Администрация Пудожского муниципального района
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа п. Кривцы
Пудожского муниципального района Республики Карелия

<p>СОГЛАСОВАНО на педагогическом совете МКОУ СОШ п. Кривцы</p> <p>Протокол № 1 от 31.08.17 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ директор МКОУ СОШ п. Кривцы _____/Т. Н. Рулева/</p> <p><u>«02» сентября 2017 г.</u></p>
--	---

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
10 – 11 класс**

**Срок реализации – 2 года
Базовый уровень
ФГОС**

**Составлена на основе примерной программы «Физическая культура
10 – 11 классов», автор В. И. Лях, учителем физической культуры
высшей категории А. В. Бражниковым.**

**п. Кривцы
2017 г.**

1. Пояснительная записка.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе В.И. Ляха. Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в районной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми 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 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.

2. Общая характеристика учебного курса.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

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

3. Место учебного курса в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 35 учебных недели по 3 часа в неделю, 105 часов в год в каждом классе.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний. Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов:

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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, значений 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 целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

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

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной 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 самостраховки 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.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м.	5,0 сек.	5,4 сек.
	Бег 100 м.	14,3 сек.	17,5 сек.
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	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 сек.	—
	Кроссовый бег на 2 км.	—	10 мин. 00 сек.

5. Содержание курса знания о физической культуре.

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 комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на

высоте до 90 см., стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (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.

6. Аналитические обоснования.

6.1 Кадровое обеспечение

Учитель: **Бражников Андрей Викторович.**

Окончил Петрозаводское педагогическое училище № 1 в 1996 году по специальности «физическое воспитание», квалификация по диплому: учитель физической культуры. Высшая категория. Образование среднеспециальное.

Педагогический стаж 21 год.

6.2 Курсовое обеспечение

В 2005 году прошёл курсы повышения квалификации при Карельском ГОУ ИПК РК по программе «Актуальные проблемы развития физической культуры в современных условиях модернизации образования».

В 2006 году прошёл курсы повышения квалификации при Карельском ГОУ РК «ИПКРО» по программе «Информационные технологии в деятельности учителя-предметника».

В 2011 году прошёл курсы повышения квалификации при Карельском ГОУ РК «ИПКРО» по программе «Актуальные проблемы физического воспитания в современных условиях образования».

В 2015 году прошёл курсы повышения квалификации на факультете повышения квалификации ФГБОУ ВПО «Петрозаводский государственный университет» по дополнительной профессиональной программе «Подготовка организаторов по проведению тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса ГТО».

В 2015 году прошёл учебно-методический семинар Российского футбольного союза по программе «Теория и методика спортивной тренировки по футболу».

В 2016 году прошёл курсы повышения квалификации при ГАПОУ РК «Петрозаводский педагогический колледж» по дополнительной профессиональной программе «Современные аспекты судейства соревнований по футболу».

В 2017 году прошёл курсы повышения квалификации при АНО «Санкт-Петербургский центр дополнительного профессионального образования» по программе «Здоровьесберегающие технологии в деятельности учителя физической культуры в условиях реализации ФГОС».

В 2017 году прошёл курсы повышения квалификации при АНО «Санкт-Петербургский центр дополнительного профессионального образования» по программе «Актуальные вопросы психологии детского спорта в деятельности тренера-преподавателя, спортивного психолога в учреждениях физкультурно-спортивной направленности».

В 2017 году прошёл учебно-методический семинар Российского футбольного союза по программе «Подготовка игроков 10 – 14, 15 – 17 лет по футболу».

6.3 Обученность учеников

$$\text{Обученность} = \frac{1 \times \text{количество «5»} + 0,64 \times \text{количество «4»} + 0,36 \times \text{количество «3»} + 0,14 \times \text{количество «2»}}{\text{количество детей}} \times 100$$

$$\text{Качество знаний} = \frac{\text{количество «5»} + \text{количество «4»}}{\text{количество детей}} \times 100$$

2015/2016 уч. г.

