

Министерство иностранных дел Российской Федерации

Средняя общеобразовательная школа при Посольстве России в ЮАР

РАССМОТРЕНА

Руководитель МО

Погорелова О.Ю. /Погорелова О.Ю./

Протокол заседания МО № 1
от «31» августа 2017г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Федин В.А. /Федин В.А./

« 31 » августа 2017г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Руднев О.Н. /Руднев О.Н./

Протокол заседания № 1

от «31» августа 2017г.

Распоряжение № 113

от «01» сентября 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
среднее общее образование, 10-11 класс

207 часов

Программу составил:
Погорелов Е. И.

ПРЕТОРИЯ,
2017 год

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 10-11 классов разработана в соответствии:

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-11 классы. М.: Просвещение, 2011 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2010):

Количество учебных часов из федерального компонента 3 часа в неделю. Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «*Знания о физической культуре*» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе «*Способы двигательной (физкультурной) деятельности*» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «*Физическое совершенствование*», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся.

Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим временные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углубленное изучение одного из базовых видов спорта. Помимо этого, в программе выделяется тема «Упражнения культурно-этнической направленности», которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион. Учебный материал для данной темы рекомендуется местными органами образования и разрабатывается учителями физической культуры.

Завершается программа изложением *Требований к уровню подготовки выпускников средней школы по физической культуре*. Эти требования соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются преимущественно по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программного содержания, а с другой — устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим основную школу.

В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода в программе является оправданным, поскольку позволяет учителям физической культуры на протяжении всего периода обучения в средней школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом индивидуальных возрастных особенностей их развития. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности физического, гендерного развития каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся по каждому году обучения. Главное, чтобы к концу обучения в средней школе

каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.

В соответствии с социально - экономическими потребностями дальнейшего развития современного общества и исходя из сущности общего образования, **целью** физического воспитания в школе является создание условий для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

В основу рабочей программы положены современные образовательные технологии:

❖ Здоровье-сберегающие технологии:

1. Создать такую рабочую общеобразовательную программу, которая формирует и обеспечивает здоровье учащихся
2. Создать условия для заинтересованного отношения учащихся к учебе
3. Включать в процесс занятий элементы активного отдыха
4. Обеспечивать необходимые гигиенические условия в учебных помещениях

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

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

Для более качественного освоения предметного содержания предмета физическая культура образовательный процесс подразделяются на три типа: с образовательно – познавательной, образовательно – предметной и образовательно – тренировочной направленностью:

- образовательно – познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного учебного материала;
- образовательно – предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки;
- образовательно – тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее влияния на развитие систем организма.

Освоение программного материала.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 1 по 11 классы – три часа в неделю. Основное время отводится на раздел «Физическое совершенствование».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

Задачи физического воспитания учащихся 10,11 классов.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 10,11 -м классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 207 ч):
в 10 классе 105 ч., в 11 классе 102 ч.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

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

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

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

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

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

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основными **формами** организации педагогической системы физического воспитания в средней школе являются *уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия* в режиме учебного дня, *спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия* физическими упражнениями (домашние занятия). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

В средней школе уроки физической культуры, как уже говорилось, подразделяются на три типа с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. При этом они по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться и как *комплексные уроки*, т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как *целевые уроки*, т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и

контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в нее включаются как ранее разученные, так называемые тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально, когда каждый учащийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану).

Во-вторых, в основной части урока выделяют, соответственно, образовательный и двигательный компоненты. *Образовательный компонент* включает в себя сообщение учителем учебных знаний и знакомство учащихся со способами физической деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 10 до 20 мин.

Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведенного на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте.

Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения какой-либо одной задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения школьников практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, правила техники безопасности, названия упражнений, описания техники их выполнения и т. п.).

В средней школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков следующие:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение; углубленное разучивание и закрепление; совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения.

После решения задач обучения планирование развития физических качеств осуществляется в определенной последовательности: гибкость, координация движений, быстрота — сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности) — выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В средней школе такие уроки проводятся как целевые и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо давать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма.

Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьников обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7—9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№	физические	Контрольное	Возра	Уровень
---	------------	-------------	-------	---------

п/п	способность	упражнение (тест)	ст, лет	Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050— 1200 1050— 1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300— 1400 1300— 1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

**Годовое распределение сетки часов на разделы программы
Физического воспитания в 9,10,11 классах**

Разделы учебной программы	классы		
	9	10	11
Легкая атлетика	27	27	27
Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12
Футбол	—	—	—
Баскетбол	12	12	12
Волейбол	19	19	19
Общая физическая подготовка	12	12	12
Бадминтон	10	10	10
ОРУ и ОФП (работа на тренажёрах) Упражнения культурно-этнической направленности (русская лапта)	10	13	10
Всего	102	105	102

Календарно-тематическое планирование 10 класс (3 часа в нед.) - 105 часов

№п/ п	Тема урока	Сроки проведения	
		Прим.	Факт.
Ур оки			
	<u>1 четверть</u>		
	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика,		

1	спортивные и подвижные игры)	Сентябрь. 01.09	
2	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	04.09	
3	Бег 60 метров (2-3 повторения), низкий старт	05.09	
4	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	08.09	
5	Стартовые ускорения (4-5 повторов)	11.09	
6	Бег на 1000 м. без учета времени	12.09	
7	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	15.09	
8	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	18.09	
9	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19.09	
10	Эстафетный бег 4*100 на стадионе	22.09	
11	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 9-11 шагов разбега	25.09	
12	Бег на 200 метров на результат	26.09	
13	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность	29.09	
14	Совершенствование прыжка в длину	Октябрь 02.10	
15	Бег на 1500 м. (д), 2000 м. (м)	03.10	
	<u>Уроки по баскетболу</u>		
16	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	06.10	
17	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	09.10	
18	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	10.10	
19	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты	13.10	
20	Комбинационная игра в защите	16.10	
21	Штрафной бросок. Учебная игра	17.10	
22	Тактика нападения. Зонная защита	20.10	
23	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	23.10	
24	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	24.10	

25	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	27.10	
	<u>2 четверть Уроки по волейболу</u>		
26	Учебная игра в волейбол. ТБ правила и особенности	Ноябрь 07.11	
27	Игра в волейбол по основным упрощённым правилам	10.11	
28	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	13.11	
29	Прием мяча отраженного от сетки	14.11	
30	Варианты техники приема и передач мяча	17.11	
31	Варианты подач мяча	20.11	
32	Варианты нападающего удара через сетку	21.11	
33	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	24.11	
34	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	27.11	
35	Учебная игра в волейбол .Игра в волейбол по правилам.	28.11	
	<u>Уроки по гимнастике</u>		
36	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	Декабрь 01.12	
37	Гимнастика, её виды, особенности ОРУ	04.12	
38	Акробатика. Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	05.12	
39	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	08.12	
40	Акробатика. Лазание по канату на скорость.	11.12	
41	Акробатика. Развитие координационных способностей.	12.12	
42	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	15.12	
43	Акробатика. Совершенствование висов.	18.12	
44	Акробатика. Развитие гибкости	19.12	
45	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	22.12	
46	Совершенствование висов.	25.12	
47	Упражнения на пресс. Подтягивание. Комплексы упражнений по акробатике	26.12	

<u><i>3 четверть Уроки по бадминтону, ОФП(работа на тренажёрах)</i></u>		
48	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	Январь 12.01
49	Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	15.01
50	Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой.	16.01
51	Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой.	19.01
52	Совершенствование плоских ударов. ОФП.	22.01
53	Совершенствование перемещений вперед.	23.01
54	Совершенствование высоко далеких ударов. ОФП.	26.01
55	Совершенствование укороченных ударов	29.01
56	Совершенствование техники выполнения мягких ударов (подставок) и передач	30.01
57	Совершенствование техники выполнения мягких ударов (подставок) и передач	Февраль 02.02
58	Совершенствование техники выполнения укороченного (быстрого) удара.	05.02
59	ОРУ и ОФП (работа на тренажёрах)	06.02
60	ОРУ и ОФП (работа на тренажёрах)	09.02
61	ОРУ и ОФП (работа на тренажёрах)	12.02
62	ОРУ и ОФП (работа на тренажёрах)	13.02
63	ОРУ и ОФП (работа на тренажёрах)	16.02
64	ОРУ и ОФП (работа на тренажёрах)	19.02
65	ОРУ и ОФП (работа на тренажёрах)	20.02
66	ОРУ и ОФП (работа на тренажёрах)	26.02
67	Упражнения культурно-этнической направленности (русская лапта)	27.02
68	Упражнения культурно-этнической направленности (русская лапта)	Март 02.03
<i>Уроки по волейболу</i>		
69	Передвижения в волейбольной стойке	05.03
70	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники	06.03

