

РАССМОТРЕНО:
на педагогическом совете
протокол № 1 от 31 августа 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Чатлыковская СОШ»
Н.Г. Харина

Приказ № 101 от 31 августа 2018г.

Приложение
к основной общеобразовательной программе
основного общего и среднего общего образования
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Чатлыковская средняя общеобразовательная школа»

Рабочая программа

По предмету «Физическая культура»

Уровень общего образования:
среднее общее образование

Класс 10-11

с. Чатлык

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального компонента государственного образовательного стандарта.
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. - Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).
- Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО (приказ от 11 июня 2014г. № 540).

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» относится к федеральному компоненту учебного плана и является обязательным для освоения на уровне среднего общего образования. На его преподавание отводится 105 и 102 часа в год в 10 и 11 классах соответственно.

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

- **развитие** 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.

Задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской

Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО:

Целью внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса ГТО:

1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;

3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Обязательный минимум содержания.

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.

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

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.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона. 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.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнения видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к Труду и обороне» (ГТО); 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; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); Технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

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; *плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.*

Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса

ГТО:

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс.

Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

I ступень: 1 - 2 классы (6 - 8 лет);

VI ступень: 18 - 29 лет;

II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет);

VII ступень: 30 - 39 лет;

III ступень: 5 - 6 классы (11 - 12 лет);

VIII ступень: 40 - 49 лет;

IV ступень: 7 - 9 классы (13 - 15 лет);

IX ступень: 50 - 59 лет;

V ступень: 10 - 11 классы, среднее проф.

X ступень: 60 - 69 лет;

образование (16 - 17 лет);

XI ступень: 70 лет и старше

Комплекс состоит из следующих частей:

- **первая часть** (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса;

- **вторая часть** (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;
- нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- **уметь:**
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. 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 (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения

и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Виды испытаний (тесты) и нормативы Комплекса ГТО, государственные требования к ним, требования к оценке знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на **обязательные** и **по выбору**.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями:

- испытания (тесты) на развитие быстроты;
- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.
- Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями:
- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО

- испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются **обязательными** для получения знаков отличия Комплекса ГТО.

- выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется **по выбору**.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. 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 движения.

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок 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.

1.3. 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 их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующие тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10–11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	–
	Подтягивания из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	–

Оценка уровня знаний и умений всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Спортивная часть Комплекса включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс (приложение № 2).

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Организация работы по реализации

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс ГТО на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс ГТО предусматривает три уровня трудности (*золотой, серебряный и бронзовый* знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса ГТО, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса ГТО, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса ГТО, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса ГТО.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса ГТО и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Формы и типы контроля, критерии оценивания

Критерии оценивания подготовленности учащихся 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 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 собственную 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 тактичными, внимательными, 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	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. 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 и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены	При выполнении ученик действует так же, как и в	Двигательное действие в основном выполнено	Движение или отдельные его элементы

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

III. ВЛАДЕНИЕ СПОСОБАМИ И УМЕНИЕ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</p>	<p>Учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</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>

IV. УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует</p>	<p>Исходный показатель соответствует</p>	<p>Исходный показатель соответствует</p>	<p>Учащийся не выполняет</p>

<p>высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по ФК, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p>	<p>среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>низкому уровню подготовленности и незначительному темпу прироста</p>	<p>государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>
---	---	---	--

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимым. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки).

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

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

Тематическое планирование 10 класс

№п/п	Элементы содержания	Тема урока для записи в классный журнал	Кол-во часов	Примечание
1	Подготовка к Соревновательной деятельности в беге на короткие дистанции, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к Труд и обороне» (ГТО). Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и легкой атлетикой.	1	
2		Низкий старт.	1	
3		Финиширование.	1	
4		Эстафетный бег.	1	
5		Бег 100 метров на результат. (ГТО).	1	
6		Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
7	Подготовка к соревновательной деятельности в прыжках в длину и высоту с разбега;	Отталкивание.	1	
8		Прыжок в длину на результат.	1	
9	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	Метание мяча на дальность.	1	
10		Метание гранаты на дальность.	1	
11	Подготовка к соревновательной деятельности в беге на средние и длинные дистанции, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к Труд и обороне» (ГТО). Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка требования безопасности.	Бег 15 минут.	1	
12		Бег под гору.	1	
13		Специальные беговые упражнения.	1	
14		Развитие выносливости.	1	
15		Бег в гору.	1	
16		Преодоление вертикальной полосы препятствий прыжком.	1	
17		Бег 18 минут.	1	
18		Бег 19 минут.	1	
19		Развитие выносливости.	1	
20		Бег 2000 м. на результат. (ГТО).	1	

