

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия №1 городского округа Самара

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УВР

Валентина Зареева И.Т.

«29» августа 2019 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ Гимназии №1 г.о. Самара

Л.Е. Загребова Загребова Л.Е.

Приказ № *139/г* от «30» августа 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование предмета	Физическая культура
Класс	10-11
Уровень	базовый
Учитель/ учителя	Сафронов Д.В., Кузьяева Р.Р., Любимов Д.А.
Количество часов по учебному плану	
– в неделю	3ч в 10 классе; 3ч в 11 классе
– в год	102 ч (10 класс); 102 ч (11класс)
– за уровень	204 ч
Выходные данные	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2015. — 80 с.
Учебники, учебные пособия	Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях.- 5-е изд.- М.: Просвещение, 2018.-255с.

«РАССМОТРЕНО»

на Методическом объединении учителей
физической культуры
Протокол № 1 от «28» августа 2019 г.

Самара

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целями реализации ООП среднего общего образования является становление личности обучающегося в его самобытности и уникальности, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению; достижение выпускниками планируемых результатов: компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося старшего школьного возраста, индивидуальной образовательной траекторией его развития и состоянием его здоровья.

Рабочая программа по предмету «Физической культуре» для базового уровня преподавания в 10-11 кл. составлена в соответствии с требованиями ФГОС к структуре и результатам освоения основных образовательных программ среднего общего образования.

Цель освоения программы базового уровня - формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Достижение поставленных целей предусматривает решение следующих задач:

- обеспечение достижения обучающимися образовательных результатов в соответствии с требованиями установленных ФГОС СОО;
- обеспечение преемственности основных образовательных программ;
- формирование основ оценки результатов освоения обучающимися ООП;
- создание условий для развития и самореализации обучающихся.

Рабочая программа МБОУ Гимназия № 1 г.о. Самара по предмету « Физическая культура» на уровне среднего общего образования разработана на основе следующих документов:

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273ФЗ);
2. Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 N 253 (ред. от 05.07.2017) "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования";
3. Приказ Минобрнауки России от 21.04.2016 № 459 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников...»;

4. Приказ Минобрнауки России от 26.01.2016г. № 38 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников...»;
5. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2015 № 1529 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников...»;
6. "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016 N 40937);
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;
9. Примерная программа по предмету физическая культура 10-11 классы, В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение», 2015 г.
10. Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ Гимназия № 1 г.о. Самара с учетом особенностей учебного заведения и запросами обучающихся, на основе рабочих программ:

Класс	Предмет	Программа
10 класс	Физическая культура	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2015. — 80 с.
11 класс	Физическая культура	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2015. — 80 с.

В учебном плане МБОУ Гимназия № 1 г.о. Самара на изучение предмета "физическая культура" в 10- м классе отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа, в 11-м классе 3 часа в неделю, всего 102 учебных часов в год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее - частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-

оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессиональноприкладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, система их оценки и формы контроля

Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего и среднего общего образования предполагает комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

Система оценки предусматривает уровневый подход к содержанию оценки и инструментарию для оценки достижения планируемых результатов, а также к представлению и интерпретации результатов измерений.

Одним из проявлений уровневого подхода является оценка индивидуальных образовательных достижений на основе «метода сложения», при котором фиксируется достижение уровня, необходимого для успешного продолжения образования и реально достигаемого большинством обучающихся, и его превышение, что позволяет выстраивать индивидуальные траектории движения с учётом зоны ближайшего развития, формировать положительную учебную и социальную мотивацию.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования предполагает комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

Система оценки предусматривает уровневый подход к содержанию оценки и инструментарию для оценки достижения планируемых результатов, а также к представлению и интерпретации результатов измерений.

Одним из проявлений уровневого подхода является оценка индивидуальных образовательных достижений на основе «метода сложения», при котором фиксируется достижение уровня, необходимого для успешного продолжения образования и реально достигаемого большинством обучающихся, и его превышение, что позволяет выстраивать индивидуальные траектории движения с учётом зоны ближайшего развития, формировать положительную учебную и социальную мотивацию.

