15 м. Бег 30-40 м. Кросс по пересечённой местности 7 мин. Определение пульса до и после бега.
4	<i>Контрольное упражнение: бег 30 м.</i> Медленный бег 9 мин. Определение пульса до и после бега.
5	Высокий старт 20-40 м. Бег 60-80 м. Кросс по пересечённой местности Медленный бег 10 мин. Определение пульса до и после бега.
6	Высокий старт 20-40 м. Бег 60-80 м. Медленный бег 12 мин. Определение пульса до и после бега.
7	Высокий старт 20-40 м. Бег 80-100 м. Медленный бег 14 мин. Определение пульса до и после бега.
8	Высокий старт 20-40 м. Бег 80-100 м. Медленный бег 15 мин. Определение пульса до и после бега.
9	<i>Контрольное упражнение: бег 100 м.</i>
10	<i>Контрольное упражнение: бег 1000 м.</i>
11	Челночный бег. Прыжковые упражнения. Подводящие упражнения для прыжков в длины с разбега. Прыжки через скакалку.
12	Челночный бег. Прыжковые упражнения. Подводящие упражнения для прыжков в длины с разбега. Прыжки через скакалку.
13	<i>Челночный бег 3*10 м. - контроль.</i> Прыжки в длину с места. Подводящие упражнения для прыжков в длины с разбега

14	<i>Прыжки в длину с места - контроль. Эстафеты. Прыжки через скакалку.</i>
15	<i>Прыжки через скакалку - контроль. Полоса препятствий. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.</i>
16	Выбегание из различных исходных положений. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Аутотренинг, релаксация, самомассаж.
17	Выбегание из различных исходных положений. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Аутотренинг, релаксация, самомассаж.
18	Прыжки и многоскоки. Развитие координационных способностей. Броски набивного мяча.
19	<i>Тесты по лёгкой атлетике – контроль. Развитие координационных способностей. Броски набивного мяча.</i>
20	<i>Броски набивного мяча - контроль. Эстафеты.</i>
21	<i>Эстафеты.</i>
Спортивно – прикладная подготовка.	
22	Правила т/б на уроках туризма. Способы спортивного спуска и подъема.
23	Способы спортивного спуска и подъема. Работа с компасом.
24	Полоса препятствий. Вязка узлов.
25	<i>Контрольное упражнение: Полоса препятствий.</i>
26	Спортивное ориентирование.
27	<i>Вязка узлов - контроль. Спортивное ориентирование.</i>

II четверть (21 час)

№ урока	Тема урока
Волейбол	
1	Правила т/б на волейбола. Передвижение, остановки, повороты и стойки. Приём и передача мяча. Учебная игра.
2	Передвижение, остановки, повороты и стойки. Приём и передача мяча. Верхняя подача. Учебная игра.
3	Приём и передача мяча. Поддача мяча. <i>Контрольное упражнение: верхняя подача.</i> Учебная игра.
Баскетбол	
4	Приём и передача мяча. Ведение мяча. Броски. Учебная игра.
5	Учебная игра. Правила игры. Судейство. Бросок мяча.
6	<i>Контрольное упражнение: бросок мяча.</i> Приём и передача мяча. Нападающий удар. Учебная игра.
Футбол	
7	Приём и передача мяча. Учебная игра. Правила игры.
8	Приём и передача мяча. Бросок по воротам. Учебная игра.
9	<i>Контрольное упражнение: бросок по воротам.</i> Учебная игра.
Гимнастика	
10	Правила т/б на уроках гимнастики. Упражнения со скакалками.
11	Техника кувырков. Упражнения на равновесие.
12	Современные оздоровительные направления. Силовая подготовка.
13	Комбинация акробатических упражнений.
14	Комплекс акробатических упражнений.
15	Комплекс упражнений на развитие гибкости (суставная гимнастика).
16	<i>Контрольное упражнение: комбинация акробатических упражнений</i>
17	Современные оздоровительные системы. Упражнения на основе танцевального спорта.

18	Современные оздоровительные системы. Упражнения на основе танцевального спорта.
19	Современные оздоровительные системы. Фитнес
20	Современные оздоровительные системы. Фитнес
21	<i>Промежуточная аттестация. Выполнение нормативов ГТО: поднятие туловища, сгибание рук в упоре лежа, наклон вперед.</i>

III четверть (30 часов)