21	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	
22		Развитие координационных способностей.	1	
23		Учебная игра в волейбол.	1	
24	Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	1	
25		Развитие силы.	1	
26		Повороты в движении.	1	
27		Толчком двух ног вис углом.	1	
28		ОРУ с гантелями. Развитие силы.	1	
29		Строевые упражнения в движении.	1	
30		Строевые упражнения.	1	
31		Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	Развитие силовых способностей.	1
32	Подтягивание в висе и из вися лежа.		1	
33	Комплекс упражнений на напряжение мышц.		1	
34	Комплекс упражнений на растяжение мышц.		1	
35	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	Кувырок назад.	1	
36		Стойка на лопатках.	1	
37		ОРУ с обручами.	1	
38		Развитие координационных способностей.	1	
39		Комбинация из разученных элементов.	1	
40	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
41		Прыжок через козла.	1	
42		Опорный прыжок.	1	

43	воздействия на основные мышечные группы.	Комбинация из разученных элементов на оценку.	1	
44	Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.	История развития плавания.	1	
45		Правила поведения и техника безопасности на водоеме.	1	
46	Технические и тактические подготовки в национальных видах спорта.	Техника безопасности во время игры «лапта»	1	
47		Тактические приемы. Игра в «Лапту»	1	
48	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	Виды спортивных единоборств, их роль и значение.	1	
49	Подготовка к соревновательной деятельности передвижения на лыжах, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к Труд и обороне» (ГТО). Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	1	
50		Попеременный двушажный ход.	1	
51		Одновременный одношажный ход.	1	
52		Прохождение дистанции со средней скоростью.	1	
53		Соревнования на дистанции 2 км.	1	
54		Техника перехода с одного хода на другой.	1	
55		Совершенствовать технику ходов, пройти дистанцию до 3 км. по пересеченной местности. (ГТО).	1	
56		Техника спусков и подъемов.	1	
57		Техника торможений и поворотов.	1	
58		Совершенствовать спуски с торможением.	1	
59		Прохождение дистанции 3 км.	1	
60		Совершенствовать техники ходов.	1	
61		Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	1	

62		Медленное передвижение по дистанции – 5 км.	1	
63		Смена ходов в зависимости от рельефа.	1	
64		Попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 5 км.	1	
65		Передвижение по дистанции с ускорением до 300м.	1	
66		Медленное передвижение по дистанции – 5 км.	1	
67		Лыжные гонки – 2км. (ГТО).	1	
68		Подъемы и спуски.	1	
69		Передвижение по дистанции – 5 км. Подведение итогов.	1	
70	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (в баскетболе)	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка игрока.	1	
71		Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча.	1	
72		Передача и ловля мяча в движении без сопротивления защитников.	1	
73		Ведение мяча.	1	
74		Броски одной рукой с места и в движении.	1	
75		Комплекс упражнений с мячом.	1	
76	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	
77		Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	1	
78		Нижняя прямая подача.	1	
79		Учебная игра.	1	

80	Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	Туризм – его оздоровительное, прикладное значение.	1	
81		Подготовка к походу.	1	
82		Меры безопасности в походе.	1	
83		Организация передвижения туристической группы.	1	
84		Устройство бивака и организации питания в походе.	1	
85	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх(в гандбол)	Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры.	1	
86		Основные приемы игры. Броски, Передачи, передвижения.	1	
87	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх в гандбол	Подготовительные игры для гандбола	1	
88	Подготовка к соревновательной деятельности в беге на короткие дистанции	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и легкой атлетикой.	1	
89		Низкий старт.	1	
90		Финиширование.	1	
91		Эстафетный бег.	1	
92		Бег 100 метров на результат.	1	
93		Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
94	Индивидуально- ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	гимнастика при умственной и физической деятельности	1	
95		комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	1	

