

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Большелуг

Согласовано:
Зам. директора по УР
 / _Микушева З.А.
31.08.2019г

Утверждено:
Приказом № 130
02.09.2019г

Рабочая программа учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

- Уровень обучения – среднее общее образование
- Срок реализации программы – 2 года
- Составлена на основе ФК ГОС (Приказ Минобробразования России от 05.03.2004 №1089), Программы образовательных учреждений «Физическая культура», А. П. Матвеев, М., Просвещение, 2006 г.
- Составитель – учитель физической культуры МОУ «СОШ» с. Большелуг Иванов Валерьян Александрович

с.Большелуг, 2019

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основании Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Минобразования России от 05. 03. 2004г. №1089, с учетом Примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре, авторской программы «Физическая культура» («Программы образовательных учреждений», автор А. П. Матвеев, М., Просвещение, 2006 г.) и Приказа Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 г. N 889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации» (введение 3 часа физической культуры)

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) 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.

В учебном плане МОУ «СОШ» с.Большелуг на изучение физической культуры на ступени среднего общего образования отводится 136 часов, из них 68 учебных часа в 10 классе и 68 часа в 11 классе (2ч в неделю).

Тематический план

№	Наименование темы	Количество часов	Теоретическая часть	Практическая часть
10класс				
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни	1	1	
2	Баскетбол	10	1	9
3	Волейбол	11	1	10
4	Гимнастика	7		7
5	Легкая атлетика	16	1	15
6	Лыжная подготовка	14	1	13
7	Оздоровительная гимнастика	6	1	5
8	Футбол	2		2
9	Плавание	1	1	-
	Всего	68	6	62
11 класс				
1	Физическая культура и основы здорового образа жизни	1	1	
2	Баскетбол	10	1	9
3	Волейбол	11	1	10
4	Гимнастика	7		7
5	Легкая атлетика	16	1	15
6	Лыжная подготовка	15	1	14
7	Оздоровительная гимнастика	6	1	5
8	Футбол	2		2
9	Плавание	1	1	-
	Всего	68		
	Итого	68	6	62

Тематическое планирование с элементами содержания 10 класса

№ урока	Тема	Основное содержание
Физическая культура и основы здорового образа жизни		
1	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.	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.
Легкая атлетика		
2	Повторение и совершенствование техники низкого старта. ТБ Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Основы техники безопасности, профилактика травматизма Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)
3	Совершенствование техники прыжка, в длину с разбега. Развитие выносливости, бег до 8 минут	Развитие ОФК. Подвижная игра «Капитаны»
4	Обучение метанию гранаты с разбега 4-5 шагов. Повторение технику прыжка в длину. Бег 100 м.	Развитие ОФК. <i>Теория: основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</i>
5	Совершенствование техники метания гранаты. КУ - прыжок в длину с разбега	Развитие ОФК
6	Проведение полосы препятствий (5-6 препятствий). Повторение техники метания гранаты.	Развитие ОФК
7	Принятие у должников бег 100 м, прыжок в длину с разбега, метание. КУ - 2000 м девочки и 3000 м юноши	Развитие ОФК
Баскетбол		
8	Обучение ловле мяча от щита, с последующим добиванием по кольцу. Повторение материала 8 класса	Основы техники безопасности, профилактика травматизма Развитие ОФК
9	Обучение тактическим действиям в защите и в нападении	Обучение тактическим действиям в защите и в нападении
10	Совершенствование тактическим действиям в защите и в нападении	Совершенствование тактическим действиям в защите и в нападении
11	Закрепление тактических действий в защите	Развитие ОФК

