**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

* Федеральный компонент государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (Приказ МОРФ от 05.03.2004 №1089).
* Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2008 год
* Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре. Министерство образования и науки Российской Федерации.

Программе соответствует учебник «Физическая культура» В.И.Лях, Москва, «Просвещение», 2009 год.

Программа включает все темы, предусмотренные федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Данная рабочая программа разработана для 10-11 классов и конкретизирует содержание предметных тем, дает распределение учебных часов по разделам и последовательность изучения тем и разделов учебного предмета, логику учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Основной функцией рабочей программы является организационно-планирующая, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

\*Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья,

\*Формирования общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности,

\*Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений их применять,

\*Развитие кондиционных (силовых, скоростных, выносливости) и координационных (быстроты, согласованности действий),

\*Формирование знаний о закономерностях двигательной тренировке, значении занятий ФК для будущей трудовой деятельности,

\*Закрепление потребности к регулярным занятиям ФК,

\*Формирование адекватной самооценке личности, коллективизма, выдержки.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Решение целей и задач физической культуры учащихся 10-11 классов направлено на:

\*содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, стрессовых ситуаций, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

\*умение применять на практике основные базовые виды двигательных действий;

\*развитие координационных и кондиционных способностей;

\*формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

\*углубленное представление об основных видах спорта, соревнованиях, умение самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования, составлять комплексы упражнений;

\*воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

\*воспитание личностных качеств.

**Организационно-методические указания**

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей. Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей.

Особенностью урочных занятий является совершенствование базовым двигательным действиям, включая технику основных базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах. Во время занятий учащиеся учатся самостоятельно подбирать и применять на практике комплексы упражнений направленных на развитие тех или иных двигательных качеств. Осваивают новые современные направления физической культуры.

Большое значение придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. Также овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий.

На основании приказа Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889 в федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений РФ введён обязательный третий час физической культуры. Следовательно рабочая программа предполагает обучение в объеме 102 часа для 10-11 классов (16-17 лет) из расчета 3 учебных часа в неделю. Третий час ФК у девушек предпологает изучение новых современных направлений (фитнес), следовательно лицеем разработана отдельная учебная программа. Третий урок физической культуры составляет вариативную часть и используется для обучения оздоровительным навыкам и упражнениям. Задачами физкультурно-реабилитационных оздоровительных уроков являются: снижение негативных последствий учебной перегрузки; увеличение уровня двигательной активности; обучение основам знаний и умений по методике самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями; использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья. Особенностью к разработке методических средств третьего урока является его оздоровительная направленность, насыщенная конкретным материалом, который позволит повлиять на те системы организма школьника, которые в большей мере ослаблены.

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы. Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

«1» - Учащийся отказался выполнять упражнение без видимых серьезных причин.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки: Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих. Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для девятых классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по **теоретическому курсу:**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

* не раскрыл основное содержание учебного материала;
* не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
* при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
* допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

«1» - ставиться если: при проверке заданий учащийся не ответил не на один вопрос, не смог ничего рассказать, отказался отвечать задание.

Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желанием 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.

***Содержание тем учебного курса***

Формой организации деятельности учащихся является урок. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, зарядка для глаз, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.)

Распределение учебного времени программного материала при трёх занятиях в неделю для 10-11 классов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
| Класс | |
| 10 | 11 |
| **1** | **Базовая часть** | 76 | 76 |
| 1,1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1,2 | Легкая атлетика | 22 | 22 |
| 1,3 | Спортивные игры | 23 | 23 |
| 1,4 | Гимнастика с элементами акробатики | 11 | 11 |
| 1,5 | Лыжная подготовка | 20 | 20 |
| **2** | **Вариативная часть\*** | 26 | 26 |
| 2,1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 26 | 26 |
|  | Итого: | 102 | 102 |

\*Составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с администрацией учебного заведения, смотри программу по степ-аэробике.

