

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14» г. Белгорода

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО  Веревкина А.А. протокол № <u>7</u> от « <u>09</u> » <u>01</u> 2018 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы  Максим С.А. « <u>09</u> » <u>01</u> 2018 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ № 14  В.Быханова приказ № <u>19</u> от « <u>09</u> » <u>01</u> 2018 г.</p> 
--	--	--

**Рабочая программа
по предмету физическая культура**

Срок освоения программы: 3 года (10 - 12 классы)

(базовый уровень)

**ФИО составителей программы:
Лушников Дмитрий Владимирович**

2018 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» (базовый уровень) составлена для изучения в 10 - 12 классах по очно – заочной форме обучения в МБОУ СОШ № 14 с учётом Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре и требований к уровню подготовки выпускников средней школы. Данная рабочая программа составлена в соответствии комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов авторов - доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2009 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, примерной программы по Русской лапте для ДЮСШ и ДЮСШОР, допущенной Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, М., 2004 г. Программа разработана с учетом инструктивно-методического письма ОГАОУ ДПО БелИРО на 2017 - 2018 учебный год «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Белгородской области в 2017 - 2018 учебном году», письма Управления образования администрации г. Белгорода от 01.03.2012 г. № 131 «О включении олимпийской тематики в содержание учебных предметов», постановлением правительства Белгородской области № 293-пп от 04.08.2014 года «О поэтапном внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Белгородской области».

*Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы
Федеральный уровень*

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273 – ФЗ.

2. Приказ министерства образования РФ от 05.03.2004 года № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки РФ от 03.06.2008 года №164, от 31.08.2009 года № 320, от 19.10.2009 года № 427, с изменениями, внесенными приказами Минобрнауки РФ от 10.11.2011 года № 2643, от 24.01.2012 года № 39, от 31.01.2012 года № 69).

3. Приказ министерства образования РФ от 09.03.2004 года № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки РФ от 20.08.2008 года № 241, от 30.08.2010 года № 889, от 03.06.2011 года № 1994, 01.02.2012 года № 74).

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (утвержден приказ Министерства образования и науки РФ (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 года № 1015).

5. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2016 - 2020 годы (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2014 года № 2765-р).

6. Приказ министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 года № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. приказов от 08.06.2015 г. № 576; от 28. 12.2015 г. № 1529; от 21.04.2016 г. № 459).

7. Приказ министерства образования и науки РФ от 09.06.2016 года № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждений».

Региональный уровень

1. Закон Белгородской области "Об образовании в Белгородской области" (принят Белгородской областной Думой от 31.10.2014 года № 314).

2. Закон Белгородской области «Об установлении регионального компонента государственных образовательных стандартов общего образования в Белгородской области» (в ред. законов Белгородской области от 04.06.2009 года № 282, от 03.05.2011 года № 34).

3. Стратегия развития дошкольного, общего и дополнительного образования Белгородской области на 2013 – 2020 гг. (утверждена Постановлением Правительства Белгородской области от 28 октября 2013 года № 431-ПП).

Инструктивные и методические материалы

1. Инструктивное письмо департамента образования Белгородской области от 19.02.2014 года № 9-06/999-НМ «О формах промежуточной аттестации».

2. Инструктивное письмо департамента образования Белгородской области от 21.02.2014 года № 9-06/1086-НМ «О промежуточной аттестации обучающихся общеобразовательных учреждений».

3. Инструктивное письмо департамента образования Белгородской области от 18.06.2014 года № 9-06/3968-НМ «Об использовании учебников и учебных пособий».

4. Методические письма Белгородского института развития образования.

Муниципальный уровень

1. Муниципальная программа «Развитие образования городского округа «Город Белгород» на 2015 - 2020 годы" (утверждена постановлением администрации города от 11 ноября 2014 года № 230).

Уровень общеобразовательного учреждения

1. Устав МБОУ СОШ № 14.
2. Программа развития МБОУ СОШ № 14.
3. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ № 14 (в новой редакции).
4. Положение о рабочей программе учебного курса, дисциплины (модуля) предметов, дисциплин МБОУ СОШ № 14.

Общие цели уровня общего образования с учетом специфики учебного предмета

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.

