

Приложение № 18  
к Основной образовательной  
программе основного  
общего образования,  
утвержденной приказом  
директора МБОУ «Школа № 1»  
от 31.08.2016 № 407

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по учебному предмету «Физическая культура»  
для 10-11 классов (ФК ГОС)  
УМК Физическая культура: 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение

Богородск  
2016 г.

Настоящая рабочая программа по физической культуре для среднего общего образования (10-11 классы), составлена на основе следующих нормативных документов:

- 1.Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- 2.Федеральный государственный образовательный стандарт, утвержденный Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» в действующей редакции;
- 3.Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих программы среднего общего образования;
- 4.УМК Физическая культура: 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха., А.А. Зданевич – М.: Просвещение 2013г
5. Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: «Просвещение», 2012г
- 6 Приказ Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
7. Приказ от 8 июля 2014 г. № 575 Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **Место предмета в базисном учебном плане.**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом Физическая культура выделяется: 102 учебных часов(3 часа в неделю) в старшей школе на базовом уровне. Согласно учебному плану школы изучение курса «Физическая культура » в 10-11классах предусматривается в объеме 204 часа, в том числе: в 10 классе – 102ч. по 3 ч. в неделю, в 11 классе – 102ч. по 3 ч. в неделю  
Объем часов учебной нагрузки, отведенных на освоение рабочей программы определен учебным планом образовательного учреждения и соответствует Базисному учебному (образовательному) плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденному приказом Минобразования РФ № 1312 от 09.03.2004.

#### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФК ГОС и на основе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Лях, А.А.Зданевич. М., «Просвещение», 2013

*Рабочая программа предполагает использование учебников:* Лях В. И. А.А. Зданевич «Физическая культура» 10-11 классы М.: «Просвещение» 2012

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по плаванию 9 часов и конькобежной подготовке 6 часов, за счет часов по лыжной подготовке). Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять

время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

### **Цели и задачи реализации программы**

**Цель** школьного образования по физической культуре — 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. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса «Физическая культура»**

#### **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.

### **Уровень развития физической культуры учащихся, окончивших 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:**

1. 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;
2. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

#### **Характеризовать:**

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

#### **Соблюдать правила:**

1. Личной гигиены и закаливания организма; организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
2. Культуры поведения и взаимодействия вовремя коллективных занятий и соревнований; профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **Проводить:**

1. Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
2. Приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

3. Приемы массажа и самомассажа;  
занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;  
4. Судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

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

**Определять:**

1. Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;  
2. Уозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

Физические упражнения	Физическая способность	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	Скоростные	4.7	4.9	5.1	5.0	5.5	5.7
Бег 100 м (сек)		14.2	14.5	15.0	16.0	16.5	17.0
Челночный бег x10 м (сек)		8.1	7.9	7.5	9.6	9.3	8.7
Подтягивание (раз)	Силовые	18	15	11	12	10	8
Гибкость (см)		12	9	5	7	12	14
Поднимание туловища (раз)		52	46	42	-	-	-
Угол в упоре (сек)		8	6	4	-	-	-
Подъём переворотом (раз)		4	3	2	-	-	-
Прыжок в длину с разбега (см)		460	420	370	380	350	310
Прыжок в высоту (см)		135	130	120	120	115	105
Прыжок в длину с места (см)		220	205	190	200	180	170
Метание гранаты 700-500 гр (м)		38	30	26	23	18	12
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз).		140	130	120	150	140	130
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд (кол-во раз)	26	22	18	24	21	17	
Бег 3000-2000м (мин)	Выносливости	13.0	15.0	16.3	10.0	11.3	12.2
6-ти минутный бег (м)		1450	1350	1300	1250	1150	1050
Бег на выносливость (мин)		20	18	16	18	17	15

Утверждены приказом Минспорта России от «08» июля 2014 г. № 575

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)

V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)

**Реализация физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»**

Основными формами подготовки к сдаче нормативов Комплекса ГТО в МБОУ «Сакская гимназия №1» являются учебные занятия по физической культуре, самостоятельные

занятия физическими упражнениями, соревнования по видам спорта. В образовательном учреждении выполнение нормативов комплекса ГТО осуществляется в рамках реализуемых учебных программ по физической культуре в течение учебного года.