Оценка предметных результатов

Оценка предметных результатов представляет собой оценку достижения обучающимися планируемых результатов по учебному предмету:

- способность к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач, основанных на изучаемом учебном материале, с использованием способов действий, релевантных содержанию учебных предметов.
- предполагает выделение базового уровня достижений как точки отсчёта при построении всей системы оценки и организации индивидуальной работы с обучающимися.

Базовый уровень достижений – уровень, который демонстрирует освоение учебных действий с опорной системой знаний в рамках диапазона (круга) выделенных задач. Овладение базовым уровнем является достаточным для продолжения обучения на

следующей ступени образования, но не по профильному направлению. Достижению базового уровня соответствует отметка «удовлетворительно» (или отметка «3», отметка «зачтено»).

Превышение базового уровня свидетельствует об усвоении опорной системы знаний на уровне осознанного произвольного овладения учебными действиями, а также о кругозоре, широте (или избирательности) интересов. Целесообразно выделить следующие два уровня, превышающие базовый:

- повышенный уровень достижения планируемых результатов, оценка «хорошо» (отметка «4»);
- высокий уровень достижения планируемых результатов, оценка «отлично» (отметка «5»).

Повышенный и высокий уровни достижения отличаются по полноте освоения планируемых результатов, уровню овладения учебными действиями и сформированности интересов к данной предметной области.

Для описания подготовки обучающихся, уровень достижений которых ниже базового, целесообразно выделить также два уровня:

- пониженный уровень достижений, оценка «неудовлетворительно» (отметка «2»);
- низкий уровень достижений, оценка «плохо» (отметка «1»).

Недостижение базового уровня (пониженный и низкий уровни достижений) фиксируется в зависимости от объёма и уровня освоенного и неосвоенного содержания предмета.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:

Используется четыре основных формы проведения контроля:

Фронтальный. Задание предлагается всему классу. Обычно ребята дают краткие ответы с места. **Групповой.** Класс разделяется на группы. Каждая группа получает своё задание, которое нужно выполнить совместно.

Индивидуальный. У каждого ученика своё задание, которое нужно выполнить без чьей – либо помощи. Данная форма подходит для выяснения знаний и способностей отдельного человека. **Комбинированный.** Эта форма контроля сочетает в себе три предыдущие.

В зависимости от того, кто производит контроль:

Внешний контроль. Производится учителем над деятельностью обучающихся.

Взаимоконтроль. Осуществляется обучающимися друг над другом.

Самоконтроль. Ученик проверяет себя сам по готовым образцам или правильным ответам. Целесообразно комбинировать различные типы, а не использовать постоянно только один.

В результате изучения физической культуры выпускник должен знать/понимать:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*

- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

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, труду и защите Отечества.

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.

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

Основы начальной военной физической подготовки, 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

Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Закрепление навыков закаливания

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Физическое совершенствование Баскетбол (10-11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол (10-11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Футбол (10-11 класс)

Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.

Гимнастика с элементами акробатики (10-11 класс)

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.

Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Легкая атлетика (10-11 класс)

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Подготовка к выполнению видов испытаний (10-11 класс)

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

Формы организации учебной деятельности

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Тематическое планирование по предмету

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	класс
		10	11
1.	Основы знаний о физической культуре, умения и навыки	В процессе урока	В процессе урока
2.	Физическое совершенствование		
2.1	Гимнастика с элементами акробатики	12	12

2.2	Легкая атлетика	20	20
2.3	Спортивные игры (баскетбол)	20	20
2.4	Спортивные игры (волейбол)	20	20
2.5	Спортивные игры (футбол)	15	15
2.6	Спортивные игры (гандбол)	10	10
2.7	Подготовка к выполнению видов испытаний (5 часов)	5	5
	ИТОГО:	102	102