Обученность

Класс	Количеств. учеников	Оценка				Коэффициент (%)	Средний балл (%)
		«5»	«4»	«3»	«2»		
10	5	2	3	-	-	79	4.8
Год	5	2	3	-	-	79	4.8

Качество знаний

Класс	Количество учащихся	Оценка		Коэффициент %	Средний балл (%)
		«5»	«4»		
10	5	2	3	100	4.8
Год	5	2	3	100	4.8

Качество знаний по физической подготовленности

Класс	Количество учеников	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	%
10	5	-	2	3	86
Год	5	-	2	3	86

2016/2017 уч. г.

Обученность

Класс	Количеств. учеников	Оценка				Коэффициент (%)	Средний балл (%)
		«5»	«4»	«3»	«2»		
10	3	1	2	-	-	76	4.8
Год	3	1	2	-	-	76	4.8

Качество знаний

Класс	Количество учащихся	Оценка		Коэффициент %	Средний балл (%)
		«5»	«4»		
10	3	1	2	100	4.8
Год	3	1	2	100	4.8

Качество знаний по физической подготовленности

Класс	Количество учеников	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	%
10	3	-	2	1	76
Год	3	-	2	1	76

7. Учебные нормативы по усвоению навыков, развитию двигательных качеств.

10 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		юноши			девушки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 4 x 9 м., сек.	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
2	Бег 30 м., сек.	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
3	Кросс 3000 м. (ю) – 2000 м. (д), мин. сек.	12.40	13.30	14.30	10.20	11.15	12.10
4	Бег 100 м., сек.	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
5	Прыжки в длину с места, см.	220	210	190	185	170	160
6	Наклоны вперед из положения сидя, см.	14 +	12 +	7 +	22 +	18 +	13 +
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	12	10	7	-	-	-
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	32	27	22	20	15	10
9	Бег на лыжах 5 км. (ю) – 3 км. (д), мин. сек.	27.00	29.00	31.00	19.00	20.00	21.00
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, раз	52	47	42	40	35	30
11	Прыжок на скакалке, 30 сек., раз	65	65	50	75	70	60
12	Метание гранаты (700 - 500 г.) на дальность с разбега, м.	32	26	22	18	13	11
13	Прыжок в длину с разбега, см.	440	400	340	375	340	300

11 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		юноши			девушки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 4 x 9 м., сек.	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
2	Бег 30 м., сек.	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
3	Кросс 3000 м. (ю) – 2000 м. (д), мин. сек.	12.20	13.00	14.00	10.00	11.10	12.20
4	Бег 100 м., сек.	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
5	Прыжки в длину с места, см.	230	220	200	185	170	155
6	Наклоны вперед из положения сидя, см.	15 +	13 +	8 +	24 +	20 +	13 +
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	14	11	8	-	-	-
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	32	27	22	20	15	10
9	Бег на лыжах 5 км. (ю) – 3 км. (д), мин. сек.	25.00	27.00	29.00	18.30	19.00	20.00
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, раз	55	49	45	42	36	30
11	Прыжок на скакалке, 30 сек., раз	70	65	55	80	75	65
12	Метание гранаты (700 - 500 г.) на дальность с разбега, м.	38	32	26	23	18	12
13	Прыжок в длину с разбега, см.	460	420	370	380	340	310

8. Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	16	5.2	5.1-4.8	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
			17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1	5.9-5.3	4.8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м.	16	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4
			17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16	180	195-210	230	160	190-170	210
			17	190	201-220	240	160	190-170	210
4	Выносливость	6-минутный бег	16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	16	4	8-9	11			
			17	5	9-10	12			
		на низкой перекладине (девочки)	16				6	13-15	18
			17				6	13-15	18

9. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в средней школе.

Знать:

- 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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
- положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности.

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, сохранения и укрепления 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 деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учётом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
- выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации, комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
- использовать приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

Использовать:

- выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приёмов в различных видах спорта;
- применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
- уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
- демонстрировать здоровый образ жизни.

10. Содержание учебного предмета.

Раздел Класс	Лёгкая атлетика	Баскетбол	Гимнастика	Лыжная подготовка	Волейбол	Футбол	Всего
10	25	16	16	16	16	16	105
11	25	16	16	16	16	16	105
всего	50	32	32	32	32	32	210

11. Содержание тем.