96	Подготовка к соревновательной деятельности в прыжках в длину и в метании, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом «Готов к Труд и обороне» (ГТО).	Прыжок в длину на результат. (ГТО).	1	
97		Метание мяча на дальность. (ГТО).	1	
98		Метание гранаты из различных положений.	1	
99	Подготовка к соревновательной деятельности в беге на длинные дистанции, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом «Готов к Труд и обороне» (ГТО).	Бег на 2000 метров.	1	
100	Подготовка к соревновательной деятельности в беге на средние и длинные дистанции, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом «Готов к Труд и обороне» (ГТО).	Бег 15 минут.	1	
101		Бег под гору.	1	
102		Специальные беговые упражнения.	1	
103		Развитие выносливости.	1	
104		Бег в гору.	1	
105	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	Восстановление организма и повышение работоспособности(теория)	1	

Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Элементы содержания	Тема урока для записи в классный журнал	Кол-во часов	Примечание
1	Подготовка к соревновательной деятельности в беге на короткие дистанции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях ф/к и л/а	1	
2		Бег по дистанции 70-90 м.	1	
3		Специальные беговые упражнения.	1	
4		Эстафетный бег.	1	
5		Бег на результат 100 м. (ГТО).	1	
6		Бег на результат 100 м. (ГТО).	1	
7	Подготовка к соревновательной деятельности в прыжках в длину и высоту с разбега;	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	
8		Правила соревнований по прыжкам в длину.	1	
9	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная	Метание гранаты на дальность с разбега.	1	
10		Метание гранаты на результат.	1	
11	подготовка и требования безопасности.	Метание гранаты из различных положений.	1	
12	Подготовка к соревновательной деятельности в беге на средние и длинные дистанции. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	Правила соревнований по кроссу.	1	
13		Бег 24 мин.	1	
14		Развитие выносливости.	1	
15		Бег 26 мин.	1	
16		Специальные беговые упражнения.	1	
17		Бег 28 мин.	1	
18		Преодоление вертикальных препятствий.	1	
19		Бег 3000 м.на результат. (ГТО).	1	
20		Преодоление вертикальных препятствий.	1	

21	совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)	Техника безопасности во время игры «лапта»	1	
22		Тактические приемы. Игра в «лапту»	1	
23	Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)	Прямой нападающий удар.	1	
24		Учебная игра волейбол.	1	
25		Т/б на занятиях гимнастикой.	1	
26		Подтягивания на перекладине	1	
27		Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	
28		Повороты в движении.	1	
29	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
30		Лазанье по канату в два приема.	1	
31		Подтягивания на перекладине.	1	
32		Развитие силы.	1	
33		Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом.	1	
34		Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1	
35	Ритмическая гимнастика:	Подтягивание в висе на результат.	1	
36	индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	Длинный кувырок вперед.	1	
37		Стойка на голове.	1	
38		Развитие к\с.	1	
39		Прыжок через коня.	1	
40	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	Стойка на голове и руках.	1	
41		ОРУ с обручем.	1	
42		Комбинация из изученных элементов.	1	
43		Кувырок назад, поворот боком.	1	
44		Комбинация из изученных элементов на оценку.	1	
45		Правила поведения и т\б на водоеме.	1	

46	Технические и тактические подготовки в национальных видах спорта.	Техника безопасности во время игры «лапта»	1	
47		Тактические приемы. Игра в «лапту»	1	
48	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	Виды единоборств, входящие в программу Олимпийских игр.	1	
49	Подготовка к соревновательной деятельности передвижениях на лыжах Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	Попеременный 2х-шажный ход.	1	
50		Совершенствовать технику попеременного 2х-шажного хода.	1	
51		Прохождение дистанции со средней скоростью.	1	
52		Соревнования на дистанцию 2 км.	1	
53		Совершенствовать технику лыжных ходов и переходов с одного хода на другой.	1	
54		Провести учет умений в спусках и подъемах с торможениями и поворотами.	1	
55		Совершенствовать технику ходов, пройти дистанцию до 3-5 км.	1	
56		Совершенствовать спуски с торможение – учет умений.	1	
57		Прохождение дистанции с разной скоростью.	1	
58		Проведение соревнований по лыжам.	1	
59		Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.	1	
60		Медленное передвижение по дистанции – 5 км. (ГТО).	1	
61		Лыжные гонки – 1 км.	1	
62		Эстафеты.	1	
63		Попеременный 2х-шажный ход, одновременно одношажный ход на дистанции до 5 км.	1	
64		Передвижение по дистанции до 300 м.	1	