	и в нападении	
12	Проведение учебно-тренировочную игру 4х4. Тренировка по подниманию туловища	<i>оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа; банные процедуры</i>
13	Совершенствование учебную игру 4х4. тренировка по подниманию туловища. КУ - бросок и ловля мяча с 4 м	. ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе, привлечение к судейству учащихся
14	Контрольная игра на результат (броски по кольцу, передаче мяча, защита)	ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе. Подвижная игра «Наступление»
15	Обучение ведению с обводкой трех стоек и броска на 2 шага	Развитие ОФК, совершенствование технических приемов и командно-тактических действий
16	Закрепление броска мяча с 3 точек	Развитие ОФК
17	Индивидуальные и командные тактические действия в защите и в нападении	Индивидуальные и командные тактические действия в защите и в нападении
Оздоровительная гимнастика 2 ч		
18	Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушения осанки Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка	Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушения осанки Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка
19	Обучение комплексу атлетической гимнастики для развитая мышц спины и брюшного пресса	Обучение комплексу атлетической гимнастики для развитая мышц спины и брюшного пресса
Гимнастика 7		
20	Совершенствование акробатических упражнений.	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях
21	Оценка сед углом на полу – девочки, тренировка по подтягиванию - юноши	Оценить сед углом на полу – девочки, тренировка по подтягиванию - юноши
22	Оценить сед углом на полу – девочки, тренировка по подтягиванию - юноши	Оценить сед углом на полу – девочки, тренировка по подтягиванию - юноши
23	КУ сгибание, разгибание рук – девочки, подтягивание - юноши	КУ сгибание, разгибание рук – девочки, подтягивание - юноши
24	Обучение подъему с переворотом – юноши, совершенствование кувырка назад в полушпагат - девочки	Обучение подъему с переворотом – юноши, совершенствование кувырка назад в полушпагат - девочки
25	Совершенствование акробатическому соединению 5-7 элементов	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях
26	Занятие на тренажерах. Современные Олимпийские игры	Занятие на тренажерах. Современные Олимпийские игры
Оздоровительная гимнастика		
27	Обучение основным приемам самомассажа	Обучение основным приемам

	после занятий	самомассажа после занятий
28	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
Лыжная подготовка		
29	Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью	Совершенствование техники ранее изученных ходов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью
30	Зачет по технике одновременного бесшажного хода, Дистанция 3 км	Зачет по технике одновременного бесшажного хода, Дистанция 3 км
31	Совершенствование техники поворотов и торможений.	Совершенствование техники поворотов и торможений.
32	КУ - дистанция 2 км скорость. Способы регулирования своих возможностей на лыжных гонках	КУ - дистанция 2 км скорость. Способы регулирования своих возможностей на лыжных гонках
33	Совершенствование техники изученных ходов и перехода с одного хода на другой	Совершенствование техники изученных ходов и перехода с одного хода на другой
34	Совершенствование техники изученных ходов и перехода с одного хода на другой	Совершенствование техники изученных ходов и перехода с одного хода на другой
35	Совершенствование техники изученных ходов и перехода с одного хода на другой	Совершенствование техники изученных ходов и перехода с одного хода на другой
36	КУ - дистанция 3 км	КУ - дистанция 3 км
37	Развитие координационных способностей. Коньковый ход..	Развитие координационных способностей. Коньковый ход..
38	Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции равномерным темпом 3-5 км.	Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции равномерным темпом 3-5 км.
39	Обучение правильному расходу сил на соревнованиях.	Обучение правильному расходу сил на соревнованиях.
40	КУ - девочки-3 км. юноши - 5 км.	КУ - девочки-3 км. юноши - 5 км.
41	Обучение перехода с хода на ход зависимости от условий дистанции.	Обучение перехода с хода на ход зависимости от условий дистанции.
42	Элементы тактики лыжных гонок (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование)	Элементы тактики лыжных гонок (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование)
Волейбол		
43	Зачет по технике верхней прямой подачи и технике приема снизу.	Зачет по технике верхней прямой подачи и технике приема снизу.
44	Учебно-тренировочная игра. КУ 3x15	Учебно-тренировочная игра. КУ 3x15
45	Совершенствование подачи мяча по точкам	Совершенствование подачи мяча по точкам
46	Подача из-за лицевой линии та точность.	Подача из-за лицевой линии та точность.
47	Совершенствование приём мяча после подачи.	Совершенствование приём мяча после подачи.
48	Совершенствование нападающего удара.	Совершенствование нападающего