№ урока	Тема урока
Гимнастика	
1	Акробатические упражнения. Упражнения со скакалками.
2	Акробатические упражнения. Упражнения со скакалками.
3	Акробатические упражнения. <i>Прыжки через скакалку за 30 сек. - контрольное упражнение.</i>
4	Акробатические упражнения. Комплекс упр. в висах и упорах.
5	Акробатические упражнения. <i>Подтягивание в висе – контроль.</i>
6	<i>Акробатическая комбинация - контрольное упражнение.</i>
7	Комплекс упражнений на развитие гибкости (суставная гимнастика).
8	Суставная гимнастика. Комплекс с гимнастической бревне.
9	Суставная гимнастика. Комплекс с гимнастической бревне.
10	Комплекс упражнений с партнёром. <i>Поднимание туловища за 30 сек. – контрольное упражнение.</i>
11	Современные оздоровительные направления. Фитнес.
12	Современные оздоровительные направления. Фитнес.
13	Современные оздоровительные направления. Силовая подготовка
14	Элементы из оздоровительной системы стретчинг.
15	Элементы из оздоровительной системы стретчинг.
16	Элементы из оздоровительной системы стретчинг. <i>Наклон вперёд с положения сидя - контроль.</i>
17	<i>Определение уровня физического здоровья-контроль.</i>
18	Полоса препятствий, эстафеты. Аутотренинг, релаксация, самомассаж.
19	Полоса препятствий, эстафеты. Аутотренинг, релаксация, самомассаж.
20	Подводящие упражнения в висах и упорах. Упражнения в паре на гибкость
21	Подводящие упражнения в висах и упорах. Упражнения в паре на гибкость. Прыжки через скакалку.
22	Подводящие упражнения в висах и упорах. Упражнения в паре на гибкость. Прыжки через скакалку.
23	<i>Тесты по гимнастике – контроль.</i> Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.
24	Индивидуальная подготовка и техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.
Лыжи	
25	Имитация лыжных ходов с использованием эспандера лыжника. Первая помощь при травмах и обморожениях.
26	Имитация лыжных ходов с использованием эспандера лыжника. Индивидуальная подготовка и техника безопасности при занятиях лыжами.
Плавание	
27	Т\б на занятиях плаванием в бассейне и в открытом водоеме. Подводящие упражнения к освоению различных стилей плаванием.
28	Первая помощь утопающему.
Гимнастика	

29	Силовая подготовка
30	Силовая подготовка

IV четверть (30 часов)

№ урока	Тема урока
<i>Гимнастика</i>	
1	Силовая подготовка. Стрейчинг.
2	Силовая подготовка. Стрейчинг.
3	Силовая подготовка. Стрейчинг.
4	Фитнес. Приемы самоконтроля.
5	Фитнес. Самомассаж.
6	Приемы самообороны.
7	Приемы самообороны. Страховка
8	Приемы самообороны. Самостраховка.
9	Приемы самообороны.
10	Приемы самообороны.
11	<i>Контрольное упражнение. Самоборона.</i>
<i>Лёгкая атлетика</i>	
12	Прыжки и многоскоки.
13	Групповые упражнения. Упражнения в парах.
14	Прыжки с места.
15	Прыжки с места.
16	<i>Контрольное упражнение. Прыжок с места</i>
17	Прыжки и многоскоки. Броски набивного мяча. Челночный бег. Подводящие упражнения к прыжкам в высоту с разбега.
18	Подводящие упражнения к прыжкам в высоту с разбега. Броски набивного мяча. Челночный бег.
19	Низкий старт. Челночный бег 3*10 м. - контроль. Прыжки в длину с места. Подводящие упражнения к прыжкам в высоту с разбега. Броски набивного мяча.
20	Низкий старт. Прыжки в длину с места - контроль. Подводящие упражнения к прыжкам в высоту с разбега. Броски набивного мяча.
21	Низкий старт. Броски набивного мяча - контроль. Эстафеты.
22	Высокий старт до 20-30 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе 10 мин.
23	Высокий старт до 20-30 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе 10 мин.
24	<i>Бег 30 м. – контрольный бег.</i> Оздоровительный бег 8-10 мин.
25	Выбегание со старта 60-80 м. Эстафетный бег. Спортивная ходьба. Оздоровительный бег 10 минут.
26	Выбегание со старта 60-80 м. Оздоровительный бег 12 мин.
27	<i>Бег 100 м. – контрольный бег.</i> Бег по пересечённой местности.
28	Кроссовый бег с элементами ориентирования.
29	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Эстафетный бег.
30	<i>Итоговая аттестация: выполнение нормативов ГТО из раздела «Лёгкая атлетика»</i>

5. Требования к уровню подготовки

10 класс (девушки)

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;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции на основе танцевального спорта и фитнес направлений, комплексы упражнений силовой подготовки;

- 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;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

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

Требования к уровню подготовки выпускников

11 класс (девушки)

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 на основе танцевального спорта и фитнес направлений, комплексы упражнений силовой подготовки;

- 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;

- 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 предмета физическая культура

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,4 с
	Бег 100 м	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	—
	Кроссовый бег на 2 км	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м., 100 м из положения низкого старта, с ходу; в равномерном темпе бегать до 15-20 мин. (девочки).