Контрольная сдача нормативов проводится с 5 по 9 классы. Сдача нормативов комплекса ГТО для обучающихся является обязательной. Результаты, показанные испытуемыми, являются уровнем их двигательной и физической готовности.

К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются учащиеся основной и подготовительной медицинской группы, посещающие уроки физической культуры, не имеющие справки об освобождении от занятий физической культурой, выданную медицинским учреждением.

От сдачи нормативов Комплекса ГТО освобождаются учащиеся, освобожденные от занятий физической культурой или отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Контрольная сдача нормативов комплекса ГТО осуществляется на уроках физической культуры два раза в год (осень, весна)

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метании 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 2,5х2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); 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); **В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия 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.

### **Содержание учебного предмета, курса.**

#### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, социокультурные основы**

**10 класс.** 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 движение.

**11 класс.** Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

#### **Психолого-педагогические основы**

**10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**11 класс.** Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

#### **Медико-биологические основы**

**10 класс.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**11 класс.** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### **Приемы саморегуляции.**

10классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### **Спортивные игры**

##### **Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Техника приема и передач мяча:** варианты техники приема и передач мяча.

**Техника подачи мяча:** нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

**Техники владения мячом;** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Совершенствование координационных способностей:** прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками).

**Развитие выносливости:** эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

**Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:** бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

**Строевые упражнения.** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:**

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. **Юноши:** с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). **Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

**Акробатические упражнения:**

**юноши:** длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**Девушки:** сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**Висы и упоры:**

**юноши:** пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости:**

**юноши:** лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость.

Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. **Девушки:** упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

**Опорные прыжки:**

**юноши:** прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс).

**Девушки:** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

**Развитие координационных способностей:** комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

**Развитие гибкости:** общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

### **Легкая атлетика.**

**Техника спринтерского бега:** высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

**Техника длительного бега:**

**юноши:** бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

**Девушки:** бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания».

**Техники метания малого мяча:**

**юноши:** метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и



заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м.

**Девушки:** метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

#### **Развитие выносливости Кроссовая подготовка**

Бег по пересеченной местности

Бег (2000м.,3000м.)

**Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 25мин); преодолевать препятствия

**Уметь** использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - **повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья**

**Развитие выносливости:**

**юноши:** длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

**Девушки:** длительный бег до 20 минут.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления;

#### **Лыжная подготовка.**

**Техника лыжных ходов:** переход с одновременных ходов на попеременные.

Прохождение дистанции до 5 км (**девушки**) и до 6 км (**юноши**).

Преодоление подъемов и препятствий.

#### **Плавание**

Терминология плавательных движений. Влияние плавания на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила плавания. Техника безопасности при занятиях плаванием. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях плаванием

#### **Конькобежная подготовка**

Терминология конькобежной подготовки. Влияние конькобежной подготовки на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила конькобежной подготовки. Техника безопасности при занятиях конькобежной подготовки. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях конькобежной подготовки.

#### **Подготовка к выполнению видов испытаний (10-11 класс)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)						
		Класс						
		5	6	7	8	9	10	11
1	<b>Базовая часть</b>	99	87	87	87	87	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока						
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	12	9	9	9	9	9	9
1.3	Лёгкая атлетика	21	24	24	24	24	24	24
1.4	Кроссовая подготовка	3	6	6	6	6	6	6
1.5	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	42	33	33	33	33	33	33
1.6	Лыжная подготовка	21	15	15	15	15	15	15
2	<b>Вариативная часть</b>	3	15	15	15	15	15	15
2.1	Плавание		9	9	9	9	9	9
2.2	Конькобежная подготовка		6	6	6	6	6	6
2.3	Кроссовая подготовка	3						
	Резерв	3	3	3	3	3	3	3
	Итого	102	102	102	102	102	102	102
	Итого	105	105	105	105	105	105	105

**Прохождение программного материала для 10-11 класс класса 3 часовая Лях В.И.**

№ п/ п	Четверти Месяцы Недели Разделы программы	Первая четверть								Вторая четверть								ит ог о
		сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
		1	4	7	10	13	16	19	22	25	28	31	34	37	40	43	46	
1	Основы знаний																	
2	Л/атлетика																	
3	Кроссовая подготовка																	
4	Гимнастика																	
5	Баскетбол																	
6	Волейбол																	
7	Льжи																	
8	Плавание																	
9	Конькобежная подготовка																	