	передвижений в волейболе		
71	Закрепление техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад	12.03	
72	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	13.03	
73	Закрепление прямой верхней передачи	16.03	
74	Закрепление прямого нападающего удара	19.03	
75	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	20.03	
76	Закрепление приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди – животе	23.03	
	<u>4 четверть</u>		
77	Игры по упрощенным правилам. Двусторонняя игра в волейбол	Апрель 02.04	
78	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике и уроках подвижных игр.	03.04	
79	Лёгкая атлетика. Правила подготовки к соревнованиям и ОРУ	06.04	
80	ОФП. Равномерный бег (15 минут)	09.04	
81	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале.	10.04	
82	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	13.04	
83	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	16.04	
84	ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места	17.04	
85	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	20.04	
86	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	23.04	
87	Подвижные игры.	24.04	
88	Комплекс упражнений на развитие гибкости	27.04	
89	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	28.04	
	<u>Уроки по легкой атлетике</u>		
90	Комплекс упражнений на развитие координации	Май 04.05	
91	Челночный бег: 10*10 м	07.05	
92	Бег 30 метров.	08.05	

93	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	11.05	
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	14.05	
95	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	15.05	
96	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	18.05	
97	Метание гранаты в даль.	21.05	
98	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	22.05	
99	Бег 100 метров (у)	25.05	
100	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м)	28.05	
101	Совершенствование бега на 500-800 метров	29.05	
102	Подведение итогов учебного года		
103	Подведение итогов учебного года		
104	Подведение итогов учебного года		
105	Подведение итогов учебного года		

Календарно-тематическое планирование 11 класс (3 часа в нед.)- 102 часа

№п/ п	Тема урока	Сроки проведения	
		Факт.	План
Ур оки .			
	<u>1 четверть</u>		
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	Сентябрь. 01.09	
2	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	04.09	
3	Бег 60 метров (2-3 повторения)	05.09	
4	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	08.09	

5	Стартовые ускорения (4-5 повторений) 15-20 м. (низкий старт)	11.09	
6	Бег на 1000 м. без учета времени	12.09	
7	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	15.09	
8	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	18.09	
9	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19.09	
10	Эстафетный бег 4*100 на стадионе	22.09	
11	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 9-11 шагов разбега	25.09	
12	Бег на 200 метров на результат	26.09	
13	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность	29.09	
14	Совершенствование прыжка в длину	Октябрь 02.10	
15	Бег на 2000 м. (д), 3000 м. (м)	03.10	
	<u>Уроки по баскетболу</u>		
16	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	06.10	
17	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	09.10	
18	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	10.10	
19	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты	13.10	
20	Комбинационная игра в защите	16.10	
21	Штрафной бросок. Учебная игра	17.10	
22	Тактика нападения. Зонная защита	20.10	
23	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	23.10	
24	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	24.10	

25	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	27.10	
	<u>2 четверть Уроки по волейболу</u>		
26	Учебная игра в волейбол. ТБ в игре и основные ОРУ.	Ноябрь 07.11	
27	Игра в волейбол по основным правилам	10.11	
28	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	13.11	
29	Прием мяча отраженного от сетки	14.11	
30	Варианты техники приема и передач мяча	17.11	
31	Варианты подач мяча	20.11	
32	Варианты нападающего удара через сетку	21.11	
33	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	24.11	
34	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	27.11	
35	Учебная игра в волейбол Игра в волейбол по правилам на произвольных площадках.	28.11	
	<u>Уроки по гимнастике</u>		
36	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	Декабрь 01.12	
37	Гимнастика, её виды, особенности ОРУ.	04.12	
38	Акробатика. Совершенствование длинного кувырка, стойки на руках с помощью (м), стойки на лопатках (д)	05.12	
39	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д) (совершенствование)	08.12	
40	Акробатика. Лазание по канату на скорость.	11.12	
41	Акробатика. Развитие координационных способностей.	12.12	
42	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	15.12	
43	Акробатика. Совершенствование висов.	18.12	
44	Акробатика. Развитие гибкости	19.12	
45	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	22.12	
46	Совершенствование висов.	25.12	