1. Основы знаний о физической культуре.

1.1 Правовые основы физической культуры и спорта

1.2 Понятие о физической культуре личности

1.3 Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья

1.4 Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями

1.5 Основные формы и виды физических упражнений

1.6 Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями

1.7 Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями

1.8 Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности

1.9 Основы организации двигательного режима

1.10 Организация и проведение спортивно-массовых соревнований

1.11 Понятие телосложения и характеристика его основных типов

1.12 Способы регулирования массы тела человека

1.13 Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры

1.14 Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений

1.15 Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение

2. Спортивные игры.

2.1 Баскетбол

- совершенствование техники передвижений;
- совершенствование ловли и передач мяча;
- совершенствование техники ведения мяча;
- совершенствование техники бросков мяча;
- совершенствование техники защитных действий;
- совершенствование тактики игры;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- развитие координационных способностей.

2.2 Волейбол

- совершенствование техники приёма и передач мяча;
- совершенствование техники подач мяча;
- совершенствование техники нападающего удара;
- совершенствование техники защитных действий;
- совершенствование тактики игры;
- развитие быстроты;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- развитие силовой и скоростной выносливости.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

- совершенствование строевых упражнений;
- освоение и совершенствование висов и упоров;
- освоение и совершенствование опорных прыжков;
- освоение и совершенствование акробатических упражнений;
- развитие координационных способностей;
- развитие силовых качеств;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- развитие скоростных качеств.

4. Лыжная подготовка.

- переход с одновременных ходов на попеременные;
- преодоление подъёмов и препятствий;
- переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж;
- элементы тактики лыжных ходов;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- развитие координационных способностей;
- развитие быстроты и выносливости.

5. Лёгкая атлетика.

- совершенствование техники спринтерского бега;
- совершенствование техники длительного бега;
- совершенствование техники прыжка в длину;
- совершенствование техники прыжка в высоту;
- совершенствование техники метания цель и на дальность;
- развитие выносливости;
- развитие скоростно-силовых способностей;
- развитие скоростных способностей;
- развитие координационных способностей.

6. Футбол.

- совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча;
- совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- совершенствование техники ведения мяча;
- совершенствование техники защитных действий;
- совершенствование техники перемещений и владения мячом;
- совершенствование тактики игры;
- развитие скоростно-силовых способностей;
- развитие скоростных способностей;
- развитие координационных способностей.

12. Контроль знаний учащихся.

Система оценки знаний учащихся: пятибалльная.

Система контроля и учёта знаний, умений и навыков проводится в форме тестов, зачётов и сдач нормативов.

Критерии оценки успеваемости по разделам программы:

Знания:

«5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

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

«3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

«2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Техника владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях.

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

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

Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

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

13. Литература.

Для учителя:

1. Блудилина М. С. «Физкультура – поурочные планы» 2-3 класс. – В.: Учитель-АСТ, 2003
2. Видякин М. В. «Физкультура – поурочные планы» 4 класс. – В.: Учитель-АСТ, 2003
3. Винокуров Ю. П. «Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры 1-4 класс». – П.: Спектр, 1993
4. Лях В. И. учебник «Мой друг-физкультура» 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2002
5. Винокуров Ю. П. «Физическая культура и спорт». Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры 5-9 класс. – П.: Карельский ИПК РО, 1996
6. Аров В. С. «Физкультура – поурочные планы» 5-6 класс. – В.: Учитель-АСТ, 2003
7. Голомидов С. Е. «Физкультура – поурочные планы» 7 класс. – В.: Учитель-АСТ, 2003
8. Литвинов Е. Н., Погадаев Г. И. учебник «Физкультура, физкультура» 5-9 класс. - М.: Просвещение, 1999
9. Лях В. И. учебник «Физическая культура» 10-11 класс. – М.: Просвещение, 1998
10. Организация и судейство соревнований по лёгкой атлетике. - М.: Физкультура и спорт, 1989
11. Правила соревнований по баскетболу. - М.: Физкультура и спорт, 1986

Для ученика:

1. Журнал «Физкультура в школе» - периодическое издание.
 2. Журнал «Физкультура и спорт» - периодическое издание.
 3. «Олимпийцы Карелии» - П.: Государственный комитет по физической культуре и спорту, 1995
 4. Родченко В. С. «Твой олимпийский учебник» - М.: «Советский спорт», 1999
-

14. Материально-техническая база.