		удара.
49	Закрепление нападающего удара.	Закрепление нападающего удара.
Оздоровительная гимнастика 3 ч		
50	Обучение координации работ рук и ног на лыжной подготовке.	Обучение координации работ рук и ног на лыжной подготовке.
51	Укрепление мышц спины. Занятия на тренажерах	Укрепление мышц спины. Занятия на тренажерах
Волейбол		
52	Совершенствование разбега на нападающий удар.	Совершенствование разбега на нападающий удар.
53	Обучение блокированию нападающего удара	Обучение блокированию нападающего удара
54	Индивидуальные, командные действия во время игры.	Индивидуальные, командные действия во время игры.
55	Учебные игры с заданиями. Развитие прыгучести	Учебные игры с заданиями. Развитие прыгучести
Легкая атлетика		
56	Промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация
57	Проведение серии прыжков со скакалкой за 1 минуту. Бег 6 минут.. Совершенствование приема мяча с подачи.	Проведение серии прыжков со скакалкой за 1 минуту. Бег 6 минут.. Совершенствование приема мяча с подачи.
58	Учебные игры с заданиями учителя (передачи из зоны 3 в зоны 2 и 4) КУ - прыжки со скакалкой. Бег до 7 минут	Учебные игры с заданиями учителя (передачи из зоны 3 в зоны 2 и 4) КУ - прыжки со скакалкой. Бег до 7 минут
59	КУ- бег 100 метров,	КУ- бег 100 метров,
60	Обучение ОРУ на гибкость. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метанию гранаты	Обучение ОРУ на гибкость. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метанию гранаты
61	Закрепление техники прыжка в длину с разбега и метание гранаты:	Закрепление техники прыжка в длину с разбега и метание гранаты:
62	КУ по прыжкам в длину и метание гранаты	КУ по прыжкам в длину и метание гранаты
63	Полосы препятствий Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	Полосы препятствий Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования
64	Совершенствование передачи эстафетной палки	Совершенствование передачи эстафетной палки
Футбол		
66	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе
67	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в мини - футболе	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в мини - футболе
Плавание		
68	ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.	ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.

11 класса

№ урока	Тема	Основное содержание
Физическая культура и основы здорового образа жизни 1 ч		
1	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	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
Легкая атлетика 6 ч		
2	Обучение эстафетному бегу ТБ Совершенствование передачи эстафетных палок Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Обучение эстафетному бегу ТБ Совершенствование передачи эстафетных палок Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)
3	Совершенствование техники прыжка в длину и передачи эстафетных палок	Совершенствование техники прыжка в длину и передачи эстафетных палок
4	Закрепление техники прыжка в длину и метания гранаты Бег 100 м	Закрепление техники прыжка в длину и метания гранаты Бег 100 м
5	Оценка техники прыжка в длину и метания гранаты	Оценка техники прыжка в длину и метания гранаты
6	Бег 10 мин Способы регулирования физических нагрузок во время занятий	Бег 10 мин Способы регулирования физических нагрузок во время занятий
7	КУ 3 км – юноши, 2 км - девочки	КУ 3 км – юноши, 2 км - девочки
Баскетбол 8 ч		
8	Повторение техники штрафного броска и совершенствование ловли мяча после отскока	Повторение техники штрафного броска и совершенствование ловли мяча после отскока
9	Совершенствование техники ловли мяча после отскока	Совершенствование техники ловли мяча после отскока
10	Ведение, остановка, поворот, бросок со среднего расстояния через защитника	Ведение, остановка, поворот, бросок со среднего расстояния через защитника
11	Обучение быстрому прорыву в нападении	Обучение быстрому прорыву в нападении
12	Оценка перемещения и владения мяча	Оценка перемещения и владения мяча
13	Обучение личной защите под своим кольцом	Обучение личной защите под своим кольцом