Тематическое планирование

№п/п	Тема урока	КОЛ- ВО ЧАСОВ
Легкая атлетика (14ч)		
1	Техника безопасности на уроках по физической культуре. Овладение и совершенствование техники спринтерского бега.	2
2	Спринтерский бег. Бег на 30, 60, 100м	2
3	Овладение и совершенствование техники длительного бега .	3
4	Прыжковые упражнения . Прыжок в длину с места, с разбега, в высоту.	3
5	Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние	4
Гимнастика с элементами акробатики (12ч)		
6	Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями.	1
7	Строевые упражнения. ОРУ (с предметами и без предметов). Дыхательная гимнастика, упражнения на растяжку.	2
8	Висы и упоры, лазания по канату и шесту	2
9	Опорные прыжки. Упражнения на растяжку, для спины.	2
10	Акробатические упражнения. Комбинация для девочек и мальчиков.	3
11	Акробатические элементы, кувырки. упражнения на спину, растяжка.	2
Спортивные игры- баскетбол (20ч)		
12	Техника безопасности. Овладение и совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
	Ведение мяча на месте, в движении. Передачи, работа в защите.	2
13	Освоение и совершенствование ловли и передач мяча	1
14	Освоение и совершенствование техники ведения мяча	1

15	Овладение и совершенствование техники бросков мяча	1
16	Освоение и совершенствование индивидуальной техники защиты	2
17	Освоение и совершенствование тактики игры	2
18	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	4
19	Передача мяча в тройках, "восьмерка".	2
20	Тактика игры	2
21	Комбинации в движении. Учебная игра с судейством.	2
Спортивные игры – волейбол (20часов)		
22	Техника безопасности на уроках. Овладение и совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	3
23	Освоение и совершенствование техники приёма и передач мяча	3
24	Передачи мяча в парах, с изменением направления.	3
25	Подачи мяча на месте, в движении. Атака у сетки.	2
26	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	3
27	Тактика игры. Совершенствование передач в движении. Правила игры, расстановки.	3
28	Совершенствование техники нападения, судейство с привлечением учеников	3
Спортивные игры -гандбол (10)		
29	Техника безопасности. Ходьба и бег. Разновидности упражнений с мячом в руках. Передачи гандбольного мяча на месте из различных положений, бег лицом вперед, спиной, правым и левым боком. Бег змейкой мяч за спиной , у груди . Подвижная игра 10 передач. Передача мяча в парах из различных положений.	3
30	Обучение ведению мяча на месте и в движении, с изменением направления и скорости.	3
31	Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски одной рукой -правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2- мя руками без потерь.	2
32	Ловля мяча в движении бегом Передача мяча в беге парами справа и слева. Двигаясь лицом вперед. Тоже в тройках меняясь позициями. Всего пробежек 15.Игра – короткие передачи на большее количество передач в команде.	2
Легкая атлетика (6)		
33	Техника безопасности на уроках. Спринтерский бег. Бег с высокого и низкого старта, финиширование.	2
34	Метание мяча, гранаты.	1

35	Прыжки в длину с места, передача эстафетной палочки (техника).	
36	Сдача нормативов	2
Спортивные игры – футбол (15 часов)		
37	Овладение и совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Требования к технике безопасности	2
38	Освоение и совершенствование техники приёма и передач мяча	2
39	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2
40	Передачи мяча в парах, тройках. Работа с воротами.	3
41	Правила игры в футбол. Подвижная игра.	3
42	Освоение и совершенствование техники передач мяча в "змейке", работа с "малым" мячом.	3
Подготовка к выполнению видов испытаний (5 часов)		
43	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	5

Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году. Нормативы для контроля у юношей за уровнем выносливости; силовых, скоростно – силовых способностей у учащихся 10 – 11 классов.

