

Рассмотрено и одобрено на заседании
методического объединения
по физической культуре и ОБЖ
Протокол № 1
от «30» августа 2017 г.

Председатель МО Ю.И. Романова Романова Н.А.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ Лицея № 1580

С.С. Граськин

«01» сентября 2017 г.



Рабочая программа

Предмет:

Физическая культура

Классы: 10

Всего часов на изучение программы: 68 часа в год

Количество часов в неделю: 2

2017г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Содержание программы по физической культуре, ориентирована, на формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Такая целевая установка сформулирована в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС). В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного культуры, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями – достигается формирование физической культуры личности.

Целью физического воспитания в лицее является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение задач:

- содействие гармоническому физическому развитию;
- формирование представлений о престижности здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физкультуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности для будущей трудовой деятельности, подготовки к службе в армии.

Основными принципами и подходами при формировании программы были: *демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.*

Содержание программного материала состоит из базовой части. Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Рабочая программа рассчитана на освоение учебного материала за 68 уроков физической культуры в год.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 10 -11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015г.

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. - 7-е изд. - М.: Просвещение, 2015г.

Общая характеристика учебного курса.

Понятийная база и содержание учебного курса основана на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы среднего (полного) общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона « Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона « О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программы среднего общего образования;
- Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.

Личностные результаты.

- воспитание российской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, уважения государственных символов;
- формирование гражданской позиции.
- готовность к служению Отечеству.

Личностные результаты отражают в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению.

Метапредметные результаты.

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении коммуникативных и организационных задач;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и уникальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике.

Предметные результаты.

- умение использовать разнообразные виды и формы физической культуры для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга.
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладения техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и

значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенность организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенностей развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;
- страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями.
- .

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Таблица необходимых физических способностей для учащихся 10 классов

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с

Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см.	10 раз - 215 см	- 14 раз 170 см
В выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 м 30с. -	- 10 м 00 с.

Таблица двигательных умений, навыков и способностей для учащихся 11 классов

Двигательные умения, навыки и способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Метания на дальность и на меткость	метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов;		
	метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х 2,5 м	с 15 - 25 м (юноши);	с 10 -12 м (девушки)
	метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м	с 15 - 20 м (юноши).	с 10 м (девушки)
Гимнастические и акробатические упражнения		выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине	выполнять комбинацию на бревне или разновысоких брусьях
		выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 - 125 см	выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой
		выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы	комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки)
		лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость	выполнять комплекс вольных упражнений (девушки)

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

Уровень физической подготовленности учащихся 16 - 17 лет

№	Физические способности	Контрольное	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2.	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300

5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6.	Силовые		16 17	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз			Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз		
				4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Содержание курса

Знание о физической культуре

Социокультурные основы

- физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности;
- ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности и всесторонность развития личности;
- укрепление здоровья и содействие творческому долголетию;
- физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни;
- физическая подготовленности, к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества;
- современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации;
- спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы:

- способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- основные формы и виды физических упражнений;
- понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания;
- способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий;
- основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта;
- основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, легкая атлетика). Развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий;
- основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы:

- роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия;
- основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья;
- основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом;
- вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала
(сетка часов) при трехразовых занятиях в неделю**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Базовая часть	68
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2.	Спортивные игры	22
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4.	Легкая атлетика	16
1.5.	Лыжная подготовка	18
	Итого:	68

**Тематическое планирование
10 классы.**

Содержание курса	Тематическое планирование
Правовые основы физкультуры и спорта	Конституция РФ, в которой установлены права граждан на занятия ф. к. и спортом. Федеральный закон « О физкультуре и спорте в РФ» (принят в 2007 г) Закон РФ « Об образовании» (принят в 1992 г.)
Понятия о физкультуре личности	Физкультура – важная часть культуры общества. Физкультура личности, ее основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физкультуры личности.
Физкультура и спорт, в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	Исторические сведения о пользе занятий физкультурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодежи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит
Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	Общие правила поведения на занятиях физкультурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов. Правила техники безопасности на уроках физкультуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями.
Основные формы и виды физических упражнений.	Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей).
Особенности урочных и неурочных форм занятий	Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок – основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического

