
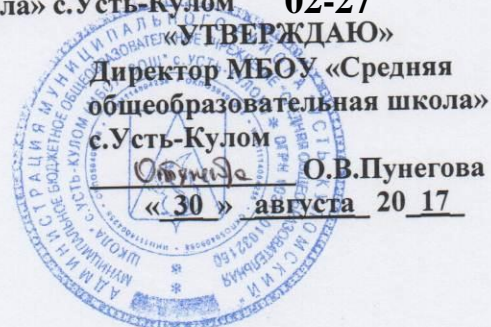


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с.Усть-Кулом 02-27
«Рекомендовано к утверждению
директором школы»
Председатель методического совета


Л.И.Стрельникова
« 28 » августа 20 17



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «Физическая культура»

СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Срок реализации программы 2 ГОДА

Программу составил (а) Лютоев П.Н.

с.Усть-Кулом
2017 год

Пояснительная записка

Рабочая программа в 10-11 классах разработана в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре на базовом уровне, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004г. №1089, на основании письма Министерства образования и науки РФ от 08.10.2010 года № ИК- 1494/19 «О введении 3 часа физической культуры», с учетом изменений, утвержденных приказом Министерства образования и науки РФ от 10 ноября 2011 г. № 2643, программа составлена в соответствии с Законами Российской Федерации и Республики Коми «Об образовании», уставом школы.

При разработке рабочей программы использована комплексная программа физического воспитания учащихся, рабочие программы по Физической культуре, 1-11 классы В.И. Ляха и А.А. Зданевича, издательство «Учитель» 2012г.

Рабочая учебная программа выполняет следующие функции:

- нормативную: является документом, обязательным для выполнения в полном объеме.
- целеполагания: определяет ценности и цели, ради достижения которых она введена в ту или иную образовательную область.
- определения содержания образования: фиксирует состав элементов содержания, подлежащих освоению учащимися, а так же степень их трудности.
- процессуальную: определяет логическую последовательность освоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия обучения.
- оценочную: выявляет уровни элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня обученности учащихся.
- создания единого образовательного пространства.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей и задач:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- **подготовка** к сдаче норм комплекса ГТО в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и положением о Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- **развитие** основных физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма; укрепление индивидуального здоровья.

- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Цель Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Место предмета в учебном плане:

Учебный предмет включен в инвариантную часть учебного плана.

Количество учебных часов - 210 часов; в том числе: 10 класс - 108 часов, 11 класс - 102 часа.

Количество учебных часов в 10 классе - 3 часа в неделю;
в 11 классе - 3 часа в неделю.

Продолжительность урока - 45 минут.

Формы контроля при изучении предмета физическая культура – сдача контрольных нормативов, взятые с ВФСК «ГТО», промежуточная аттестация по нормам «ГТО», ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

При изучении предмета используются учебники «Физическая культура» В.И. Лях, М: «Просвещение», 2014 г.

Специфика предмета физической культуры:

Уроки проводятся согласно разделам программы:

- легкая атлетика - на стадионе,
- лыжная подготовка – на лыжной трассе,
- спортивные игры и гимнастика – в спортивном зале.

Раздел «Легкая атлетика» изучается в сентябре и мае согласно погодным условиям и возможностям использования стадиона.

Программный материал по разделу « Физическая культура и основы здорового образа жизни» осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Этно-культурное содержание включено в следующих разделах:

Класс	Раздел, тема	Содержание темы
10	Лыжная подготовка Спортсмены Коми	Коми национальные игры, спортсмены, лыжники-олимпийцы РК, успехи спортсменов РК на Олимпийских играх, 4х кратная олимпийская чемпионка по лыжным гонкам Раиса Сметанина.
11	Лыжная подготовка Спортсмены Коми	Коми национальные игры, спортсмены, лыжники-олимпийцы РК, успехи спортсменов РК на Олимпийских играх, 4х кратная олимпийская чемпионка по лыжным гонкам Раиса Сметанина.

Условия реализации программы:

В школе имеется спортивный зал, малый спортивный зал, спортивная площадка, соответствующее спортивное оборудование:

- спортивный инвентарь для гимнастики: обруч металлический и пластмассовый, палка гимнастическая, перекладина пристеночная тренировочная, скакалка гимнастическая, перекладина пристеночная тренировочная, маты гимнастические.

- спортивный инвентарь для легкой атлетики: граната 0,5 кг., граната, 0,75 кг., эстафетные палочки, свисток судейский, секундомер двухкнопочный.

