

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 города Новоалтайска Алтайского края»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель

Кафедры/МО

«__» _____ 2014 г.

ПРИНЯТО на заседании

научно-методического совета

МБОУ «СОШ № 1 города

Новоалтайска Алтайского

края»

«__» _____ 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ

№1 города Новоалтайска

Алтайского края»

_____ О.В. Зинкевич

«__» _____ 2014 г.



**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура» для учащихся 11 (девушки) классов
на 2014 – 2015 учебный год**
(программа разработана на основе авторской программы¹ доктора педагогических наук
В.И.Ляха, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич)

Составитель:
Берг Елена Владимировна
учитель физической культуры

Новоалтайск
2014

¹ Комплексной программа физического воспитания учащихся 1- 11 классы / авт.-сост. доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. 7-е издание. М.: «Просвещение». 2010г. – 128с.

СОДЕРЖАНИЕ	стр.
1. Пояснительная записка.	2
1.1. Нормативная правовая база	2
1.2. Цели изучения предмета «Физическая культура » в 11 классе	2
1.3. Сроки реализации рабочей программы	3
1.4. Место предмета в учебном плане школы	3
1.5. Отличительные особенности рабочей программы от авторской	4
1.6. Обоснование выбора УМК для реализации рабочей программы	4
1.7. Формы, методы, технологии обучения, используемые педагогом для реализации рабочей программы	5
1.8. Формы, способы и средства контроля, проверки и оценки образовательных результатов	6
1.9. Критерии оценки результатов обучения	7
1.10. Перечень учебно-методического обеспечения	12
2. Календарно-тематическое планирование	13
2.1. Календарно-тематическое планирование 11 класс	13
2.2. Требования к уровню подготовки выпускников	19
3. Лист внесения изменений и дополнений	23

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативная правовая база

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный компонент государственного стандарта. Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре - Сборник нормативных документов. Физическая культура. - М.: Дрофа, 2004
3. Примерная программа по физической культуре для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования (Письмо Минобрнауки России от 07.07.2005 №03-1263)
4. Авторская программа:
Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классы / авт.-сост. доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. 7-е издание. М.: «Просвещение». 2010г. – 128с.
5. Основная образовательная программа среднего (полного) общего образования МБОУ «СОШ №1 города Новоалтайска Алтайского края»
6. Учебный план МБОУ «СОШ №1 г. Новоалтайска Алтайского края» на 2014-2015 учебный год
7. Положения о рабочих программах учителя (утверждено на пед.совете, протокол № 171 от 23 мая 2012года)
8. Положение о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся (принято на педагогическом совете, протокол №180 от 27.05.2013)

1.2. Цели изучения предмета «Физическая культура» в 10 классе

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Конкретизация задач отражена в таблице 1 с учетом основной образовательной программы среднего (полного) общего образования МБОУ «СОШ №1 города Новоалтайска Алтайского края».

Таблица 1.

Цели и задачи изучения физической культуры в 10 классах
МБОУ «СОШ №1 города Новоалтайска Алтайского края»
2014-2015 уч.г.

Цели образования	Задачи по достижению целей
Создать условия для развития ключевых компетенций обучающихся (компетенции личностного самосовершенствования)	– расширение двигательного опыта по средствам овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях – дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты, перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей – содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам

Создать условия для формирования и развития предметной компетентности	– формирования общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности – формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии – закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта – формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания – дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции
---	--

1.3. Сроки реализации рабочей программы

Рабочая программа по физической культуре для ступени основного среднего (полного) общего образования в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 1 города Новоалтайска Алтайского края» имеет следующие сроки и этапы реализации (см. таблицу 2)

Таблица 2.

Этапы и сроки реализации рабочей программы по физической культуре
2014-2015 уч.г.

Этап реализации	Сроки реализации	Содержание деятельности
I этап	Август 2014 г.	Прохождение внутренней экспертизы и утверждение программы
II этап	Сентябрь 2014 г. – май 2015 г.	Реализация программы
III этап	Июнь 2015 г.	Рефлексивный этап, связанный с анализом результативности программы

1.4. Место предмета в учебном плане

Авторская программа рассчитана на 102 учебных часа. Согласно учебному плану ОУ на изучение курса «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю. Учебных недель для учащихся 11-х классов – 34. Общее количество уроков – 102. В 11-х классах шесть уроков пропадают из-за праздничных дней – 07.03, 02.05, 09.05. Итого – 96 ч в учебном году.