65		Медленное передвижение по дистанции – 5 км.	1	
66		Лыжные гонки – 2 км. (ГТО).	1	
67		Подъемы и спуски.	1	
68	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх	Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры.	1	
69		Основные приемы игры. Броски, передачи, передвижения	1	
70		Подготовительные игры для гандбола	1	
71	совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх(в баскетболе)	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	1	
72		Передачи мяча различными способами на месте	1	
73		Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча.	1	
74		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча	1	
75		Ведение мяча	1	
76	совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)	Совершенствование передвижений и остановок	1	
77		Приемы, передачи мяча у сетки	1	
78		Нижняя прямая подача	1	
79		Верхняя прямая подача	1	
80	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	Основы законодательства РФ в области физической культуры		
81	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	Туризм- его оздоровительное, прикладное значение.	1	
82		Подготовка к походу.	1	
83		Меры безопасности в походе.	1	
84		Организация передвижения туристкой группы.	1	

85	Подготовка соревновательной деятельности в беге на короткие дистанции	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой .	1	
86		Низкий старт.	1	
87		Финиширование.	1	
88		Эстафетный бег.	1	
89		Бег на 100 метров на результат.	1	
90		Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
91		Отталкивание.	1	
92		Бег на средние дистанции.	1	
93		Прыжок в длину на результат.	1	
94	Индивидуально ориентированные, здоровые сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексу упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	Метание мяча на дальность.	1	
95		Метание гранаты из различных положений.	1	
96	Подготовка к соревновательной деятельности в беге на длинные дистанции	Бег на 2000 м	1	
97		Бег 17 минут.	1	
98	Подготовка к соревновательной деятельности в беге на средние и длинные дистанции.	Бег под гору.	1	
99		Специальные беговые упражнения.	1	
100		. Бег в гору	1	
101		. Бег 18 минут.	1	
102		Преодоление вертикальной полосы препятствий прыжком	1	

Требования НРК стандарта.

Основными задачами образования на старшей ступени являются:

1. подготовка выпускника к успешной жизнедеятельности после школы;
2. обеспечение дальнейшего процесса активного самопознания, умелого выбора варианта самореализации и самоутверждения на основе принятия нравственных ценностей.

На уроках физической культуры реализуются следующие содержательные линии:

1. «Культура здоровья и охраны жизнедеятельности».

Требования к уровню образованности обучающегося.

Предметно – информационная составляющая образованности:

- знать традиционные и нетрадиционные методы сохранения и постоянного укрепления психического и физического здоровья в повседневной жизни;
- иметь представление о возможностях собственного здоровья в овладении различными видами профессий;
- знать духовно-нравственные основы психофизического и социального здоровья современного человека.

Деятельностно-коммуникативная составляющая образования:

- постоянно использовать основные методы сохранения и укрепления собственного здоровья и членов семьи;
- умение осуществлять выбор профессии на основе знаний об особенностях собственного здоровья, потребностей региона;
- соблюдать основные нравственные нормы и правила, обеспечивающие сохранение и укрепление психофизического и социального здоровья (своего и окружающих).

2. «Экологическая культура».

Требования к уровню образованности обучающегося.

Предметно – информационная составляющая образованности:

- имеет представление о возможностях дальнейшего повышения личного участия в решении экологических проблем родного края через спортивно – туристическую деятельность;
- знать последствия влияния экологической ситуации на психофизическое здоровье человека и способов профилактики.

Деятельностно – коммуникативная составляющая образованности:

- иметь навыки постоянной самостоятельной заботы о сохранении благоприятной природной среды в месте своего проживания;
- проявить активную позицию в решении вопросов экологической безопасности;
- владеть методами самосохранения своей индивидуальной природы в процессе адаптации к требованиям современной жизни.
-

3. «Информационная культура».

Требования к уровню образованности обучающегося.

Предметно – информационная составляющая образованности:

- знать способы отбора и источники получения необходимой информации по проблеме физического здоровья и здорового образа жизни;
- иметь представление об эффективных способах проверки достоверности получаемой информации о себе, ближайшем окружении, потребностях региона, страны;
- знать основные профессии и образовательные учреждения Свердловской области.

Деятельностно – коммуникативная составляющая образованности:

- умело использовать различные виды и источники информации при решении конкретных жизненных проблем взрослого человека;
- владеть основными методами и способами подачи необходимой информации о себе при получении профессионального образования, желаемого трудоустройства;
- уметь отбирать и критически относиться к различным видам, источникам и содержанию информации.