***Требования к уровню подготовки учащихся***

**Учащийся должен обьяснять:**

\*роль и значение ФК в развитии общества и человека, Цели современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире,

\* роль и значение ФК в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни,

**Учащийся должен характеризовать:**

\*индивидуальные особенности физического и психического развития,

\*особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий,

\*особенности организации и проведения индивидуальных занятий,

\* особенности обучения и самообучения двигательным действиям,

\*особенности форм урочных и внеурочных занятий, основы их структуры, содержания,

\*особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Учащийся должен соблюдать правила:**

\*личной гигиены и закаливания организма,

\*организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий,

\*культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий,

\*профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах,

\*экипировки и использование спортивного инвентаря на занятиях ФК.

**Учащийся должен проводить:**

\*самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-коррегирующей направленностью,

\*контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью,

\*приемы страховки и самостраховки, приемы оказания первой помощи,

\*занятия ФК и спортивные соревнования,

\*судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Учащийся должен составлять:**

\*индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности,

\*планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Учащийся должен 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:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м.  Бег 100м. | 5,0 с  14,3 с | 5,4 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 |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км  Кроссовый бег на 2 км | 13 мин 50 с  - | -  10 мин 00 с |

**Двигательные умения, навыки и способности.**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега (12-15м) с использованием четырех шажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки), выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по канату без помощи ног на скорость (юноши).

**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 среднему уровню показателей развития физических способностей (приложение 1), 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; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; критически оценивать собственные достижения; сознательно тренироваться и улучшать свои результаты.