В метаниях на дальность и на меткость: метать различных по массе и форме снаряды (утяжеленные малые мячи, набивные мячи и др.) с места.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов со скакалкой; выполнять акробатическую комбинацию из пяти ранее освоенных элементов; выполнять элементы упражнений из оздоровительных комплексов.

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия в спортивных играх.

В спортивно – прикладной подготовке: вязание узлов; преодолении различных препятствий; владеть способами ориентирования; знать меры безопасности и уметь оказывать первую медицинскую помощь.

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

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкой атлетике, осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать

собственные достижения, поощрять одноклассниц, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Критерии и нормы оценки образовательных результатов

Методика оценки успеваемости.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие:

- знания;
- двигательные умения и навыки;
- умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- сдвиги в показателях физической подготовленности.

При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесённые, к специальной медицинской группе и освобождённые оцениваются на общих основаниях за знания из разделов «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» и «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности».

Оценивая знания учащихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

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

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

При тестовых заданиях, учитывается % правильных ответов:

«5» ставится за выполнение 85–100% заданий;

«4» – за выполнение 70–84% заданий;

«3» – за выполнение 55–69% заданий.

При проверке знаний используются

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ.

И метод проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

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

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

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» — учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, принимается во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств принимается во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений у конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не планируется больших сдвигов. При прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания по улучшению показателей физической подготовленности представляют для учащихся определенную трудность, но реально выполнимые. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления учащимся высокой оценки.

Учебный реферат

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферат – одна

из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения.

Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.

Специфика реферата (по сравнению с курсовой работой):

- не содержит развернутых доказательств, сравнений, рассуждений, оценок,
- дает ответ на вопрос, что нового, существенного содержится в тексте.

Виды рефератов

По полноте изложения	Информативные (рефераты-конспекты).
	Индикативные (рефераты-резюме).
По количеству реферируемых источников	Монографические.
	Обзорные.

Структура реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
- 3) введение;
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Реферат оценивается учителем предметником, исходя из установленных школой показателей и критериев оценки реферата.

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме;

Макс. - 20 баллов	- привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Оценивание реферата

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- мене 51 балла – «неудовлетворительно».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет (промежуточная аттестация)

девушки						
№ п/п	физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
			17		5,9-5,3	
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
			17		9,3-8,7	
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	160 и ниже 160	170-190	210 и выше 210
			17		170-190	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше 1500	1300-1400 1300-1400	1100 и ниже 1100
			17			
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	7 и ниже 7	12-14	20 и выше 20
			17		12-14	
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	6 и ниже 6	13-15	18 и выше 18
			17		13-15	

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, доступные им двигательные действия. В качестве итоговой аттестации предусмотрена защита реферата.

Условия реализации

Материально-техническое оснащение

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	2	3	4
1.	БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)		
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)	1	
1.3	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень)	1	
1.4	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	1	

1.5	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	1	
1.6	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (профильный уровень)	1	
1.7	Авторские рабочие программы по физической культуре	1	
1.8	Учебник по физической культуре В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 10-11 классы, М. Просвещение, 2013	Т	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.9	Дидактические материалы по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	1	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек.
1.10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	6	В составе библиотечного фонда
1.11	Методические издания по физической культуре для учителей	20	Методические пособия и рекомендации Ж. «Физическая культура в школе»
2.			
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	10	
3.	ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ		
1	2	3	4
3.1	Аудио-центр	1	Аудио-центр с возможностью использования аудио-дисков, CD R, CD RW, MP3, а также магнитных записей
4.	УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ		
	Гимнастика		

4.1	Скакалка гимнастическая	5	
4.2	Мяч малый (мягкий)	4	
4.3	Коврики	25	
	Легкая атлетика		
4.4	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1	
4.5	Рулетка измерительная (10м; 50м)	1	
	Спортивные игры		
4.6	Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2	На спортивной площадке Парка КиО им. Кирова
4.7	Мячи баскетбольные	2	
4.8	Мячи волейбольные	2	
4.9	Ворота для мини-футбола	2	
4.10	Мячи футбольные	2	
	Средства доврачебной помощи		
4.11	Аптечка медицинская	1	
5.	СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ		
5.1	Зоны рекреации	2	Для проведения динамических пауз (перемен)
5.3	Хореографический класс	1	С раздевалкой
6.	СТАДИОН парка им. Кирова (ПЛОЩАДКА)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	1	
6.2	Универсальная площадка (мини-футбола, баскетбол, волейбол)	1	
6.3	Гимнастический городок	1	