Требования стандарта.

Основными задачами образования на основной ступени являются:

- формирование навыков самостоятельного и осознанного включения в разнообразную деятельность по образованию и самообразованию на основе требований, предъявляемых учителями, родителями, сверстниками;
- создание условий для возможности осознанного выбора содержания образования, возможного варианта профильного обучения и организации познавательной деятельности в соответствии с индивидуальными интересами ребёнка и потребностями региона.

На уроках физической культуры в основной школе реализуются следующие содержательные линии образования:

1. «Культура здоровья и охраны жизнедеятельности»

Требования к уровню образованности обучающегося.

Предметно- информационная составляющая образованности:

- иметь обоснованные представления о возможностях собственного здоровья и способах его укрепления с учетом возрастных особенностей;
- знать негативные последствия различных видов зависимостей для психофизического и социального здоровья;
- знать эффективные способы предупреждения возникновения различных видов зависимости;
- иметь представление о нормах, обеспечивающих сохранение и укрепление своего социального здоровья;
- иметь представление о нормах поведения в ситуациях, создающих угрозу жизнедеятельности человека.

Деятельностно – коммуникативная составляющая образованности:

- постоянно использовать традиционные для всех регионов, а также специфические для Урала методы сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни;

- уметь противостоять любым видам зависимостей и тем людям, которые пытаются к ним приобщить;
- владеть основными методами разрешения и предотвращения конфликтных ситуаций
- уметь противостоять любым видам зависимостей и тем людям, которые пытаются к ним приобщить;
- уметь соблюдать нормы и правила поведения в экстремальных ситуациях и прогнозировать последствия их нарушения.

2. «Экологическая культура».

Требования к уровню образованности обучающегося.

Предметно – информационная составляющая образованности.

Знать основные методы осуществления природоохранительной деятельности, применяемые в мире, стране, регионе, конкретной местности.

Деятельностно – коммуникативная составляющая образованности:

Участвовать в экологических акциях через спортивно-туристскую работу, ответственно относиться к природе и занимать активную позицию в её сохранении.

2. «Информационная культура».

Требования к уровню образованности обучающегося.

Предметно – информационная составляющая образованности:

- знать методы отбора достоверной и необходимой для решения практических задач информации;
- знать основные источники информации, обеспечивающие активное самообразование, саморазвитие подростка.

Деятельностно – коммуникативная составляющая образованности:

- уметь использовать различные источники информации для повышения эффективности образования и самообразования;
- уметь использовать различные способы подачи информации при взаимодействии с другими людьми.

Требования ценностно – ориентационной составляющей образованности на ступени основного общего образования.

Отношение к себе:

- уверенность в личных возможностях успешного развития и саморазвития в учебной и внеучебной деятельности на этапе активного становления индивидуальности;
- понимание ценности адекватной оценки собственных достижений и возможностей для обеспечения более полного раскрытия задатков и способностей в дальнейшей учебной деятельности, активном самоутверждении в различных группах;
- понятие тех норм и правил, которые обеспечивают успешное регулирование собственного сознания и поведения;
- ориентация на постоянное развитие и саморазвитие на основе понимания особенностей современной жизни, её требований к каждому человеку;
- ценность собственного психофизического и социального здоровья и необходимость его постоянного укрепления и сохранения .

Отношение к другим:

- понимание ценности своей и чужой позиции при решении конкретных проблем;
- понимание роли коллектива сверстников в становлении индивидуальной позиции личности;
- ценность осознанного выбора кумиров.

Отношение к учебной деятельности:

- понимание личной ответственности, за качество приобретаемых знаний и умений, определяющих отношение к себе, ближайшему окружению, перспективам личного участия в развитии региона;
- осознание ценности получаемых школьных знаний для обоснованного выбора профиля обучения в старших классах понимание значимости умелого выбора методов самообразования для обеспечения более полного выявления способностей и их дальнейшего развития.

Отношение к миру:

- готовность активно участвовать в улучшении экологической ситуации на территории проживания;
- понимание взаимосвязи прошлого и настоящего в развитии социокультурного пространства региона и чувство ответственности за его будущее;
- понимание противоречивости развития современного мира и готовность активно саморазвиваться на основе постоянно возрастающих требований.