Содержание программного материала отражает базовый компонент общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание форм физической культуры в 10 – 12 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Система учебников

Учебник: «Физическая культура 10 - 11 класс» В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011 г.

Описание особенностей МБОУ СОШ № 14

В соответствии с особенностями школы (контингент обучающихся: несовершеннолетние учащиеся и учащиеся старше 18 лет с различным уровнем знаний, умений, навыков; наличие полного УМК, использование государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования 2004 года) изучение предмета осуществляется на базовом уровне. Для создания рабочей программы по предмету выбрана авторская программа курса физическая культура под руководством В.И. Лях, А.А. Зданевич, ориентированная на вышесказанный учебник, в котором доступно изложен теоретический и практический материал.

Обоснование изменений и дополнений авторской программы

Содержание программы сохраняет преемственность по отношению к основным программам по учебному предмету «Физическая культура» для основной школы. Авторская программа определяет инвариантную (обязательную – 87 часов) и вариативную (с учётом региональных особенностей и особенностей образовательного учреждения – 15 час) части учебного курса, предполагает двухлетнее обучение (в 10–11 классах) в объёме 210 часов, из расчёта 35 часов в год, 3 час в неделю. Рабочая программа рассчитана на трехлетнее обучение (в 10–12 классах) в объёме 204 часа, из расчета 34 часа в год, по 2 часа в неделю.

Вариативная часть (15 часов) включает разделы: подвижные, народные игры, соревнования по тому или иному виду спорта. Программный материал раздела вариативной части «Русская лапта» основывается на примерной программе для ДЮСШ и СДЮШОР «Русская лапта», 2004 г., Москва «Спорт». На основании постановления правительства Белгородской области № 293-пп от 04.08.2014 года «О поэтапном внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Белгородской области», в программу внесены нормы и требования, которые принимаются со второго полугодия.

Общая характеристика учебного предмета

Цель: формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические 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;

- дальнейшее развитие координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности и выполнении функции материнства;

- закрепление потребности к регулярным занятиям избранным видом спорта;

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

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих 10 - 12 классах является интенсификация обучения, идущая по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкое применение проблемно-поисковых методов, сопряжённое развитие кондиционных и координационных способностей, самостоятельная работа.

Одним из важных требований, предъявляемых к урокам физической культуры в старших классах является реализация на уроках межпредметных связей с анатомией, физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве,

быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Место предмета в учебном плане

Для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования федеральный базисный учебный план предполагает 210 часов: 10 класс - 105 часов (3 часа в неделю), 11 класс 105 часов (3 часа в неделю). Согласно недельному перспективному учебному плану МБОУ СОШ № 14 среднего общего образования, реализуемого по очно - заочной форме обучения для изучения учебного предмета «Физическая культура» выделено: 10 классе – 2ч./ нед., всего 68 часа, 11 классе – 2ч./ нед., всего 68 часа, 12 класс – 2 ч./нед., всего 68 час. Общее количество часов составит - 204.

Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны знать / понимать / уметь:

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 профессионально-прикладной 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 самостоятельные 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 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости и	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

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 фазкультурно-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.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Правила безопасности на уроках легкой атлетики.
2. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.
3. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.
4. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.
5. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.
6. Виды и правила соревнований по лёгкой атлетике.
7. Доврачебная помощь при травмах.

ГИМНАСТИКА

1. Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

2. Основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение.

3. Особенности методики занятий с младшими школьниками.

4. Правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки;

2. Правила проведения самостоятельных занятий.

3. Особенности физической подготовки .

4. Правила соревнований.

5. Первая помощь при травмах и обморожениях.

ВОЛЕЙБОЛ

1. Правила техники безопасности на уроках волейбола;

2. Терминология волейбола, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.

3. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

4. Правила соревнований по волейболу.

РУССКАЯ ЛАПТА

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках русской лапты.

2. Владеть техникой подбрасываний мяча и ударов битой по мячу различными способами.

3. Владеть техникой ловли и передач мяча на различные расстояния, техникой осаливания мячом игрока команды соперника.

4. Выстраивать тактику командной игры в зависимости от складывающейся ситуации на поле.

5. Проводить подвижные игры с элементами русской лапты.

ЕДИНОБОРСТВА

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках единоборств.

2. Выполнять захваты рук и туловища.