Виды испытаний	Классы	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз);	10	11	9	7	-	-	-
	11	12	10	8	-	-	-
Девушки – на низкой перекладине	10	-	-	-	16	12	7
	11	-	-	-	17	13	9
Сгибание/разгибание рук в упоре на брусьях(кол-во раз)	10	10	7	6	-	-	-
	11	12	10	7	-	-	-

Прыжок в длину с/м (см)	10	240	220	190	210	185	170
	11	250	230	195	215	190	175
Бег 1000м (мин., сек.)	10	3,43	4,02	4,17	4,56	5,11	5,29
	11	3,43	3,53	4,09	4,45	4,54	5,10
Наклон вперед и.п. сидя(см)	10	26	16	5	21	16	10
	11	20	11	10	19	13	10
Метание гранаты 700г (юн.), 500г (дев.)	10	32	30	28			
	11	35	32	30			
Бег 100м (сек)	10	16,5	17,5	18,5	16,5	17,2	18,2
	11	16,0	17,0	18,0	16,2	17,0	18,0
Приседания (кол-во раз/мин.)	10	56	54	52			
	11	58	55	52			
Бег 3000м (мин., сек.) – юн. Бег 2000м (мин., сек) – дев.	10	14,30	15,00	15,30	10,20	11,15	12,40
	11	14,00	14,30	15,00	10,00	11,10	12,20
Челночный бег 10х10м (сек.) Челн. Бег 3х10м (девушки)	10	27,0	28,0	29,0	8,8	9,1	9,5
	11	27,0	28,0	29,0	8,9	9,2	9,5
Прыжки через скакалку за 1 мин.(кол-во раз)	10	150	140	130	140	110	75
	11	160	150	140	135	110	70
Подъём ног и.п. в висе на ш/стенке (кол-во раз)	10	21	18	15			
	11	23	20	17			

Для каждой возрастной группы согласно Положения ВФСК «ГТО» определены виды испытаний (тесты). Следуя принципу добровольности сдачи нормативов ГТО любой учащийся получит возможность выполнить нормативы и получить «золотой», «серебряный» или «бронзовый» знаки отличия ВФСК «ГТО».. См. Приложение к Указу Президента РФ «О ВФСК «ГТО».

Выпускник научится :

На основании изученных знаний учащиеся должны уметь

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий, различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, способности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочной и внеурочной занятости физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую направленность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактике травматизма и оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально – прикладной и оздоровительно – коррегирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с младшими школьниками (в присутствии учителя физической культуры);
- судейство по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- план – конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

Уровни индивидуального развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30м, сек.	5,0	5,4
	Бег 100м, сек	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(кол-во раз)	10	-
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине(кол-во раз)	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3км, мин/сек.	13.50	-
	Кроссовый бег на 2км, мин/сек	-	10.00

Материально-техническое обеспечение

Табло электронное игровое (для волейбола, баскетбола, футбола, гандбола) с защитным экраном, комплект скамеек, стеллажи для инвентаря, стойки волейбольные универсальные на растяжках (для волейбола, бадминтона, тенниса) с механизмом натяжения, протектором и волейбольной сеткой, ворота для гандбола, минифутбола (Комплект из 2 ворот с протекторами и сетками), мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи волейбольные, насос для накачивания мячей, сетка для хранения мячей, конусы, маты гимнастические, канат для лазания, клюшки хоккейные, стол для настольного тенниса передвижной для помещений, комплект для настольного тенниса, набор для бадминтона (в чехле), козел гимнастический, обручи гимнастические, канат для перетягивания, аптечка медицинская настенная, мячи для фитнеса, обручи, скакалки, секундомер.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Основная литература для учителя	
1.1	Федеральный Государственный Образовательный Стандарт Основного Общего Образования	Д
1.2	Фундаментальное ядро содержания общего образования	Д
1.3	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.	Д
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2007.	Д
2.3	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Д
2.4	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009	Д
2.5	Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Физическая культура	
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников); **П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:

- <http://www.mioo.seminfo.ru>
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- <http://www.abcspport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
- <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
- <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
- <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
- <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту. - <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».