***Учебно-тематический план (девушки)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Урока**  **п/п** | **№**  **Урока**  **по**  **теме** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** |  |
| **1--12** | **1-12** | **Лёгкая атлетика.** | **12** | **6** |
| 1 | 1 | П.Т.Б. на уроках л/атлетики. Сов-ие техники спринтерского бега. | 1 |  |
| 2 | 2 | Тест - бег 30м. Сов-ние техники длительного бега. | 1 | Тест |
| **3** | **3** | ***Развитие скоростных качеств.*** | 1 |  |
| 4 | 4 | Сов-ние техники прыжков в длину с места, м. | 1 |  |
| 5 | 5 | Тест-бег 500 м. Об-ние технике метания гранаты. | 1 | Тест |
| **6** | **6** | ***Тест -шестиминутный бег, развитие координационных способностей.*** | 1 | Тест |
| 7 | 7 | Сов-ние техники метания гранаты, развитие выносливости. | 1 |  |
| 8 | 8 | Тест техника прыжка в длину с места. | 1 | Тест |
| **9** | **9** | ***Подвижные игры с элементами метания.*** | 1 |  |
| 10 | 10 | Тест -техника метания гранаты, 500г. | 1 | Тест |
| 11 | 11 | Тест -бег 2000м, развитие выносливости. | 1 | Тест |
| **12** | **12** | ***Сов-ние техники передачи эстафетной палочки.*** | 1 |  |
| **13=31** | **1=19** | **Баскетбол (б/л)** | **19** | **6** |
| 13 | 1 | ПТБ на уроках б/б. Сов-ние техники передвижений, остановок. | 1 |  |
| 14 | 2 | Сов-ние техники ловли и передач мяча. | 1 | Практ |
| **15** | **3** | ***ПТБ на уроках степ-аэробики. Структура занятий.*** | 1 |  |
| 16 | 4 | Сов-ние техники ведения мяча с сопротивлением защитника. | 1 |  |
| 17 | 5 | Сов-ние техники бросков мяча, развитие координационных способностей. | 1 |  |
| **18** | **6** | ***Обуч базовым шагам. Связка №1.*** | 1 |  |
| 19 | 7 | Сов-ние индивидуальных тактических действий. | 1 |  |
| 20 | 8 | Тест-техника броска мяча после ведения и двух шагов. | 1 | Тест |
| **21** | **9** | ***Обуч базовым шагам. Связка №2.*** | 1 |  |
| 22 | 10 | Тест-штрафной бросок. Разв. координационных способностей. | 1 | Тест |
| 23 | 11 | Игра б/б по упрощенным правилам. | 1 |  |
| **24** | **12** | ***Совершенствование связок №1 и 2.*** | 1 |  |
| 25 | 13 | Тактика игры в защите и нападении. | 1 |  |
| 26 | 14 | Комбинация из элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | Практ |
| **27** | **15** | ***Обуч базовым шагам. Связка №3.*** | 1 |  |
| 28 | 16 | Тест-техника ведения и бросков мяча. | 1 | Тест |
| 29 | 17 | Спортивная игра баскетбол. | 1 | Практ |
| **30** | **18** | ***Обуч базовым шагам. Связка №4.*** | 1 |  |
| 31 | 19 | Сов-ние навыков судейства игры баскетбол. | 1 |  |
| **32=48** | **1=17** | **Гимнастика с элементами акробатики.** | **17** | **6** |
| 32 | 1 | ПТБ на уроках гимнастики. Страховка и самостраховка. | 1 |  |
| **33** | **2** | ***Совершенствование связок №1 и 2.*** | 1 |  |
| 34 | 3 | Сов-ние ОРУ без предметов, упр. в равновесии. | 1 | Практ |
| 35 | 4 | Об-ние и сов-ние акробатической комбинации. Тест- упр. на пресс. | 1 |  |
| **36** | **5** | ***Совершенствование базовых шагов в связках.*** | 1 |  |
| 37 | 6 | Об-ние и сов-ние комбинации на бревне, упр. в висе. | 1 |  |
| 38 | 7 | Тест-прыжки со скакалкой; развитие координационных способностей. | 1 | Тест |
| **39** | **8** | ***Обуч комплекса силовых упр со степ-платформой.*** | 1 |  |
| 40 | 9 | Зачет-комбинация из акробатических элементов. | 1 | Зачет |
| 41 | 10 | Зачет-комбинация на бревне. | 1 | Зачет |
| **42** | **11** | ***Сов комплекса упражнений со степ-платформой.*** | 1 |  |
| 43 | 12 | Об-ние и сов-ние техники опорного прыжка. | 1 |  |
| 44 | 13 | Тест- упражнение на пресс. | 1 | Тест |
| **45** | **14** | ***Обуч и сов комплекса упражнений с гантелями.*** | 1 |  |
| 46 | 15 | Развитие силовых способностей: лазанье по канату. | 1 | Практ |
| 47 | 16 | Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| **48** | **17** | ***Обуч Модификация базовых шагов. Связка №1.*** | 1 |  |