3. Выполнять освобождение от захватов.

4. Выполнять приемы борьбы за выгодное положение, за предмет.

5. Проводить подвижные игры с элементами единоборств.

Содержание учебного предмета

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10 – 11 классы
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон, бег до 60 м. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 15- 20 мин. Бег на 3000 м.
На совершенствование техники прыжка в длину	Прыжки в длину с 13 –15 шагов разбега
На совершенствование техники прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание теннисного мяча и мяча 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12—14 м Метание гранаты 700 г (юноши), 500 г. (девушки) с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту
На развитие выносливости	Длительный бег до 20 мин.
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.
На развитие координации челночных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнований по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием, Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при занятиях л/а. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей судьи по видам л/а соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях л/а.

Программный материал по волейболу.

Основная направленность	10- 11 классы
-------------------------	---------------

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование техники приёма и передач мяча.	Варианты техники приёма и передач мяча.
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча.
На совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.
На совершенствование техники защиты	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	10 – 11 классы
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.(девушки)
На совершенствование висов и упоров	Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок.
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, 110 см.)(девушки) Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. (юноши)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Ритмическая гимнастика.(девушки) Длинный кувырок вперед через препятствие на высоте до 90см. Стойка на руках с помощью. Переворот боком. (юноши).

На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах.
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	10 – 11 классы
На освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные (прямой, с прокатом, с неоконченным толчком одной палкой).
На преодоление подъёмов и препятствий на лыжах	Преодоление препятствий (перешагиванием небольшого препятствия прямо в сторону, перешагивание в сторону, перелезание верхом, сидя и боком, пролезанием, проползанием). Преодоление подъёмов.
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки. Специальные подготовительные упражнения. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

Программный материал по единоборствам.

Основная направленность	10- 11 классы
На освоение приёмов самообороны	Приёмы самообороны (падение на бок с перекатом, кувырок вперёд с перекатом, перекат на спину, падение на спину из разных и.п.
На освоение приёмов борьбы	Приёмы борьбы лёжа, стоя, защита от ударов.
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки. Специальные подготовительные упражнения. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях единоборствами. Оказание первой помощи при ушибах и травмах.

Программный материал по русской лапте.

Основная направленность	10- 11 классы
На совершенствование техники ударов по мячу.	Различные варианты ударов битой (снизу - сбоку, снизу, сверху).

На совершенствование техники бросков, передач и приёма мяча.	Варианты техники приёма и передач мяча (на точность, на дальность, осаливания).
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите при различных вариантах игры соперника.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам.

**Тематическое планирование
10, 11 классы**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов (уроков) в год	Количество часов (уроков) в четверть			
			1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
	Количество часов	102	24	24	30	24
1	Базовая часть	87	16	27	30	14
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Волейбол	22	9	-	12	1
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	18	-	-
1.4	Единоборство	6	-	6	-	-
1.4	Легкая атлетика	23	10	-	-	13
1.5	Лыжная подготовка	18	-	-	18	-
2	Вариативная часть	15	5	-	-	10
2.1	Русская лапта	15	5	-	-	10
	Всего часов	102	24	24	30	24

Система оценки образовательных достижений обучающихся Формы и средства контроля

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.

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 уровень реализуемой программы.

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 темы, раздела, 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:

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	В нём содержатся небольшие неточности и	Отсутствует логическая последовательность, имеются	Не знание материала программы.

сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	незначительные ошибки.	пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	
---	------------------------	--	--

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 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	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 сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			
---	--	--	--

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
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»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического	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.

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.			
---	--	--	--

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.

Уровень физической подготовленности учащихся 10 - 12 классов.