№ п/ п	Четверти Месяцы Недели Разделы программы	Третья четверть									Четвертая четверть								Ито ого	
		январь			февраль			март			апрель				май					
		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33		34
		49	52	55	58	61	64	67	70	73	76	79	82	85	88	91	94	97		100
		50	53	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	92	95	98	101	
		51	54	57	60	63	66	69	72	75	78	81	84	87	90	93	96	99	102	

1	Основы знаний																		
2	Л/атлетика																		24
3	Кроссовая подготовка																		6
4	Гимнастика																		9
5	Баскетбол																		18
6	Волейбол																		15
7	Льжи																		15
8	Плавание																		9
9	Конькобежная подготовка																		6
	Итого																		102

## 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, включенными 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, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный 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 темы, раздела, 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: I. 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 (12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За не понимание и незнание материала программы

### Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, 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 выполнять учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	Движение шли отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

### Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

### Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
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 программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – 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 отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

#### **МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:**

1. Аудиоцентр/ магнитофон.
2. Компьютер
3. Мультимедийный проектор
4. Принтер струйный цветной.
5. Интернет-ресурсы.

#### **ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

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

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Таблицы по нормативам Всероссийского	Д	

	физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Стенка гимнастическая	Г	
4.3	Скамейки гимнастические	Г	
4.5	Скакалка детская	К	
4.6	Ворота для мини-футбола	Д	
4.7	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.8	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.9	Канат для лазания	Д	
4.10	Обручи гимнастические	К	
4.11	Комплект матов гимнастических	К	
4.12	Перекладина навесная универсальная	Г	
4.13	Набор для подвижных игр	К	
4.14	Аптечка медицинская	Д	
4.15	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
4.16	Стол для настольного тенниса	Д	
4.17	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.18	Мячи футбольные	К	
4.19	Мячи баскетбольные	К	
4.20	Мячи волейбольные	К	
4.21	Сетка волейбольная	Д	
4.22	Козёл гимнастический	Д	
4.23	Мост гимнастический подкидной	Д	
4.24	Флажки стартовые	Д	
4.25	Лента финишная	Д	
4.26	Лыжи детские (с креплениями, палками и ботинками)	К	
4.27	Стеллажи для хранения мячей	Д	
4.28	Тренажёры (велосипед, гребля)	Д	
4.29	Палки гимнастические	К	
4.30	Брусья напольные	Д	
4.31	Конь гимнастический	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С разделками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя (тренерская)	Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные, полки для мячей	
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.2	Игровое поле для мини-футбола	Д	

6.3	Сектор для метания мяча	Д	
6.4	Сектор для игры в городки	Д	
6.5	Лыжная трасса	Д	

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / [Авторы – составители :А. П. Матвеева, Т. В. Петрова]. – М. :Дрофа, 2012.–160 с
2. Лях, В. И. Комплексная программа Физического воспитания : программы общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич.
3. Верхлин, В. Н. Технические средства обучения на уроках физической культуры : книга для учителя / В. Н. Верхлин. – М. : Просвещение, 1990. – 79 с. – (Библиотека учителя физической культуры).
4. Казин, Э. М. Адаптация и здоровье / Э. М. Казин.– Кемерово. : Кузбассвузиздат, 2003. – 96 с.
5. Коджаспиров, Ю. Г. Развивающие игры на уроках физической культуры : методическое пособие 5 – 11 классы / Ю. Г. Коджаспиров.– М. : Дрофа, 2013. – 176 с. – (Библиотека учителя физической культуры).
6. Коровина, Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре / Л. А. Коровина.– Кемерово, 1999. – 68 с.
7. Кузнецов, Ю. В. С. Методика обучения основным видам движений на уроках Физической культуры в школе / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : Издательский центр ВЛАДОС, 2003. – 176 с. – (Библиотека учителя физической культуры)
8. Мишин, Б. И. Настольная книга учителя физкультуры : справочно – методическое пособие / Б. И. Мишин. – М. : ООО Издательство АСТ : ООО Издательство Астель, 2014. – 528 с.
9. Малинин, В. М. Физкультурно – оздоровительная работа в сельской школе: методическое пособие / В. М. Малинин. – М. : Педагогическое общество России, 2006.–192 с.