47	Упражнения на пресс. Подтягивание.	26.12	
	<u>3 четверть Уроки по бадминтону, ОФП (работа на тренажёрах)</u>		
48	Комплекс ОРУ по развитию навыков игры в бадминтон	Январь 12.01	
49	Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	15.01	
50	Совершенствование техники выполнения укороченного (быстрого) удара.	16.01	
51.	Разбор правил одиночной игры.	19.01	
52	Разбор правил одиночной игры.	22.01	
53.	Разбор правил парной игры.	23.01	
54	Разбор правил одиночной игры.	26.01	
55.	Совершенствование высоко далекой подачи до задней линии площадки.	29.01	
56	Совершенствование высоко далекой подачи до задней линии площадки.	30.01	
57	Совершенствование высоко далекой подачи до задней линии площадки.	Февраль 02.02	
58	Совершенствование техники замаха и удара при выполнении удара над головой.	05.02	
59.	ОРУ и ОФП (работа на тренажёрах)	06.02	
60	ОРУ и ОФП (работа на тренажёрах)	09.02	
61.	ОРУ и ОФП (работа на тренажёрах)	12.02	
62	ОРУ и ОФП (работа на тренажёрах)	13.02	
63	ОРУ и ОФП (работа на тренажёрах)	16.02	
64.	ОРУ и ОФП (работа на тренажёрах)	19.02	
65	ОРУ и ОФП (работа на тренажёрах)	20.02	
66	ОРУ и ОФП (работа на тренажёрах)	26.02	
67.	Упражнения культурно-этнической направленности (русская лапта)	27.02	
68	Упражнения культурно-этнической направленности (русская лапта)	Март 02.03	
	<u>Уроки по волейболу</u>		
69	Передвижения в волейбольной стойке	05. 03	

70	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	06. 03	
71	Совершенствование техн. приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, ... назад	12. 03	
72	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	13. 03	
73	Совершенствование прямой верхней передачи	16. 03	
74	Совершенствование прямого нападающего удара	19. 03	
75	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	20. 03	
76	Совершенствование приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди – животе	23.03	
<u>4 четверть</u>			
77	Игры по упрощенным правилам	Апрель 02.04	
78	Двусторонняя игра в волейбол	03. 04	
79	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	06. 04	
80	ОФП. Равномерный бег (18 минут)	09. 04	
81	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале.	10. 04	
82	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	13. 04	
83	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	16. 04	
84	ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места	17. 04	
85	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	20. 04	
86	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	23. 04	
87	Подвижные игры.	24. 04	
88	Комплекс упражнений на развитие гибкости	27. 04	
89	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	28.04	
90	Комплекс упражнений на развитие координации	Май 04.05	
<u>Уроки по легкой атлетике</u>			
91	Челночный бег: 10*10 м	07. 05	
92	Бег 30 метров.	08. 05	

93.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	11. 05	
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	14. 05	
95.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	15. 05	
96	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	18. 05	
97	Метание гранаты в даль.	21. 05	
98	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	22. 05	
99	Бег 100 метров (у)	25. 05	
100	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м)		
101	Совершенствование бега на 500-800 метров		
102	Подведение итогов учебного года		

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темами, разделами, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми

составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены	При выполнении ученик действует так же, как и в	Двигательное действие в основном выполнено	Движение или отдельные его элементы выполнены

<p>правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>	<p>предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	<p>неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>
--	--	---	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в</p>	<p>Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	- допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.		
---	---	--	--

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую

трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

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

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

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Учебники:

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.