14	Обучение судейству во время учебных игр	Обучение судейству во время учебных игр
15	Обучение нападению через центрального игрока	Обучение нападению через центрального игрока
Оздоровительная гимнастика 3 ч		
16	Основы организации двигательного режима Занятие на тренажерах	Основы организации двигательного режима Занятие на тренажерах
17	Обучение приемам самомассажа	Обучение приемам самомассажа
Волейбол 3 ч		
18	Совершенствование передвижения в волейболе (бегом, скачком, прыжком)	Совершенствование передвижения в волейболе (бегом, скачком, прыжком)
19	Совершенствование техники приема и передачи мяча	Совершенствование техники приема и передачи мяча
20	Обучение приему мяча после подачи	Обучение приему мяча после подачи
Гимнастика 7 ч		
21	Совершенствование акробатических соединений со скакалкой и стойке на руках	Совершенствование акробатических соединений со скакалкой и стойке на руках
22	Обучение комплексу упражнений на гимнастических ковриках и перекладине	Обучение комплексу упражнений на гимнастических ковриках и перекладине
23	Обучение комплексу упражнений на гимнастических ковриках и перекладине	Обучение комплексу упражнений на гимнастических ковриках и перекладине
24	Совершенствование комплексу упражнений на гимнастических ковриках и перекладине	Совершенствование комплексу упражнений на гимнастических ковриках и перекладине
25	Обучение комплексу упражнений на гимнастических ковриках и перекладине	Обучение комплексу упражнений на гимнастических ковриках и перекладине
26	Совершенствование комплексу упражнений на гимнастических ковриках и перекладине	Совершенствование комплексу упражнений на гимнастических ковриках и перекладине
27	Составление комбинации на перекладине – юноши, оценка комбинации с обручами - девочки	Составление комбинации на перекладине – юноши, оценка комбинации с обручами - девочки
Оздоровительная гимнастика 2 ч		
28	Комплекс упражнений для профилактики и коррекции осанки КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	Комплекс упражнений для профилактики и коррекции осанки КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
29	Обучение правильному дыханию во время занятий ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.	Обучение правильному дыханию во время занятий ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.
Лыжная подготовка 14 ч		
30	Совершенствование попеременных ходов Современные спортивные оздоровительные системы физических упражнений	Совершенствование попеременных ходов Современные спортивные оздоровительные системы

		физических упражнений
31	Закрепление попеременных ходов	Закрепление попеременных ходов
32	Дистанция 1 км на скорость Современное Олимпийское движение	Дистанция 1 км на скорость Современное Олимпийское движение
33	Совершенствование техники подъемов и спусков	Совершенствование техники подъемов и спусков
34	Дистанция 2 и 3 км на скорость	Дистанция 2 и 3 км на скорость
35	Закрепление перехода с одного хода на другой на дистанции 4 км	Закрепление перехода с одного хода на другой на дистанции 4 км
36	Прохождение дистанции 3 км на скорость ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.	Прохождение дистанции 3 км на скорость ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.
37	КУ дистанция 3 км на скорость Достижения российских спортсменов на зимних олимпийских играх в Сочи	КУ дистанция 3 км на скорость Достижения российских спортсменов на зимних олимпийских играх в Сочи
38	Оценка технику лыжных ходов на дистанции	Оценка технику лыжных ходов на дистанции
39	Сдача контрольных упражнений по технике лыжных ходов	Сдача контрольных упражнений по технике лыжных ходов
40	Совершенствование конькового хода на равнине	Совершенствование конькового хода на равнине
41	Основные элементы тактики в лыжных гонках Дистанция 3 и 5 км	Основные элементы тактики в лыжных гонках Дистанция 3 и 5 км
42	Обучение перехода с одновременного на коньковый ход	Обучение перехода с одновременного на коньковый ход
43	КУ техника конькового хода	КУ техника конькового хода
Волейбол 7 ч		
44	Совершенствование верхней передачи	Совершенствование верхней передачи
45	Подача на точность по зонам	Подача на точность по зонам
46	Обучение нападающего удара с собственного набрасывания	Обучение нападающего удара с собственного набрасывания
47	Обучение атакующему удару из зон 4, 3, 2	Обучение атакующему удару из зон 4, 3, 2
48	Тактические действия во время игры	Тактические действия во время игры
49	Совершенствование нападающего удара и блокирования	Совершенствование нападающего удара и блокирования
50	Оценка верхней подачи и нападающий удар	Оценка верхней подачи и нападающий удар
Оздоровительная гимнастика 3 ч		
51	Обучение контролю за физической нагрузкой во время занятий	Обучение контролю за физической нагрузкой во время занятий
52	Комплекс упражнений для мышц спины и брюшного пресса	Комплекс упражнений для мышц спины и брюшного пресса
Волейбол 2 ч		
53	Обучение нападающему удару через разыгрывающего	Обучение нападающему удару через разыгрывающего