1.5. Отличительные особенности рабочей программы от авторской

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. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

В авторской программе дано примерное распределение учебного времени, поэтому составители рабочей программы считают целесообразным изменить последовательность изучения разделов курса «Физическая культура» с учетом сезонных условий и наличия спортивного инвентаря.²

В рабочей программе вариативная часть включает в себя программный материал по волейболу - 15ч

В связи с региональными особенностями в зимний период времени, при понижении температуры воздуха недопустимой для занятий на улице, занятия проводятся в спортивном зале, и часы лыжной подготовки заменяются часами из раздела баскетбол, волейбол. Возможен следующий вариант прохождения программы: переход к разделу «Подвижные игры на основе волейбола, баскетбол» и выбор в данном разделе занятий направленных на развитие физических качеств. При восстановлении температурного режима рассматривается вариант лыжной подготовки.

Авторская программа рассчитана на 102ч., согласно учебному плану ОУ – 102ч. (34 учебных недель по 3 часа). В 11-х классах шесть уроков пропадают из-за праздничных дней – 07.03, 02.05, 09.05. Итого – 96 ч в учебном году. В связи с этим уроки по теме «Единоборства» включены в раздел «Гимнастика».

1.6. Обоснование выбора УМК для реализации рабочей программы

Учебно-методический комплекс выбран в соответствии с авторской программой:

1. Тематическое и поурочное планирование к учебнику В.И. Лях, А.А. Зданевич. Волгоград: Учитель, 2011
2. «Физическая культура. 10-11 классы», под общ. ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2007.-240с.
3. Комплексная программа физического воспитания, 1–11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2010.-126с.
4. Теория и методика физической культуры и спорта с. 152, 6 абзац: учебное пособие для студ. учреждений высш. проф. образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- 9-е изд.,- М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 480с.
5. Физическая культура. Тестовый контроль 10-11 классы: для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях – М.: Просвещения, 2012

Учитель использует УМК по физической культуре под редакцией. В.И. Лях издательства «Просвещение» 2009 года и считает его наиболее эффективным, по сравнению с другими

² Теория и методика физической культуры и спорта с. 152, 6 абзац: учебное пособие для студ. учреждений высш. проф. образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- 9-е изд.,- М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 480с. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классы / авт.-сост. доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.7-е издание. М.: «Просвещение». 2010г. – 128с.

существующими УМК, для процесса формирования предметных знаний, а также ключевых компетенций обучающихся (что соответствует целям и задачам образовательного процесса в МБОУ «СОШ №1 города Новоалтайска Алтайского края», прописанным в основной образовательной программе среднего (полного) общего образования).

Учебники «Физическая культура» дают знания по основам здорового образа жизни, умению общаться и взаимодействовать со сверстниками. Кроме того учебники предусматривают умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, оценивать красоту телосложения и осанки, технически правильно выполнять двигательные действия, а так же знания по истории спорта и правилам различных спортивных игр.

1.7. Формы, методы и средства обучения, технологии, используемые педагогом для реализации рабочей программы

Особенности организации образовательного процесса соответствуют положениям Программы развития школы, основной образовательной программы среднего (полного) общего образования. Это определяет формы, методы и технологии обучения, применяемые на уроках физической культуры. Взаимосвязь перечисленных структурных компонентов методики преподавания отражена в таблице 3.

Таблица 3.

Формы, методы и технологии обучения,
применяемые на уроках физической культуры.