| **49=78** | **1=30** | **Лыжная подготовка.** | **30** | **7** |
| 49-50 | 1  2 | ПТБ на уроках л\подготовки. Первая помощь при травмах и обморожениях.  Особенности физической подготовки лыжника. | 2 |  |
| **51** | **3** | ***Обуч Модификация базовых шагов. Связка №2.*** | 1 |  |
| 52-53 | 4  5 | Сов-ние техниеи попеременного двухшажного хода.  Дистанция 3км. Развитие выносливости. | 2 | Практ |
| **54** | **6** | ***Совершенствование связок №1 и 2.*** | 1 |  |
| 55-56 | 7  8 | Об-ние технике перехода с одновременных ходов на попеременные.  Развитие координационных способностей. | 2 |  |
| **57** | **9** | ***Обуч Модификация базовых шагов. Связка №3.*** | 1 |  |
| 58-59 | 10  11 | Совершенствование техники одновременных ходов.  Совершенствование техники спусков и подъёмов. | 2 | Практ |
| **60** | **12** | ***Обуч Модификация базовых шагов. Связка №4.*** | 1 |  |
| 61-62 | 13  14 | Тест -дистанция 3км, на время.  Сов-ние техники перехода с одновременных ходов на попеременные. | 2 | Тест |
| **63** | **15** | ***Сов Модификация базовых шагов в связоках.*** | 1 |  |
| 64-65 | 16  17 | Зачет-техника спуска и подъёма в гору.  Развитие координационных и силовых способностей. | 2 | Зачет |
| **66** | **18** | ***Организация и проведение самостоятельного урока.*** | 1 |  |
| 67-68 | 19  20 | Обучение и сов-ние техники конькового хода.  Сов-ние техники подъёмов "ёлочкой"и "полуёлочкой" | 2 |  |
| **69** | **21** | ***Организация и проведение самостоятельного урока.*** | 1 |  |
| 70-71 | 22  23 | Тест-дистанция 5 км, без учета времени. Развитие выносливости.  Правила проведения самостоятельных занятий по л/подготовке. | 2 | Тест |
| **72** | **24** | ***Пилатес. Обуч комплекса упражнений.*** | 1 |  |
| 73-74 | 25  26 | Зачет-виды и техника лыжных ходов.  Обучение технике попеременного четырехшажного хода. | 2 | Зачет |
| **75** | **27** | ***Пилатес. Сов комплекса упражнений.*** | 1 |  |
| 76-77 | 28  29 | Эстафеты с элементами лыжной подготовки.  Совершенствование двигательных качеств. | 2 | Практ |
| **78** | **30** | ***Калланетика. Обуч комплекса упражнений.*** | 1 |  |
| **79--92** | **1=14** | **Волейбол.** | **14** | **4** |
| 79 | 1 | ПТБ на уроках в/б. Сов-ние техники стоек, передвижений, остановок. | 1 |  |
| 80 | 2 | Сов-ние техники верхних и нижних передач мяча. | 1 |  |
| **81** | **3** | ***Калланетика. Сов комплекса упражнений.*** | 1 |  |
| 82 | 4 | Сов-ние техники передач мяча в тройках. | 1 |  |
| 83 | 5 | Сов-ние техники подач мяча, блокирование. | 1 |  |
| **84** | **6** | ***Стретчинг. Обуч комплекса упражнений.*** | 1 |  |
| 85 | 7 | Тактика игры защиты и нападения. | 1 |  |
| 86 | 8 | Зачет-техника передач мяча над собой. | 1 | Зачет |
| **87** | **9** | ***Стретчинг. Сов комплекса упражнений.*** | 1 |  |
| 88 | 10 | Тест-техника передач мяча в парах. | 1 | Тест |
| 89 | 11 | Зачет-техника подач мяча. Учебная игра. | 1 | Зачет |
| **90** | **12** | ***Обуч и сов комплекса упражнений в планке.*** | 1 |  |
| 91 | 13 | Учебная игра.Правила.Судейство. | 1 |  |
| 92 | 14 | Учебная спортивная игра волейбол. | 1 | Практ |
| **93=102** | **1=10** | **Легкая атлетика.** | **10** | **5** |
| **93** | **1** | ***Развитие быстроты,скоростных качеств.*** | **1** |  |
| 94 | 2 | ПТБ на уроках л/атлетики. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. | 1 |  |
| 95 | 3 | Тест-бег 30м Развитие скоростных способностей. | 1 | Тест |
| **96** | **4** | ***Сов-ние техники низкого старта.*** | 1 |  |
| 97 | 5 | Тест-прыжок в длину с места. бег в попеременном темпе. | 1 | Тест |
| 98 | 6 | Тест-бег 100м. Сов-ние техники метания гранаты. | 1 | Тест |
| **99** | **7** | ***Развите выносливости,силовая подготовка.*** | 1 |  |
| 100 | 8 | Тест-техника метания гранаты, 500гр. | 1 | Тест |
| 101 | 9 | Тест-шестиминутный бег, развитие выносливости. | 1 | Тест |
| **102** | **10** | ***Подведение итогов учебного года.*** | 1 |  |