Школа имеет:

1 спортивный ангар;

2 раздевалки;

3 подсобных помещения для хранения спортивного инвентаря;

1 тренажёрный зал

1 кабинет для теоретических занятий

1 кабинет для учителя физической культуры

Оборудование спортивное:

Комплект для занятий по лёгкой атлетике:

- сектор для прыжков в длину;
- гранаты (500 и 700 гр.) – 6 шт.;
- мячи (150 гр.) – 6 шт.;
- планки для прыжков в высоту – 1 шт.;
- стойки для прыжков в высоту – 2 шт.;
- мячи арабские – 10 шт.;
- рулетка – 1 шт.;

Комплект для занятий по гимнастике:

- гимнастические матрасы – 10 шт.;
- стенка гимнастическая – 15 шт.;
- скамейка гимнастическая – 3 шт.;
- конь гимнастический – 1 шт.;
- брусья гимнастические – 1 шт.;
- мостик гимнастический – 3 шт.;
- гимнастическая скамья для пресса – 1 шт.;
- козёл гимнастический – 3 шт.;
- бревно гимнастическое – 1 шт.

Комплект для развития общей физической подготовке:

- резиновые мячи – 5 шт.;
- гимнастические обручи – 4 шт.;
- мячи малые – 8 шт.;
- гимнастические палки – 40 шт.;
- скакалки – 8 шт.;
- мешочки с песком – 8 шт.;
- мячи набивные – 11 шт.

Комплект для занятий по лыжной подготовке:

- лыжи пластиковые – 25 пар;
- палки лыжные – 25 пара;
- ботинки лыжные – 25 пар.

Комплект для занятий по спортивным играм:

- щиты баскетбольные – 6 шт.;
- кольца баскетбольные – 6 шт.;
- сетки баскетбольные – 6 шт.;
- мячи баскетбольные – 10 шт.;
- стол для настольного тенниса – 2 шт.;
- набор для настольного тенниса – 1 шт.;
- мячи футбольные – 5 шт.;
- сетка волейбольная – 2 шт.;
- мячи волейбольные – 6 шт.

15. Ожидаемые результаты.

Ожидаю, что все учащиеся усвоят базовый уровень.

16. Спортивные достижения учащихся.

Учащиеся школы регулярно выезжают на различные районные соревнования, такие как легкоатлетический кросс «Кросс Нации», лёгкая атлетика, мини-футбол, баскетбол, волейбол, «Президентские состязания», «Президентские спортивные игры». Становились победителями и призёрами в соревнованиях по легкоатлетическому кроссу, лёгкой атлетике, мини-футболу, баскетболу, волейболу, «Президентских состязаниях». Участвовали во Всероссийских соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью «Шиповка юных» (2016 г.) – 3 место. Участвовали в республиканских соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью «Шиповка юных» - 1 место (2016 г.), 1 место (2017 г.), 1 и 2 место (2017 г.). В «Президентских состязаниях» (2016 г. и 2017 г.). В Чемпионате Школьной Баскетбольной Лиге «КЭС-БАСКЕТ» - 3 место (2017 г.). В межрегиональных соревнованиях по лёгкой атлетике памяти Морозова (2017 г.). Во Всероссийских соревнованиях Северо-Западного Федерального округа по легкоатлетическому четырёхборью «Шиповка юных» - 1 место (2016 г.). Ученика школы Долбак Полина вызывалась в состав сборной Республики Карелия для участия в Чемпионате Школьной Баскетбольной Лиге «КЭС-БАСКЕТ» (2017 г.).