Степень образования	Ведущие методы обучения	Оптимальные формы организации познания	Используемые технологии обучения
Среднего (полного) общего образования	- повторный; - переменный; - интервальный; - метод прогрессирующего упражнения за счет изменения объема работы; - игровой метод во всех его разновидностях (имитационных, спортивных игр); - соревновательный; - целостный и расчлененный метод практического выполнения физических упражнений, - предупреждения и исправления ошибок - методы нравственного убеждения - поощрение	- работа в малых группах - работа в парах - индивидуальная работа - фронтальная работа - коллективная	- здоровьесберегающие; - дифференцированное обучение (применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья); - коррекционные технологии для детей с проблемами в физическом развитии

1.8. Формы, способы и средства контроля, проверки и оценки образовательных результатов

Проверка и оценка двигательных умений и навыков

Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения. Средством контроля являются изучаемые физические упражнения. На этапе разучивания техника упражнений может проверяться также посредством выполнения отдельных элементов или структурно схожих подводящих упражнений, выполняемых в облегченных условиях. На этапе углубленного разучивания контролируется техника навыка в стандартных условиях выполнения. На 3-ем этапе совершенствования (умения 2-го порядка) техника оценивается в изменяющихся условиях, во взаимосвязи с количественными результатами (при значительных физических напряжениях), в соревновательной обстановке, т.е. в усложненных условиях.

Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты). Для определения уровня развития физической подготовленности занимающихся в I – IV четвертях, рабочим план – графиком предусмотрено тестирование учащихся, т.е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и в конце учебного года.

Проверка проводится в одинаковых условиях для всех учеников. Для повышения объективности оценки данного качества используется одно ФУ. Чаще проверяются физические качества, которые в большей мере изменяются. В течение четверти контролируются неспецифичные физические качества для раздела, а специфичные - на стыке с последующим разделом.

Тесты органически связаны с содержанием урока.

Разновидности контроля: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый. Сравнение результатов тестирования предварительного, текущего, этапного и итогового контроля с нормативами школьной программы позволяет судить о степени решения учебных задач в соответствующем периоде. Формы, методы, средства оценивания и контроля планируемых результатов отражены в таблице 4.

Таблица 4

Методы, формы, средства оценивания и контроля планируемых результатов реализации рабочей программы по предмету «Физическая культура»

Направлен ия оценочной деятельнос ти	Методы оценивания	Формы оценивания	Средства оценивания	Форма предоставления результатов	Границы применения результатов
Качество предметны х умений и навыков	Наблюдения, вызова, выполнение упражнений и комбинированный метод, соревновательный	Индивидуал ьная, фронтальная Взаимо- и самооценка	Контрольные упражнения, тесты, игра	Отметка в кл. журнале и дневнике обучающегося Устный анализ с обучающимися с указанием причины не верного ответа или неправильного выполнения	Используется для оценки индивидуальн ых достижений, качества знаний по классу, параллели.
Качество предметны х знаний	Опрос (в устной и письменной форме), программированный	Письменный и устный контроль,	Тесты, презентации		

	метод (ученики получают карточки с вопросами и вариантами ответов), использование ситуаций, в которых ученики демонстрируют свои знания в конкретной деятельности	взаимо- и самооценка		двигательного действия	
Сформированность ключевых компетенций:					
Личностно-го самосовершенствования	Контроль выполнения данного упражнения, тестирование	Индивидуальная работа	Демонстрация двигательного действия	Отметка в кл. журнале и дневнике обучающегося Устный анализ с обучающимися с указанием причины неверного ответа или неправильного выполнения двигательного действия	Используется для оценки личностных достижений в области основ знаний, умений и навыков по предмету, для подготовки обучающихся основной школы к экзаменам

Периодичность оценки предметных результатов отражена в таблице 5

Таблица 5

Периодичность оценки по физической культуре основ знаний, умений и навыков
(контроль выполнения, тестирование)

Класс 11 (дев.)	Месяц, дата									Итого за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
к/р	13	16,25	22		22	07,21, 28	19, 21	04, 16	14, 16, 21, 23	16
тест.	06, 11, 13, 18, 20,27		27, 29, 29		15			18, 18,23, 25	16	15
зачет	20, 25			13, 20, 27	17				23	7

1.9. Критерии оценки результатов обучения

Оценка успеваемости по физической культуре в 10 - 11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Нормы оценок были рассмотрены и утверждены на городском ППО учителей физической культуры (протокол №1 от 28.08.13г.)