***Учебно-тематический план (девушки)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Урока**  **п/п** | **№**  **Урока**  **по**  **теме** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** |  |
| **1--12** | **1-12** | **Лёгкая атлетика.** | **12** | **6** |
| 1 | 1 | П.Т.Б. на уроках л/атлетики. Сов-ие техники спринтерского бега. | 1 |  |
| 2 | 2 | Тест-бег 30м. Сов-ние техники длительного бега. | 1 | Тест |
| **3** | **3** | ***Развитие скоростных качеств.*** | 1 |  |
| 4 | 4 | Сов-ние техники прыжков в длину с места, м. | 1 |  |
| 5 | 5 | Тест-бег 500 м. Об-ние технике метания гранаты. | 1 | Тест |
| **6** | **6** | ***Тест -шестиминутный бег, развитие координационных способностей.*** | 1 | Тест |
| 7 | 7 | Сов-ние техники метания гранаты, развитие выносливости. | 1 |  |
| 8 | 8 | Тест техника прыжка в длину с места. | 1 | Тест |
| **9** | **9** | ***Подвижные игры с элементами метания.*** | 1 |  |
| 10 | 10 | Тест -техника метания гранаты, 500г. | 1 | Тест |
| 11 | 11 | Тест -бег 2000м, развитие выносливости. | 1 | Тест |
| **12** | **12** | ***Сов-ние техники передачи эстафетной палочки.*** | 1 |  |
| **13=31** | **1=19** | **Баскетбол (б/л)** | **19** | **6** |
| 13 | 1 | ПТБ на уроках б/б. Сов-ние техники передвижений, остановок. | 1 |  |
| 14 | 2 | Сов-ние техники ловли и передач мяча. | 1 | Практ |
| **15** | **3** | ***ПТБ на уроках степ-аэробики. Структура занятий.*** | 1 |  |
| 16 | 4 | Сов-ние техники ведения мяча с сопротивлением защитника. | 1 |  |
| 17 | 5 | Сов-ние техники бросков мяча, развитие координационных способностей. | 1 |  |
| **18** | **6** | ***Сов базовых шагов. Связка № 1.*** | 1 |  |
| 19 | 7 | Сов-ние индивидуальных тактических действий. | 1 |  |
| 20 | 8 | Тест-техника броска мяча после ведения и двух шагов. | 1 | Тест |
| **21** | **9** | ***Сов базовых шагов. Связка № 2.*** | 1 |  |
| 22 | 10 | Тест-штрафной бросок. Разв. координационных способностей. | 1 | Тест |
| 23 | 11 | Игра б/б по упрощенным правилам. | 1 |  |
| **24** | **12** | ***Совершенствование связок №1 и 2.*** | 1 |  |
| 25 | 13 | Тактика игры в защите и нападении. | 1 |  |
| 26 | 14 | Комбинация из элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | Практ |
| **27** | **15** | ***Сов базовых шагов. Связка №3.*** | 1 |  |
| 28 | 16 | Тест-техника ведения и бросков мяча. | 1 | Тест |
| 29 | 17 | Спортивная игра баскетбол. | 1 | Практ |
| **30** | **18** | ***Сов базовых шагов. Связка №4.*** | 1 |  |
| 31 | 19 | Сов-ние навыков судейства игры баскетбол. | 1 |  |
| **32=48** | **1=17** | **Гимнастика с элементами акробатики.** | **17** | **6** |
| 32 | 1 | ПТБ на уроках гимнастики. Страховка и самостраховка. | 1 |  |
| **33** | **2** | ***Совершенствование связок №3 и 4.*** | 1 |  |
| 34 | 3 | Сов-ние ОРУ без предметов, упр. в равновесии. | 1 | Практ |
| 35 | 4 | Об-ние и сов-ние акробатической комбинации. | 1 |  |
| **36** | **5** | ***Сов базовых шагов в связках.*** | 1 |  |
| 37 | 6 | Об-ние и сов-ние комбинации на бревне, упр. в висе. | 1 |  |
| 38 | 7 | Тест-прыжки со скакалкой; развитие координационных способностей. | 1 | Тест |
| **39** | **8** | ***Обуч комплекса упр на гибкость. Упр в планке.*** | 1 |  |
| 40 | 9 | Зачет-комбинация из акробатических элементов. | 1 | Зачет |
| 41 | 10 | Зачет-комбинация на бревне. | 1 | Зачет |
| **42** | **11** | ***Сов комплекса упр со степ-платформой.*** | 1 |  |
| 43 | 12 | Об-ние и сов-ние техники опорного прыжка. | 1 |  |
| 44 | 13 | Тест- упражнение на пресс. | 1 | Тест |
| **45** | **14** | ***Обуч и сов комплекса упр с гантелями.*** | 1 |  |
| 46 | 15 | Развитие силовых способностей: лазанье по канату. | 1 | Практ |
| 47 | 16 | Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| **48** | **17** | ***Обуч. Модификация базовых шагов, связка №1.*** | 1 |  |
| **49=78** | **1=30** | **Лыжная подготовка.** | **30** | **7** |