- спортивный инвентарь для футбола: ворота для мини – футбола, мячи футбольные.

- спортивный инвентарь для баскетбола: мячи баскетбольные, щит тренировочный с кольцом, сеткой.

- спортивный инвентарь для волейбола: мячи волейбольные, сетка волейбольная, сетки волейбольные для площадок.

- спортивный инвентарь для лыжной подготовки: лыжи, лыжные палки, ботинки.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 10 класс

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Физические упражнения и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья¹.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие

¹

основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание, правила и дозировка) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Гимнастика с элементами акробатики

Организуящие команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;

Элементы ритмической гимнастики, элементы стрейтчинговой гимнастики.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег, дозирование нагрузки при беге;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; самоконтроль и дозирование нагрузки; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); *технической и тактической подготовки в национальных видах спорта*

Спортивные игры.

Баскетбол

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

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, игра по правилам;

Волейбол, мини-футбол

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

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, игра по правилам;

Лыжная подготовка

Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные (10 класс); переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни (11 класс); преодоление подъемов и препятствий (10 класс); элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование (11 класс); прохождение дистанции 6 км (10 класс), 8 км (11 класс);

Знания о физической культуре: правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях;

Спортсмены Республики Коми лыжники – олимпийцы. Успехи спортсменов Коми на Олимпийских играх. Четырехкратная олимпийская чемпионка по лыжным гонкам Раиса Сметанина

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное значение легкоатлетических упражнений; *плавание на груди, спине.*

Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки

Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные)

Командные(игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе, баскетболе и волейболе.

Введение в профессиональную деятельность

Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: мини-футболу, баскетболу, волейболу.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 11 класс

. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Физические упражнения и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья².

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация,

гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание, правила и дозировка) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Гимнастика с элементами акробатики

Организуящие команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;

Элементы ритмической гимнастики, элементы стрейтчинговой гимнастики.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Легкая атлетика

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег, дозирование нагрузки при беге;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; самоконтроль и дозирование нагрузки; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); *технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.* Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Спортивные игры.

Баскетбол

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

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, игра по правилам;

Волейбол, мини-футбол

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

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, игра по правилам;

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные (10 класс); переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни (11 класс); преодоление подъемов и препятствий (10 класс); элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование (11 класс); прохождение дистанции 6 км (10 класс), 8 км (11 класс); Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Знания о физической культуре: правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях;

Спортсмены Республики Коми лыжники – олимпийцы. Успехи спортсменов Коми на Олимпийских играх. Четырехкратная олимпийская чемпионка по лыжным гонкам Раиса Сметанина

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; прикладное значение легкоатлетических упражнений; *плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.*

Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки

Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные)

Командные(игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе, баскетболе и волейболе.

Введение в профессиональную деятельность

Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: мини-футболу, баскетболу, волейболу. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ
ПОДГОТОВКИ
по физической культуре в 10 классе:**

В результате изучения физической культуры учащийся должен:

Знать/понимать:

- понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- понимать основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- понимать способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

Уметь:

- использовать занятия физической культурой с помощью комплекса «ГТО»;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включать занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
- понимать взаимосвязь учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ
ПОДГОТОВКИ
по физической культуре в 11 классе:**

В результате изучения физической культуры учащийся должен

Знать/понимать:

- понимать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- понимать основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- понимать способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

уметь:

- использовать занятия физической культурой с помощью комплекса «ГТО»;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
- понимать взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

**Тематический план
10 класс**

№	Раздел	Тема	Количество часов	Примечание
1	<p>Легкая атлетика Физическая культура и основы здорового образа жизни (Физические упражнения и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»; Социокультурные основы; виды закаливания, правила, дозировка; современные оздоровительные системы физического воспитания; современное олимпийское движение; дозирование нагрузки при беге; техника безопасности при занятиях бегом; доврачебная помощь при травмах; прикладное значение легкоатлетических упражнений; особенности соревновательной деятельности; вредные привычки, профилактика вредных привычек средствами физической культуры).</p>		15	сентябрь
2	<p>Спортивные игры Физическая культура и основы здорового образа жизни (Медико-биологические основы; оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации, массажа и самомассажа, банные процедуры; самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми; техника безопасности при занятиях спортивными играми; совершенствование техники движения вредные привычки, профилактика вредных привычек средствами</p>	Баскетбол Волейбол Мини - футбол	24 20 1	

