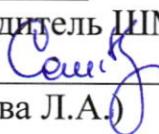
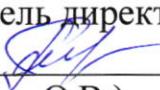


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №28
с углубленным изучением отдельных предметов»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
физической культуры и
ОБЖ
Протокол № 1 от
«29» 08 2016 года
Руководитель ШМО

(Семкова Л.А.)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР 
(Голоядова О.В.)
от «29» 08 2016 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ
«СОШ №28»

Екимова И.Б.
«30» 08
2016 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учителя Чайниковой Надежды Михайловны

по физической культуре

для 11 класса

на 2016-2017 учебный год

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа

1. Данная рабочая программа по физической культуре для 10-11-х классов разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Для реализации программного материала программа ориентирована на использование учебника: Физическая культура 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень. /В.И. Лях, М. «Просвещение» 2016 год. Содержание программы и логика изложения программного материала полностью соответствуют требованиям федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования. Концепция (основная идея) программы направлена на разностороннее развитие двигательных (координационных и кондиционных) способностей учащихся (координации движений, скорости, силы, выносливости, гибкости), а также двигательных умений и навыков.

В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климатогеографических условий, раздел «Плавание» изучается теоретически.

Образовательная область «Физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит физкультурная деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

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

- 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 ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

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

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

3. Курс “Физическая культура” изучается в 10-11 классах из расчёта 3 часа в неделю (102 часа в год: третий час на преподавание учебного предмета “Физическая культура” был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета “Физическая

культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». При этом, в программе предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 12 учебных часов (или 16,8%) предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации собственных авторских подходов в структурировании и дополнительном наполнении учебного материала, использовании разнообразных форм организации учебного процесса, внедрении современных методов обучения и педагогических технологий

4. Уровень программы базовый стандарт.

5. В основу рабочей программы положены современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии создающие максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования;

- лично – ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

- информационно – коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Для повышения эффективности проведения уроков используются дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

6. Рабочая программа обеспечивает реализацию прав детей с особыми образовательными потребностями через адаптацию методов, приемов, форм педагогического взаимодействия и форм контроля.

Особые образовательные потребности детей ЗПР

- наглядно-действенный характер содержания образования;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование произвольной саморегуляции в условиях познавательной деятельности и поведения;

- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формированию умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на развитие разных форм коммуникации;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование навыков социально одобряемого поведения в условиях максимально расширенных социальных контактов.

Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы "А" проводятся в соответствии с программами физического воспитания обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

7. Ожидаемый результат:

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

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

Характеризовать:

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

Соблюдать правила:

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

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

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

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений;
- применение приобретенного практического опыта деятельности, предшествующей профессиональной, в основе которой лежит данный учебный предмет.

Демонстрировать:

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	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях 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 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см,); выполнять опорный прыжок

ноги врозь через козла; стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки).

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

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

Способы физкультурно - 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 легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; 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 товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

8. Обучение физической культуре носит деятельностный характер, акцент делается на обучение через практику. Практическая деятельность направлена на:

- увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся:

- повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;

- подготовки к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;

- организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Согласно указа Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО), ведётся подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ВФСК ГТО.

II

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Перечень учебно-методического обеспечения:

- Комплексная программа «Физического воспитания 1-11 класс» В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва; «Просвещение», 2012 год.

- Справочник учителя физической культуры / авторы – составители: П.А. Киселев, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель 2011.
- Физическая культура 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень. /В.И. Лях, М. «Просвещение» 2016 год.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
1.1	<i>Гимнастика</i>		
1.1.1	Стенка гимнастическая	Г	
1.1.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
1.1.3	Козел гимнастический	Г	
1.1.4	Конь гимнастический	Г	
1.1.5	Перекладина гимнастическая	Г	
1.1.6	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
1.1.7	Брусья гимнастические параллельные	Г	
1.1.8	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
1.1.9	Мост гимнастический подкидной	Г	
1.1.10	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
1.1.11	Штанги тренировочные	Г	
1.1.12	Гантели наборные	Г	
1.1.13	Коврик гимнастический	Г	
1.1.14	Маты гимнастические	Г	
1.1.15	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
1.1.16	Мяч малый (теннисный)	К	
1.1.17	Скакалка гимнастическая	К	
1.1.18	Мяч малый (мягкий)	К	
1.1.19	Палка гимнастическая	К	
1.1.20	Обруч гимнастический	К	
1.2	<i>Легкая атлетика</i>		
1.2.1	Планка для прыжков в высоту	Д	
1.2.2	Стойки для прыжков в высоту	Д	