| 49-50 | 1  2 | ПТБ на уроках л\подготовки. Первая помощь при травмах и обморожениях.  Особенности физической подготовки лыжника. | 2 |  |
| **51** | **3** | ***Обуч. Модификация базовых шагов, связка №2.*** | 1 |  |
| 52-53 | 4  5 | Сов-ние техниеи попеременного двухшажного хода.  Дистанция 3км. Развитие выносливости. | 2 | Практ |
| **54** | **6** | ***Совершенствование связок №1 и №2.*** | 1 |  |
| 55-56 | 7  8 | Об-ние технике перехода с одновременных ходов на попеременные.  Развитие координационных способностей. | 2 |  |
| **57** | **9** | ***Обуч. Модификация базовых шагов, связка №3.*** | 1 |  |
| 58-59 | 10  11 | Совершенствование техники одновременных ходов.  Совершенствование техники спусков и подъёмов. | 2 | Практ |
| **60** | **12** | ***Обуч. Модификация базовых шагов, связка №4.*** | 1 |  |
| 61-62 | 13  14 | Зачет-дистанция 3км, на время.  Сов-ние техники перехода с одновременных ходов на попеременные. | 2 | Тест |
| **63** | **15** | ***Сов. Модификация базовых шагов в связках.*** | 1 |  |
| 64-65 | 16  17 | Зачет-техника спуска и подъёма в гору.  Развитие координационных и силовых способностей. | 2 | Зачет |
| **66** | **18** | ***Организация и проведение самостоятельного урока.*** | 1 |  |
| 67-68 | 19  20 | Обучение и сов-ние техники конькового хода.  Сов-ние техники подъёмов "ёлочкой"и "полуёлочкой" | 2 |  |
| **69** | **21** | ***Организация и проведение самостоятельного урока.*** | 1 |  |
| 70-71 | 22  23 | Зачет-дистанция 5 км, без учета времени. Развитие выносливости.  Правила проведения самостоятельных занятий по л/подготовке. | 2 | Тест |
| **72** | **24** | ***Пилатес. Обуч комплекса упражнений.*** | 1 |  |
| 73-74 | 25  26 | Зачет-виды и техника лыжных ходов.  Обучение технике попеременного четырехшажного хода. | 2 | Зачет |
| **75** | **27** | ***Пилатес. Сов комплекса упражнений.*** | 1 |  |
| 76-77 | 28  29 | Эстафеты с элементами лыжной подготовки.  Совершенствование двигательных качеств. | 2 | Практ |
| **78** | **30** | ***Калланетика. Обуч комплекса упражнений.*** | 1 |  |
| **79--92** | **1=14** | **Волейбол.** | **14** | **4** |
| 79 | 1 | ПТБ на уроках в/б. Сов-ние техники стоек, передвижений, остановок. | 1 |  |
| 80 | 2 | Сов ние техники верхних и нижних передач мяча. | 1 |  |
| **81** | **3** | ***Калланетика. Сов комплекса упражнений.*** | 1 |  |
| 82 | 4 | Сов-ние техники нападающего удара. | 1 |  |
| 83 | 5 | Сов-ние техники подач мяча, блокирование. | 1 |  |
| **84** | **6** | ***Стретчинг. Обуч комплекса упражнений.*** | 1 |  |
| 85 | 7 | Тактика игры защиты и нападения. | 1 |  |
| 86 | 8 | Зачет-техника передач мяча над собой. | 1 | Зачет |
| **87** | **9** | ***Стретчинг. Сов комплекса упражнений.*** | 1 |  |
| 88 | 10 | Зачет-техника передач мяча в парах. | 1 | Тест |
| 89 | 11 | Зачет-техника подач мяча. Учебная игра. | 1 | Зачет |
| **90** | **12** | ***Виды фитнеса. Положительные стороны занятий фитнесом.*** | 1 |  |
| 91 | 13 | Учебная игра.Правила.Судейство. | 1 |  |
| 92 | 14 | Учебная спортивная игра волейбол. | 1 | Практ |
| **93=102** | **1=10** | **Легкая атлетика.** | **10** | **5** |
| **93** | **1** | ***Развитие быстроты,скоростных качеств.*** | **1** |  |
| 94 | 2 | ПТБ на уроках л/атлетики. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. | 1 |  |
| 95 | 3 | Тест-бег 30м Развитие скоростных способностей. | 1 | Тест |
| **96** | **4** | ***Сов-ние техники низкого старта.*** | 1 |  |
| 97 | 5 | Тест-прыжок в длину с места. бег в попеременном темпе. | 1 | Тест |
| 98 | 6 | Тест-бег 100м. Сов-ние техники метания гранаты. | 1 | Тест |
| **99** | **7** | ***Развите выносливости,силовая подготовка.*** | 1 |  |
| 100 | 8 | Тест-техника метания гранаты, 500гр. | 1 | Тест |
| 101 | 9 | Тест-шестиминутный бег, развитие выносливости. | 1 | Тест |
| **102** | **10** | ***Подведение итогов учебного года.*** | 1 |  |