	Юноши			Девушки		
	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Выше среднего	Средний	Ниже среднего
Бег 60м. (сек)	8.2 – 8.9	9.0 – 10.0	10.1 – 10.6	9.2 – 9.8	9.9 – 10.4	10.5 – 11.6
Бег 1000м. (мин.; сек.)	1.24 – 1.27	1.28 – 1.34	1.35 – 1.38			
Бег 500м. (мин.; сек.)				0.53 – 0.57	0.58 – 1.07	1.08 – 1.15
Челночный бег 3x10м. (сек.)	7.7	8.0 – 8.4	8.6	8.5	8.8 – 9.3	9.7
Шестиминутный бег (м.)	1500	1250 - 1350	1100	1300	1050 - 1200	900
Прыжок в длину с места (см.)	209 - 225	190 - 208	163 - 189	176 - 204	156 - 175	128 – 155
Броски набивного мяча 1кг. из положения сидя (см.)	537 - 638	468 - 536	366 - 467	465 - 610	367 - 464	222 – 366
Наклон туловища вперед из положения сидя (см.)	12	8 - 10	4	20	12 - 14	7
Подтягивание (высокая перекладина – мальчики) (низкая перекладина – девочки) (раз)	13 - 17	8 - 12	4 - 7	15 - 20	10 – 14	6 - 9

Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение

Учебно-методический комплекс

№ п/п	Название ресурса	Количество
1	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Авт.-сост. В.И.Лях, А.А.Зданевич. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2012. - 128 с.	1
2	Примерная программа спортивной подготовки детско-юношеских спортивных школ специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Лапта» (М.: Спорт, 2004 г. Допущено Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту).	1
3	Учебник «Физическая культура» 10-11 классы; для общеобразовательных организаций/В.И.Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И.Ляха ,9-е издание- М :Просвещение 2014.	1
4	Физическая культура. Тестовый контроль.10-11 классы: для учителей образовательных учреждений/В.И.Лях.М.:Просвещение,2012.	1
5	Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.	1

Библиографический список литературы

1. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
2. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
3. Тестовый контроль 10-11 классы , Физическая культура В.И.Лях, М., «Просвещение», 2012 г.
4. Твой Олимпийский учебник , М., «советский спорт», 2010г.

Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризм и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/ :	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/ :	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.gorodki.ogr/	Федерация городошного спорта
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.lapta.ru/	Федерация русской лапты России
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России
http://www.rusgymnastics.ru/	Всероссийская федерация художественной гимнастики России

Перечень учебного оборудования для практических занятий по физической культуре

	Раздел программы (тема практического занятия)	
	Примерный перечень необходимого оборудования	Имеющийся в наличии в ОУ
Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	10 шт
	Маты гимнастические	1 шт
	Скамейки гимнастические	6 шт
	Канаты для лазания 1-6 м	3 шт.
	Перекладины	1 шт.
	Мешочки с песком (200-250г.)	На каждого
	Палка гимнастическая	На каждого
Оборудование для контроля и оценки действий	Рулетки (25 и 10 м)	2 шт.
	Свистки судейские	2 шт.
	Секундомеры	2 шт
Комплект для занятий гимнастикой	Жерди гимнастических брусьев школьных	1 пара
	- разновысокие	1 пара
	- параллельные	1 пара
	Корпусы коня гимнастического школьного	1 шт.
	Корпусы козла гимнастического школьного	1 шт.
	Корпусы бревна гимнастического школьного (универсальное)	1 шт
	Мостики гимнастические	2 шт.
	Обручи гимнастические диаметром.	На каждого
Скакалки гимнастические	На каждого	

	Гири весом 16 кг.	1 шт.
	Гантели простые 1, 2, 3 кг	На каждого, каждого вида
Комплект для занятий легкой атлетикой	Эстафетные палочки	1 на 2чел.
	Комплект школьный для прыжков в высоту	1 шт.
	Мячи малые теннисные	1 на 2чел.
	Флажки разные	20 шт.
	Гранаты (250, 500, 750 г.)	1 на 2чел. каждого вида
Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр	Мячи футбольные	1 на 2чел.
	Мячи волейбольные	На каждого
	Мячи баскетбольные	На каждого
	Мячи набивные весом от 1 до 4 кг	1 на 2чел.
	Насосы с иглами для надувания мячей	2 шт.
	Сетка волейбольная	1 шт.
	Стойки волейбольные	1 пара
	Щиты баскетбольные	2 шт.
	Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)	6 шт.
	Канат для перетягивания	1 шт.
	Доска показателей счета игры	1 шт.
	Стойки для обводки (пластиковые)	10 шт.
	Ворота для игры в ручной мяч (мини-футбол)	1 пара
Комплект для занятий по лыжной подготовке	Биты для Лапты. Лыжный комплект (Лыжи, ботинки, палки)	1 на 2 чел. На каждого