1.2.3	Флажки разметочные на опоре	Г	
1.2.4	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
1.2.5	Рулетка измерительная (10 м, 50м)	Д	
1.2.6	Номера нагрудные	Г	
1.3	<i>Спортивные игры</i>		
1.3.1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
1.3.2	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
1.3.3	Мячи баскетбольные	Г	
1.3.4	Жилетки игровые с номерами	Г	
1.3.5	Стойки волейбольные универсальные	Д	
1.3.6	Сетка волейбольная	Д	
1.3.7	Мячи волейбольные	Г	
1.3.8	Мячи футбольные	Г	
1.3.9	Компрессор для накачивания мячей	Д	
1.4	<i>Лыжная подготовка</i>		
1.4.1	Лыжные комплекты	К	
1.4.2	Лыжные ботинки	К	
2	<i>Измерительные приборы</i>		
2.1	Пульсометр	Г	
2.2	Комплект динамометров ручных	Д	
2.3	Динамометр становой	Д	
2.4	Ступенька универсальная (для стептеста)	Г	
2.5	Тонومتر автоматический	Д	
2.6	Весы медицинские с ростомером	Д	
3	<i>Средства доврачебной помощи</i>		
3.1	Аптечка медицинская	Д	
4	<i>Спортивные залы (кабинеты)</i>		
4.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики),

			душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
4.2	Спортивный гимнастический зал		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
4.3	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
4.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
5	Пришкольный стадион (площадка)		
5.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
5.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
5.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
5.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	
5.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
5.6	Гимнастический городок	Д	
5.7	Полоса препятствий	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (20-25 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д - демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговорённых случаев);

К - комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

III

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

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

Обучающиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий. Текущая оценка успеваемости таких учеников основывается на достигаемых ими положительных изменениях по наблюдению учителя и выставляется по пятибалльной системе.

Учащиеся, освобожденные от уроков физической культуры, в классном журнале не отмечаются как отсутствующие. В данном случае учителем физической культуры дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка «5» За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» За ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» За незнание материала программы.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11класс

№ п/п	Название разделов, темы, поурочное планирование	Количество часов	Обязательный минимум содержания	Приёмы, формы и методы педагогического взаимодействия	Формы контроля	Адаптация программы для учащихся с ОВЗ
I	II	III	IV	V	VI	VII
Легкая атлетика 15 часов						
1	Спринтерский бег. Высокий и низкий старт до 30 м.	1	<p><i>Основы физической культуры и здорового образа жизни:</i></p> <p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.</p> <p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i></p> <p>Основы туристской деятельности. Основы законодательства Российской Федерации в области туризма. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.</p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i></p> <p>Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание гранаты.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> <p>Прикладная физическая подготовка: Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.</p>	<p>Методы: педагогического воздействия – словесные, наглядные, практические, инструктаж, показ образов и примеров, коррекция, формирования нравственного сознания, игровой, соревновательный.</p> <p>Формы: индивидуальная, групповая, фронтальная</p>	<p>Сдача нормативов 100 м.</p>	<p>Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.</p>
	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	2				
2	Развитие координационных способностей. Челночный бег	1			Сдача нормативов 200 и 400м.	
3	Бег на средние дистанции. Активный и пассивный отдых.	2			Сдача нормативов	
4	Метание гранаты.	1			Сдача нормативов	
5	Прыжки с длину и высоту с разбега. Основы законодательства Российской Федерации в области туризма.	2			Сдача нормативов	
6	Подготовка и проведение туристского слёта	2			Сдача нормативов	
7	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.	2				
	Кроссовая подготовка 2000 м	1			Сдача нормативов 2000 м.	
	Кроссовая подготовка 3000	1			Сдача нормативов	

	м				3000м.	
Спортивные игры 15 часов						
1	Баскетбол	1	<p><i>Основы физической культуры и здорового образа жизни:</i> Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i> Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	<p>Методы: педагогического воздействия – словесные, наглядные, практические, инструктаж, показ образов и примеров, коррекция, формирования нравственного сознания, игровой, соревновательный. Формы: индивидуальная, групповая, фронтальная.</p>	Индивидуальная коррективировка техники	<p>Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.</p>
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	2			Индивидуальная коррективировка техники	
	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	2			Индивидуальная коррективировка техники	
	Совершенствование техники бросков мяча	2			Индивидуальная коррективировка техники	
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способности	2			Сообщение	
2	Футбол	3				
	Освоение тактики игры		Индивидуальная коррективировка техники			
3	Волейбол: техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	3		Индивидуальная коррективировка техники		
Гимнастика с элементами акробатики 17 часов						
1	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами, без предметов.	3	<p><i>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</i> Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная</p>	<p>Методы: педагогического воздействия – словесные, наглядные, практические, инструктаж, показ образов и примеров, коррекция, формирования нравственного</p>	Устный опрос. Индивидуальная коррективировка техники.	<p>Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции</p>
2	Акробатические упражнения и комбинации. Аэробика, ритмическая гимнастика.	3			Индивидуальная коррективировка техники.	
	Акробатические	3				

	упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей.		подготовка. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Оздоровительные системы физического воспитания.	сознания, игровой, соревновательный. Формы: индивидуальная, групповая, фронтальная.	Индивидуальная коррективная техники.	деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.
3	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	2	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.		Индивидуальная коррективная техники.	
	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы. Страховка.	2				
4	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	2	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.			
5	Опорные прыжки. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.	2	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i> Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Прикладная физическая подготовка: Страховка. Полосы препятствий.. Прикладная физическая подготовка: Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств		Индивидуальная коррективная техники.	
Лыжная подготовка 27 часов						
1	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.	3	<i>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</i> Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и	Методы: педагогического воздействия – словесные, наглядные, практические, инструктаж, показ образов и примеров,	Устный опрос.	Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения.

2	Попеременный четырёхшажныйход.	3	долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, охраны здоровья. <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i> Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	коррекция, формирования нравственного сознания, игровой, соревновательный. Формы: индивидуальная, групповая, фронтальная.	Индивидуальная корректировка техники.	Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.
3	Торможение и поворот «плугом».	3			Индивидуальная корректировка техники.	
4	Подъёмы, спуски.	3			Индивидуальная корректировка техники.	
5	Освоение и совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции.	3			Сдача нормативов. 3 и 5 км	
6	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др	3				
7	Освоение и совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции. 5 и 8 км.	3			Индивидуальная корректировка техники.	
8	Преодоление бугров и впадин. Эстафеты.	3			Индивидуальная корректировка техники.	

Плавание 3 часа

1	Освоение техники плавания. (теоретическое изучение). Способы освобождения от захватов тонущего. (теоретическое изучение). Толкание и буксировка пловущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде (теоретическое изучение).	1 1 1	<i>Основы физической культуры и здорового образа жизни</i> Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	Методы: педагогического воздействия – словесные, наглядные, практические, инструктаж, показ образов и примеров, коррекция, формирования нравственного сознания, игровой, соревновательный. Формы: индивидуальная, групповая.	Сообщение. Устный опрос.	Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и
---	--	---------------------	---	---	-----------------------------	--

			Виды плавания. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Прикладная физическая подготовка: плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.			во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.
--	--	--	--	--	--	--

Спортивные игры 6 часов

1	Баскетбол	2	<p><i>Основы физической культуры и здорового образа жизни:</i> Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта.</p> <p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем</p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> Технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.</p>	<p>Методы: педагогического воздействия – словесные, наглядные, практические, инструктаж, показ образов и примеров, коррекция, формирования нравственного сознания, игровой, соревновательный.</p> <p>Формы: индивидуальная, групповая, фронтальная.</p>		<p>Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.</p>
	Совершенствование индивидуальной техники защиты				Индивидуальная коррективная техника.	
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.					
2	Футбол	2			Индивидуальная коррективная техника.	
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.					
	Взаимодействие вратаря с защитником					
3	Волейбол	2		Индивидуальная коррективная техника.		

Легкая атлетика 19 часов

1	Спринтерский бег. Простейшие приемы самомассажа.	3	<p><i>Основы физической культуры и здорового образа жизни:</i> Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.</p>	<p>Методы: педагогического воздействия – словесные, наглядные, практические, инструктаж, показ образов и примеров коррекция,</p>		<p>Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных</p>
	Спринтерский бег. Способы закаливания организма.				Сдача нормативов 100 м.	
2	Челночный бег 3x10м.	2			Сдача нормативов ч/б 3x10м.	

3	Бег на средние дистанции 200, 400 м	2	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i> Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Прикладная физическая подготовка: Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.</p>	<p>формирования нравственного сознания, игровой, соревновательный.</p> <p>Формы: индивидуальная, групповая, фронтальная.</p>	Сдача нормативов 200, 400 м	<p>средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.</p>
	Бег на средние дистанции 300, 500 м.	2			Сдача нормативов 300, 500 м	
4	Метание гранаты	3			Сдача нормативов	
5	Прыжки с длину	2			Сдача нормативов	
6	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.	1				
	Кроссовая подготовка Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км	1			Корректировка техники	
	Кроссовая подготовка 1500 м и 3000 м.	1			Сдача нормативов 1500 м и 3000м.	
7	Спортивная ходьба	1			Сообщение.	
8	Прыжки в высоту	1				
Итого:		102 часа				

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ВИДОВ КОНТРОЛЯ

Виды контроля	1 триместр	2 триместр	3 триместр	год
Количество нормативов	7	1	7	15
Устный опрос		2	1	3
Сообщение	1		2	3
Итого:	8	3	11	22

Виды контроля:

Предварительный: проводится в начале учебного года.

Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и учителем.

Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).

Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.

Итоговый: проводится в конце учебного года.

ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
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	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Приложение 2
V. СТУПЕНЬ ГТО

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши	Девушки				
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185

6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11	

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		