Рабочая программа учебного курса Физическая культура (базовый уровень) 11 класс

Разработала: Стебенькова Жанна Анатольевна

2019-2020

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования», примерной основной образовательной программы общего образования, основной образовательной программы среднего общего образования, утверждённой приказом МБОУ «СОШ № 17» от 01.09.2017 г. «Об утверждении основных образовательных программ»

Учебник: В.И.Лях Физическая культура.10-11кл – М.: Просвещение, 2014.

Согласно учебному плану на изучение данного предмета отведено 102 часа, недельная нагрузка по данному предмету составляет 3 часа.

**Цель, задачи учебной дисциплины**

**Целью** физического воспитания в школе 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. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников и бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи**

-содействие гармоничному физическому развитию;

-выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния

здоровья, противостояние стрессам;

-формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подго-

товленности;

-дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;

-формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия

в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

-дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

-закрепление потребностей в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Личностные результаты

- Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России,

чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа).

- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и

способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

- Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного

отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

- Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учиты-

вающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

- Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, граж-

данской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном само-

управлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических

особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового

общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве

субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного

поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

- уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека;

- Сформированность основ экологической культуры, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом.

**Метапредметные результаты**

1. Регулятивные универсальные учебные действия

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности,

развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет

• анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

• идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

• выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;

• ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

• формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

• обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет

• определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

• обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

• определять находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

• выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

• выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства ресурсы для решения задачи достижения цели;

• составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

• определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

• описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

• планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения

результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет

• определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

• систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

• отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий

и требований;

• оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

• находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и при отсутствии планируемого результата;

• работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта результата;

• устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

• сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет

• определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

• анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

• свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

• оценивать продукт своей деятельности по заданным или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

• обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

• фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Обучающийся сможет

• наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимо-

проверки;

• соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

• принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

• самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

• ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося

продукта учебной деятельности;

• демонстрировать приемы регуляции психофизиологических эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения

эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

2. Познавательные универсальные учебные действия

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания

и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное,

дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет

• излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

• самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

• делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно

полученными данными.

7. Смысловое чтение. Обучающийся сможет

• находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

• ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

• устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

• резюмировать главную идею текста;

8. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет

• соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и

в группе находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет

определять возможные роли в совместной деятельности;

играть определенную роль в совместной деятельности;

принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательство (аргументы),

факты; гипотезы, аксиомы, теории;

определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою

мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и коррек-

тировать его;

предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;

выделять общую точку зрения в дискуссии;

договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием неприятием со стороны собеседника задачи,

формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и

потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет

• определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

• отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

• представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

• соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

• высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

• принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

• использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;

• использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные отобранные под руководством учителя;

• делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать

его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Обучающийся сможет

• целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью

средств ИКТ;

• выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

• выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

• использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

• использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

• создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты

Выпускник на базовом уровне научится

–определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных

заболеваний и вредных привычек;

–знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

–знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

–характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

–характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности

проведения;

–составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

–выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

–выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

–практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

–практически использовать приемы защиты и самообороны;

–составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

–определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

–проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

–владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться

–самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

–выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения

профессионального образования;

–проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического

развития и физических качеств по результатам мониторинга;

–выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

–выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

(ГТО);

–осуществлять судейство в избранном виде спорта;

–составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Знания о физической культуре**.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля;

Социокультурные основы; Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Психолого-психологические основы; Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Медико-биологические основы Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Закрепление навыков закаливания;

Закрепление приемов саморегуляции; Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги

Закрепление приемов самоконтроля.

**Практической части** Способы двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность;

Спортивно-оздоровительная деятельность;

Прикладная физкультурная деятельность;

Практическая часть включает основные базовые виды программного материала легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика

1. Легкая атлетика - 18 ч.

- бег на короткие и средние дистанции

- метание мяча

- прыжок в длину

- развитие физических качеств быстроты, выносливости, скоростно-силовых.

2. Гимнастика - 18 ч.

- силовая подготовка.

- развитие общей и спортивной выносливости, гибкости, координационных способностей.