	физической культуры.) Физические упражнения и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»;			
3	Лыжная подготовка Физическая культура и основы здорового образа жизни (Социокультурные основы; закаливание; оказание помощи при обморожениях и травмах; совершенствование основных прикладных двигательных действий; развитие основных физических качеств; вредные привычки, профилактика вредных привычек средствами физической культуры) Физические упражнения и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»;		14	
4	Гимнастика с элементами акробатики Физическая культура и основы здорового образа жизни (Психолого- педагогические основы; оздоровительные системы; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры; способы составления комплектов упражнений для проведения самостоятельных занятий; совершенствование основных прикладных двигательных действий; развитие основных физических качеств; вредные привычки, профилактика вредных привычек средствами физической культуры) Физические упражнения и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»;		18	
5	Легкая атлетика Физическая культура и основы здорового образа жизни (Медико-биологические основы;		15	май

	предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции; основы организации двигательного режима; совершенствование основных прикладных двигательных действий; развитие основных физических качеств; вредные привычки, профилактика вредных привычек средствами физической культуры.) Физические упражнения и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»;			
6	Плавание Физическая культура и основы здорового образа жизни (Медико-биологические основы; виды закаливания, правила, дозировка; формирование индивидуального здорового образа жизни). Физические упражнения и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»;		1	
			Итого: 108	

11 класс.

№	Раздел	Тема	Количество часов	Примечание
1	<p>Легкая атлетика Физическая культура и основы здорового образа жизни (Физические упражнения и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»; Социокультурные основы; виды закаливания, правила, дозировка; современные оздоровительные системы физического воспитания; современное олимпийское движение; дозирование нагрузки при беге; техника безопасности при занятиях бегом; доврачебная помощь при травмах; прикладное значение легкоатлетических упражнений; особенности соревновательной деятельности; вредные привычки, профилактика вредных привычек средствами физической культуры).</p>		15	сентябрь
2	<p>Спортивные игры Физическая культура и основы здорового образа жизни (Медико-биологические основы; оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации, массажа и самомассажа, банные процедуры; самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми; техника безопасности при занятиях спортивными играми; совершенствование техники движения; вредные привычки, профилактика вредных привычек средствами физической культуры.)</p>	Баскетбол Волейбол Мини - футбол	24 20 1	

	Физические упражнения и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»;			
3	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Физическая культура и основы здорового образа жизни (Социокультурные основы; закаливание; оказание помощи при обморожениях и травмах; совершенствование основных прикладных двигательных действий; развитие основных физических качеств; вредные привычки, профилактика вредных привычек средствами физической культуры)</p> <p>Физические упражнения и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»;</p>		12	
4	<p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>Физическая культура и основы здорового образа жизни (Психолого- педагогические основы; оздоровительные системы; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры; способы составления комплектов упражнений для проведения самостоятельных занятий; совершенствование основных прикладных двигательных действий; развитие основных физических качеств; вредные привычки, профилактика вредных привычек средствами физической культуры)</p> <p>Физические упражнения и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»;</p>		14	
5	<p>Легкая атлетика</p> <p>Физическая культура и основы здорового образа жизни (Медико-биологические основы; предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек,</p>		15	май

	<p>поддержание репродуктивной функции; основы организации двигательного режима;</p> <p>совершенствование основных прикладных двигательных действий;</p> <p>развитие основных физических качеств; вредные привычки, профилактика вредных привычек средствами физической культуры.)</p> <p>Физические упражнения и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»;</p>			
6	<p>Плавание</p> <p>Физическая культура и основы здорового образа жизни</p> <p>(Медико-биологические основы; виды закаливания, правила, дозировка; формирование индивидуального здорового образа жизни).</p> <p>Физические упражнения и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»;</p>		1	
			Итого: 102	

Критерии и нормы оценивания знаний, умений, навыков учащихся :

Критерии оценивания по физической культуре: качественные и количественные.

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 федеральный компонент образовательного стандарта.

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.

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: устный контроль, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично 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	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>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</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>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</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

Владение способами и умениями 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 конкретных условиях; - контролировать</p>	<p>Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, или с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе</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>

ход выполнения деятельности и оценивать итоги	средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги		
---	--	--	--

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 программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учащимся по всем видам движений и оценок за выполнение контрольных упражнений.

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

МБОУ «СОШ» с. Усть-Куль