Физическая культура: 10–11 кл.: тестовый контроль: пособие для учителя / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2012

Критерии оценки успеваемости по основам знаний

Оценка «5»- выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4»- ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3»- выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2»- выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

Темы:

- Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры.
- Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.
- Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей, на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).
- Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).
- Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.
- Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).
- Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»- учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4»- имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3 »- допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений,

направленных на развитие конкретной физической способности, утренней, атлетической и ритмической гимнастики. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2»- учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Уметь:

- Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.
- Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.
- Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы РВС/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).
- Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умения, навыки)

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2»- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Контрольные упражнения

ВОЛЕЙБОЛ

ПРОВЕРКА НАВЫКА В ВЕРХНИХ ПЕРЕДАЧАХ.

Условия выполнения:

В ограниченном пространстве (круг на баскетбольной площадке) ученик выполняет передачи волейбольного мяча двумя руками над собой. При этом расстояние мяча от кистей рук при отбивании его должен быть не менее 50 см. Количество отбиваний мяча при выходе из круга прекращается и продолжается только в случае возвращения ученика, если он не прерывал упражнение. При ошибке ученик может подправить мяч любым способом, кроме остановки. На выполнение упражнения дается 3 попытки. Упражнение оценивается по количеству повторений. Повторения засчитываются, если правила волейбола не нарушались.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
10 класс	7	9	12	6	9	10
11 класс	8	10	12	7	10	12

ПРОВЕРКА НАВЫКА В ПЕРЕДАЧАХ МЯЧА СНИЗУ

Условия выполнения те же, что и в передачах над собой.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
10 класс	5	7	9	5	7	9
11 класс	5	8	10	5	7	9

ПРОВЕРКА НАВЫКА ПОДАЧИ МЯЧА

Условия выполнения:

Испытуемые выполняют подачу волейбольного мяча по количеству попаданий избранным или изученным способом по собственному выбору, кроме случаев, когда требуется проверка конкретных способов подачи мяча.

Учащиеся 10 классов, юноши 9 и девушки 11 классов делают 6 подач в ближнюю или дальнюю половину противоположного поля (площадка делится на 2 равные половины).

Юноши 11 классов выполняют 6 подач в одну из 6 зон. Упражнение выполняется с учетом правил волейбола, учитывается количество попаданий.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
10 класс	1	3	5	1	2	4
11 класс	1	2	3	1	3	4

БАСКЕТБОЛ

ПРОВЕРКА НАВЫКА БРОСКА ПО КОЛЬЦУ ПОСЛЕ ВЕДЕНИЯ И 2х ШАГОВ

Условия выполнения:

Испытуемый от середины б/больной площадки слева или справа от кольца делает 5 попыток «атаки» кольца после ведения и 2х шагов (разрешается выполнять бросок после остановки прыжком с последующим прыжком вверх, т.к. это не противоречит правилам баскетбола).

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
10 класс	2 раза	3 раза	4 раза	1 раз	2 раза	3 раза
11 класс	2 раза	3 раза	5 раз	1 раз	2 раза	4 раза

ПРОВЕРКА НАВЫКА ЛОВЛИ - ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ОДНОЙ РУКОЙ

Условия выполнения:

С расстояния 1,5 метра от стены необходимо одной рукой бросать и одной же ловить мяч от стенки в течение 10 секунд. Засчитывается количество сделанных передач в течение всего времени.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
10 класс	6	8	10	5	6	8
11 класс	7	9	12	6	8	10

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5Х2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Критерии оценки уровня физической подготовленности учащихся

Оценка «5» - исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовленности 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

Оценка «4» - исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста

Оценка «3» - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2» - учащийся не выполняет Государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8

2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	-9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

1.10. Перечень учебно-методического обеспечения

Основная учебная литература

1. «Физическая культура. 10-11 классы», под общ. ред. В.И. Ляха (М.: Просвещение, 2007.-240с.)
2. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению в составе библиотечного фонда.