физическими упражнениями.	воспитания в семье.
Адаптация физическая культура.	Проблема инвалидности. Ее социальное значение. Понятие «адаптационная физическая культура». Адаптационная двигательная реабилитация. Адаптационная физическая рекреация.
Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	Понятие «физическая нагрузка»; объем, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним, и внутренним признакам утомления.
Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности	Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий.
Основы организации двигательного режима	Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом.
Организация и проведение спортивно-массовых соревнований	Спортивно-массовые соревнования, одна из форм внеклассной работы, по физическому воспитанию. Командные и лично-командные соревнования.
Понятие телосложения и характеристика его основных типов	Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения.
Способы регулирования массы тела человека	Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела.
Вредные привычки и их профилактика средствами физических упражнений	Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов.
Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.	Понятия: олимпийское движение. Олимпийские игры. Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	10 - 11 классы
Совершенствование знаний о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми
Овладение организаторскими способностями и умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми
Баскетбол	
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
Совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
Совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

кондиционных и координационных способностей	
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам
Волейбол	
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
Совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
Совершенствование техники подачи мяча	Варианты подачи мяча
Совершенствование техники нападающего удара	Варианты нападающего удара через сетку
Совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам
Футбол	
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам
Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, теннисными ракетками). Подвижные игры с мячом, приближенные, к спортивным.
Развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстоянии от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность

Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду, с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10 классы	
	Юноши	Девушки
Совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	
Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	
Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами
Освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота ПО см)
Освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов
Развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	
Развитие силовых	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по	
	Упражнения в висах и упорах,	

способностей и силовой выносливости	одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.	общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах
Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	
Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	
Совершенствование знаний о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	
Овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками	
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками - более сложные упражнения с предметами: скакалкой, обручем, мячом - и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и, службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

В 10 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей.

Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия

на местности в условиях преодоления препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10 классы	
	Юноши	Девушки
Совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	Бег на результат на 100 м.
Совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега	
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9 - 11 шагов разбега	
Совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание мяча 150 г. с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.	Метание теннисного мяча и мяча 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор Юм; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12-14 м.
	Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м.	Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.
	Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного - четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного - четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние
На развитие выносливости	Длительный бег до 25 мин, кросс, эстафеты, круговая тренировка	Длительный бег до 20 мин
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка	
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов, из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками	
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике	

Основная направленность	10 классы	
	Юноши	Девушки
	атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований	
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками	
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности.

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	10 классы	
		Переход с одновременных ходов, на попеременные. Прохождение дистанции до 5 км (д.) 6 км (ю). Преодоление подъемов и препятствий.
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	
Совершенствование знаний о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость. Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ

К физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме учебного дня относятся физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах.

Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах. Их целью является активный отдых, укрепление здоровья, закаливание, повышение умственной и физической работоспособности, выработка привычек к систематическим занятиям физическими упражнениями. Продолжительность подвижных перемен 20 - 30 мин. К концу занятий интенсивность упражнений должна снижаться, чтобы учащиеся были готовы к

выполнению следующего урока. Содержание, организация подвижных перемен и их непосредственное их проведение возлагается на учителя физической культуры.

ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

К общешкольным физкультурно-массовым и спортивным мероприятиям следует отнести: дни здоровья и спорта; внутришкольные соревнования; физкультурные праздники.

Цель этих мероприятий - пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и видами спорта, подведение итогов физкультурно-спортивной работы и активный отдых.

Выполнение комплексной программы должно обеспечить необходимый объем двигательной активности учащихся.

Примерный объем двигательной активности учащихся 10 классов

Классы	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	Уроки физической культуры в неделю, ч	Внеклассные формы занятий: спортивные секции, кружки физической культуры, группы ОФП в неделю, ч	Общешкольные мероприятия		Самостоятельные занятия, мин
	Подвижные перемен, мин			Участие в соревнованиях в учебном году, кол-во раз	Дни здоровья и спорта	
10	20-30	3	2	5	Ежеквартально	25-30

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Литература.

Пособие для учащихся:

- Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2001;

- Заданевич А.А. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. – М.: Просвещение, 2014;

Пособие для учителя:

- Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Б.И. Мишин.- М.: АСТРЕЛЬ , 2003.

- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2001.

- Журнал «Физическая культура в школе».