***Список литературы***

1.Государственный образовательный стандарт по физической культуре. Общее среднее образование / Настольная книга учителя физической культуры / Авт. — сост. ГИ. Погадаев. - М.: Физкультура и спорт, 1998.-С. 18-29.

2.*Лях В.И.* Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М., 1998.

3.Обязательный минимум содержания программ по физической культуре / Настольная книга учителя физической культуры / Авт.-сост. Г.И. Погадаев. — М: физкультура и спорт, — 1998.-С.29-30.

4.Основы законодательства Российской федерации о физической культуре и спорте. / Настольная книга учителя физической культуры/ Авт.-сост. Г.И. Погадаев.—М.: Физкультура и спорт, —1998,—С. 17-18.

5.Письмо МО РФ №13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений» от 28 апреля 2003г.

6.Сухарев А.Г.Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М., 1991.

7.Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы/Авт-сост. В.И. Лях, А.А. Зданевич— М.: Просвещение, 2008.

8.«Физическая культура». Учебник для 5-9 классов общеобразовательных учреждений; Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях и др.

9.Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2001.

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

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

12.Журнал «Физическая культура в школе».

**Приложение 1**

**Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольные упражнения (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 выше  4,3 | 6,1 ниже  6,1 | 5,9-5,3  5,9-5,3 | 4,8 выше  4,8 |
| 2 | координационные | челночный бег 3x10м,с | 16  17 | 8,2 ниже  8,1 | 8,0-7,7  7,9-7,5 | 7,3 выше  7,2 | 9,7 ниже  9,6 | 9,3-8,7  9,3-8,7 | 8,4 выше  8,4 |
| 3 | скоростно-силовые | прыжки в длину с места, см | 16  17 | 180 ниже  190 | 195-210  205-220 | 230 выше  240 | 160 ниже  160 | 170-190  170-190 | 210 выше 210 |
| 4 | выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100 ниже  1100 | 1300-1400  1300-1400 | 1500 выше  1500 | 900 ниже  900 | 1050-1200  1050-1200 | 1300 выше  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 | подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз(юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз(девушки) | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8-9  9-10 | 11 и выше  12 | 6 и ниже  6 | 13-15  13-15 | 18 и выше  18 |