54	Закрепление нападающего удара через разыгрывающего	Закрепление нападающего удара через разыгрывающего
Легкая атлетика 11 ч		
55	Совершенствование техники прыжка в высоту	Совершенствование техники прыжка в высоту
56	Закрепление техники прыжка в высоту	Закрепление техники прыжка в высоту
57	Закрепление техники прыжка в высоту	Закрепление техники прыжка в высоту
58	КУ по прыжкам в высоту	КУ по прыжкам в высоту
59	Развитие выносливости Бег до 8 мин Совершенствование приема снизу	Развитие выносливости Бег до 8 мин Совершенствование приема снизу
60	Бег до 8 мин Совершенствование передачи мяча из зоны 3 в зону 2 и 4	Бег до 8 мин Совершенствование передачи мяча из зоны 3 в зону 2 и 4
61	Совершенствование нападающего удара Бег до 8 мин	Совершенствование нападающего удара Бег до 8 мин
62	Контрольная игра	Контрольная игра
63	Бег 100 м с низкого старта	Бег 100 м с низкого старта
64	Совершенствование прыжка в длину Бег 9 мин	Совершенствование прыжка в длину Бег 9 мин
65	Закрепление прыжка в длину Бег 9 мин Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	Закрепление прыжка в длину Бег 9 мин Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре
Футбол 2 ч		
66	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе
67	Закрепление технических приемов и командно-тактических действий в футболе	Закрепление технических приемов и командно-тактических действий в футболе
Плавание 1 ч		
68	Обучение плаванию брасом, кролем на спине и груди	Обучение плаванию брасом, кролем на спине и груди

Содержание учебного предмета

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

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 выполнению 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.**

Перечень обязательных практических и контрольных работ

Класс	Тема	Девушки	Юноши
10	Бег 100 м		
	Метание гранаты		
	Прыжки в длину		
	Прыжки в высоту		
	Кросс	2 км	3 км
	Подтягивание	Сгибание и разгибание рук	На перекладине
	Гимнастическое троеборье		
	Броски и ловля мяча по баскетболу		
	Подача мяча сверху по волейболу		
	Прием и передача мяча через сетку по волейболу		
	Бег на лыжах	3 км	5 км
11	Бег 100 м		
	Метание гранаты		
	Прыжки в длину		
	Прыжки в высоту		
	Кросс	2 км	3 км
	Подтягивание	Сгибание и разгибание рук	На перекладине
	Гимнастическое троеборье		
	Броски и ловля мяча по баскетболу		
	Подача мяча сверху по волейболу		
	Прием и передача мяча через сетку по волейболу		
	Бег на лыжах	3 км	5 км

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;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Критерии и нормы оценки знаний

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение 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:

1. Знания

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

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

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

оценивать итоги.			
------------------	--	--	--

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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

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

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

Литература

1. А.П. Матвеев. Программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 -11 классы - М.: Просвещение 2006.
2. Физическая культура: 10 – 11 класс: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / А. П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. Акад. Образования, изд-во “Просвещение”. -3-е изд.- М.: Просвещение, 2010
3. Лях В.И. «Физическая культура» 10-11класс, Просвещение,2013