Учащиеся школы неоднократно призывались в состав сборной района для выступления на республиканских соревнованиях: Виноградова Диана – бег (2016 г.), Виноградова Альбина – бег (2017 г.). Так же учащиеся школы принимали участие: Всероссийские соревнования по легкоатлетическому четырёхборью «Шиповка юных» 2003/2004 г. р. (г. Сочи 2016 г.) – 3 место (Виноградова Альбина, Иванова Милена, Кезикова Диана, Ромасловская Юлия). Всероссийские соревнования Северо-Западного Федерального округа по легкоатлетическому четырёхборью «Шиповка юных» 2003/2004 г. р. (г. Петрозаводск 2016 г.) – 1 место и 2 место в эстафете 4 по 100 м. (Виноградова Альбина, Иванова Милена, Кезикова Диана, Ромасловская Юлия). Межрегиональные соревнования по лёгкой атлетике памяти Морозова (г. Петрозаводск 2017 г.) (Виноградова Диана, Дербанова Екатерина). Девизиональный этап Чемпионата Школьной Баскетбольной Лиги «КЭС-БАСКЕТ» (г. Кондопога 2016 г.) – 3 место (Виноградова Владислава, Виноградова Диана, Дербанова Екатерина, Долбак Полина – приз лучшего игрока, Лиукконен Ксения, Полина Кристина). Республиканские соревнования по легкоатлетическому четырёхборью «Шиповка юных» 2003/2004 г. р. (г. Петрозаводск 2016 г.) – 1 место (Виноградова Альбина, Иванова Милена, Кезикова Диана, Ромасловская Юлия), 2002/2003 г. р. (г. Петрозаводск 2017 г.) – 1 место (Виноградова Альбина, Виноградова Диана, Дербанова Екатерина, Ромасловская Юлия), 2004/2005 г. р. (г. Петрозаводск 2017 г.) – 1 место (Воеводин Павел – 3 место в беге на 60 м., 3 место в беге на 600 м., 3 место в общем зачёте, Герасимов Николай, Савин Игорь), 2004/2005 г. р. (г. Петрозаводск 2017 г.) – 2 место (Кезикова Диана). Республиканский этап «Президентские состязания» (г. Петрозаводск 2016 г.) – 2 место в эстафете 4 по 100 м. (Виноградова Альбина – участник эстафеты, Воеводин Павел – участник эстафеты, Иванова Милена, Калистратов Даниил – участник эстафеты, Кезикова Диана – участник эстафеты, Ромасловская Юлия), (г. Петрозаводск 2017 г.) – 1 место в спортивном многоборье и 3 место в эстафете 6 по 100 м. (Виноградова Альбина – участник эстафеты, Воеводин Павел – участник эстафеты, 1 место в личном спортивном многоборье, Герасимов Николай – участник эстафеты, Иванова Милена, Кезик Андрей – участник эстафеты, Кезикова Диана – участник эстафеты, Ромасловская Юлия – участник эстафеты, Савин Игорь).

Ступень обучения	Вид реализуемой образовательной программы	Образовательная область	Учебный предмет	Учебные программы		Количество часов	Кем утверждена, реализована	Срок реализации	Учебно-методическое обеспечение программы		Технология обучения (формы, методы)
				класс	Наименование основной программы по предмету				Учебники	Учебно-методическое пособие	
3 ступень средняя школа	Общеобразовательная программа среднего общего образования	Физическое воспитание	Физическая культура	10-11	Примерная программа «Физическая культура 5 – 11 классов» Базовый уровень Автор: В. И. Лях Москва «Просвещение» 2016 г.	210	Закон РФ «Об образовании» в соответствии базисным учебным планом, федеральным компонентом государственного стандарта начального общего образования, рекомендованной Департаментом общего среднего образования МО РФ.	2 г.	«Физическая культура» 10 – 11 класс Автор: В. И. Лях Москва «Просвещение» 2016 г.	«Физическое воспитание. Пособие для учителя» 10 – 11 класс В. И. Лях Москва «Просвещение» 2014 г.	Рассказ, демонстрация (показ), практические занятия, зачёт
									«Физическая культура и спорт. Учебно-методическое пособие для учителя физической культуры» 10 – 11 класс Ю. П. Винокуров Петрозаводск «КИПК РО» 1996 г.	«Физическая культура. Поурочные планы» 10, 11 класс С. Е. Голомидов, Волгоград «Учитель-АСТ» 2013 г.	