3.Спортивные игры- 64 часов

Баскетбол

-ловля и передача баскетбольного мяча на месте и в движении;

- бросок одной рукой от плеча с места и в движении;

-повороты, остановки,

-броски со штрафной линии;

- тактика игры в защите и нападение.

- игра в баскетбол по правилам.

Волейбол

- прием-передача мяча снизу, сверху;

Передачи мяча над собой;

-передачи мяча во встречных колоннах;

-передача мяча у сетки в прыжке;

- подачи мяча;

- нападающий удар с места, с разбега;

-технические, тактические действия в игре;

- игра в волейбол по правилам.

**Календарно-Тематическое Планирование**

**10класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Раздел программы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| **1** |  | Инструктаж №18 |  |
| 2 | Легкая атлетика | Совершенствование высокий старта. |  |
| 3 | Эстафетный бег |  |
| 4 | Длительный бег |  |
| 5 | Бег 30 м. Высокий старт |  |
| 6 | Метание мяча |  |
| 7 | Эстафеты метания мяча |  |
| 8 | Прыжок в длину с места |  |
| 9 | Передача эстафетной палочки |  |
| 10 | Гимнастика | Тестирование – челночный бег 3x10м |  |
| 11 | Тестирование – наклон туловища вперед |  |
| 12 | Тестирование подтягивание отжимание |  |
| 13 | Тестирование - пресс |  |
| 14 | Баскетбол | Стойка игрока. Передвижение |  |
| 15 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопровождением |  |
| 16 | Ведение с изменением скорости и направления |  |
| 17 | Броски с места, макс. Расстояние до 4,8 метра |  |
| 18 | Броски двумя руками, одной рукой |  |
| 19 | Броски мяча в движении |  |
| 20 | Учебно-тренировочная игра |  |
| 21 | Штрафной бросок |  |
| 22 | Броски с произвольных точек |  |
| 23 | Учебно-тренировочная игра |  |
| 24 | Ловля и передача мяча в движении |  |
| 25 | Бросок в движении после ловли |  |
| 26 | Индивидуальные защитные действия |  |
| 27 | Бросок в прыжке после ловли |  |
| 28 | Зонная защита |  |
| 29 | Учебно-тренировочная игра |  |
| 30 | Штрафной бросок |  |
| 31 | Зонная защита |  |
| 32 | Личная защита |  |
| 33 | Быстрый отрыв |  |
| 34 | Игра в нападении |  |
| 35 | Учебно-тренировочная игра |  |
| 36 | Броски мяча |  |
| 37 | Броски мяча в движении |  |
| 38 | Передача мяча в парах |  |
| 39 | Передача мяча в тройках |  |
| 40 | Тактика игры в нападении |  |
| 41 | Тактика игры в защите |  |
| 42 | Личная защита |  |
| 43 | Передача мяча в движении |  |
| 44 | Учебно-тренировочная игра |  |
| 45 | Броски мяча с заданных точек |  |
| 46 | Броски мяча с трехочковой линии |  |
| 47 | Круговая тренировка |  |
| 48 | Учебно-тренировочная игра |  |
| 49 | Учебно-тренировочная игра |  |
| 50 | Волейбол | Правило игры. Стойка игрока |  |
| 51 | Передачи в группах |  |
| 52 | Верхняя передача мяча |  |
| 53 | Передачи в парах в тройках |  |
| 54 | Нижняя передача мяча |  |
| 55 | Передачи мяча над собой |  |
| 56 | Передачи мяча в группах |  |
| 57 | Подачи мяча |  |
| 58 | Верхняя подача мяча |  |
| 59 | Подачи мяча в заданную зону |  |
| 60 | Учебно-тренировочная игра |  |
| 61 | Зачет подачи мяча |  |
| 62 | Нападающий удар после подбрасывания |  |
| 63 | Учебно-тренировочная игра |  |
| 64 | Нападающий удар |  |
| 65 | Зачет - нападающий удар |  |
| 66 | Прием мяча после подачи |  |
| 67 | Верхняя передача после перемещения |  |
| 68 | Совершенствование техники передач |  |
| 69 | Верхняя передача над собой |  |
| 70 | Нижняя передача над собой |  |
| 71 | Учебно-тренировочная игра |  |
| 72 | Нижняя передача мяча |  |
| 73 | Тактика игры |  |
| 74 | Прием мяча с подачи |  |
| 75 | Учебно-тренировочная игра |  |
| 76 | Передачи в парах и тройках |  |
| 77 | Передачи мяча в перемещении |  |
| 78 | Нападающий удар |  |
| 79 | Блокирование |  |
| 80 | Учебно-тренировочная игра |  |
| 81 | Гимнастика | Строевая подготовка. Команды пол-оборота; полный шаг |  |
| 82 | Перестроения в колонны 2 4 8 |  |
| 83 | Общая физическая подготовка |  |
| 84 | Круговая тренировка. |  |
| 85 | Силовые упражнения |  |
| 86 | Упражнения на развитие гибкости |  |
| 87 | Упражнения на развитие гибкости |  |
| 88 | Упражнения на развитие координации |  |
| 89 | Упражнение с отягощением |  |
| 90 | Эстафеты |  |
| 91 | Тестирование |  |
| 92 | Общая физическая подготовка |  |
| 93 | Упражнения на развитие координации |  |
| 94 | Легкая атлетик | Бег 1000м |  |
| 95 | Бег 30 м |  |
| 96 | Эстафеты |  |
| 97 | Прыжок в длину с места |  |
| 98 | Метание мяча с места |  |
| 99 | Метание мяча |  |
| 100 | Бег на развитие выносливости |  |
| 101 | Тестирование |  |
| 102 | Эстафеты |  |

**МАТЕРИАЛЬНО -ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Методические пособия**

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2014. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).

2. Примерные рабочие программы. В.И.Лях Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я Виленского 10-11классы. – М.: Просвещение, 2019

3. Учебник: В.И.Лях Физическая культура.10-11 – М.: Просвещение, 2014.

4. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.; Просвещение, 2012)

.

**II. Компьютерные и информационно-компьютерные средства**

1. Тематическое планирование. ОБЖ. Физическая культура (компакт-диск). – издательство «Учитель», 2008.

2. Физическая культура. 1-11 классы (компакт-диск). – издательство «Учитель», 2010.

**III. Интернет-ресурсы**

1. Поурочные планы: методическая копилка, информационные технологии в школе. – Режим доступа: www.uroki.ru

2. Сообщество взаимопомощи учителей. Режим доступа: www. Pedsovet.su

3. Официальный сайт УМК «Перспектива». – Режим доступа http://www.prosv.ru

**IV. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (инвентарь)**

Гимнастика:

1) кегли.

2) теннисные мячи.

3) конусы

4) скамейка гимнастическая;

5) маты гимнастические;

6) скакалка гимнастическая;

7) обруч гимнастический.

Легкая атлетика:

1) стойки для прыжков высоту;

2) дорожка разметочная для прыжков в длину с места,

3) секундомеры.

4) эстафетные палочки;

5) коврики

Спортивные и подвижные игры:

1) Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;

2) мячи баскетбольные;

3) сетка волейбольная;

4) мячи волейбольные

5) мячи футбольные;

6) мячи резиновые;

7) насос для накачивания мячей.

**СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физиче­ские спо­собности | Контрольное упражнение  (тест) | Воз­раст,  лет | *Мальчики* | | | Девочки | | |
| Уровень | | | | | |
| НИЗКИЙ | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 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 | 5,9-5,3 5,9-5,3 | 4,8 и выше 4,8 |
| Коорди­наци­онные | Челночный бег 3x10 м, с | 16  17 | 8,2 и ниже 8,1 | 8,0-7,6 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 |
| Скоро-силовые | Прыжки *в длину*с места, см | 16  17 | 180 и *ниже*  190 | 195-2J0 205-220 | 230 выше 240 | 160 и ниже 160 | 170-190 170-190 | 210 и выше 210 |
| Выносли­вость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100 и ниже  1100 | 1300-1400 1300-1400 | 1500 и выше 1500 | 900 и ниже  900 | 1050-1200 1050-1200 | 1300 и выше 1300 |
| 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 | 20 и выше 20 |
| Сила | Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши),*количество раз;*на*низкой*перекладине из виса лежа (девушки), количество раз | 16  17 | 4 и ниже 5 | 9-10 | 11 и выше 12 | 6 и ниже 6 | 13-15 13-15 | 18 и выше 18 |