Дополнительный учебный материал разработан в виде презентаций, видеороликов по темам: «Волейбол», «Лыжная подготовка», «История олимпийских игр», «Баскетбол», «Легкая атлетика», «Плавание», «Здоровый образ жизни», находится в библиотечном фонде.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая
- бревно гимнастическое напольное
- скамейки гимнастические
- канат для лазания
- маты гимнастические
- козел гимнастический
- гимнастический подкидной мостик
- мячи: набивные, малые теннисные, малые для метания, баскетбольные, волейбольные, футбольные
- палки гимнастические

- скакалки
- коврики гимнастические
- обручи
- планка для прыжков в высоту
- стойки для прыжков в высоту
- лыжи в комплекте с палками
- щиты баскетбольные
- сетка волейбольная
- столы для настольного тенниса
- сетки и ракетки для игры в настольный теннис

2.Календарно-тематическое планирование 11 класс

Распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях в неделю (сетка часов)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть	15
2.1	Волейбол	15
Всего		102

2.1.Календарно – тематическое планирование 11 класс

Сроки	№ урока	Кол-во часов	Тема урока	Виды деятельности обучающихся	Примечание
04.09-27.09	1-12	12	Легкая атлетика		
04.09	1	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах.		
06.09	2	2	Эстафетный бег, старты из различных исходных положений	Тестирование	
	3	3	Эстафеты		
11.09	4	4	Высокий старт до 40 м.	Тестирование	30м:

					4,8; 5,6; 6,1
13.09	5	5	Прыжки в длину с места	Тестирование	Пр/м: 185; 170; 160
	6	6	Низкий старт. Стартовый разгон	Контрольное упражнение	100м: 16,0; 16,5; 17,0
18.09	7	7	Многоскоки, 5 прыжков Метание мяча с 4-5 бросковых шагов с разбега	Тестирование	9,0; 9,5; 10,0
20.09	8	8	Челночный бег 4х9м	Тестирование	9,7; 10,1; 10,7
	9	9	Бег в равномерном темпе до 10 мин	Зачетный	
25.09	10	10	Бег в равномерном темпе до 15 мин	Зачетный	
27.09	11	11	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	Тестирование	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы
	12	12	Метание мяча с 4-5 бросковых шагов с полного разбега в вертикальную цель		цель (1х1) расстояния с 20м
02.10-22.11	13-33	21	Баскетбол		
02.10	13	1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология в баскетболе		
04.10	14	2	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением		
	15	3	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением		
09.10	16	4	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением		
11.10	17	5	Действия игроков без мяча и с мячом		выбивание, вырывание, перехват, накрывание
	18	6	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом		
16.10	19	7	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Контрольное упражнение	Броски с двух шагов из 5 попыток: 1 ; 2; 4
18.10	20	8	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите		

	21	9	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите		
23.10	22	10	Групповые тактические действия в нападении и защите		
25.10	23	11	Групповые тактические действия в нападении и защите		
	24	12	Групповые тактические действия в нападении и защите	Контрольное упражнение	Ловля и передача одной рукой, от стены – 1,5м за 10с: 5; 6; 8
30.10	25	13	Командные тактические действия в нападении и защите		
01.11	26	14	Командные тактические действия в нападении и защите		
	27	15	Игра по упрощенным правилам		
13.11	28	16	Игра по упрощенным правилам		
15.11	29	17	Командные тактические действия в нападении и защите		
	30	18	Игра по упрощенным правилам		
20.11	31	19	Действия игрока без мяча и с мячом		Вырывание, выбивания, перехват, накрывание
22.11	32	20	Действия против игрока без мяча и с мячом		
	33	21	Игра по упрощенным правилам	Контрольная игра	
27.11-29.11	34-36	3	Элементы единоборств		
27.11	34	1	Силовые упражнения Подвижные игры	Тестирование	Наклоны вперед из положения сидя: 22; 18; 13
29.11	35	2	Силовые упражнения Подвижные игры	Тестирование	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа: 40; 35; 30
	36	3	Силовые упражнения Подвижные игры	Тестирование	Челночный бег 3х10м: 8,4; 9,2; 9,7
04.12-24.01	37-54	18	Лыжная подготовка		

04.12	37	1	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.		Первая помощь при травмах и обморожениях
06.12	38	2	Основные элементы тактики в лыжных гонках.		Правила проведения самост. занятий
	39	3	Подготовка пластиковых лыж к лыжным гонкам.	Практический	
11.12	40	4	Попеременный ход		
13.12	41	5	Одновременный бесшажный ход		
	42	6	Прохождение дистанции до 2км	Зачетный	
18.12	43	7	Одновременный одношажный ход		
20.12	44	8	Одновременный двухшажный ход		
	45	9	Прохождение дистанции до 3км	Зачетный	
25.12	46	10	Коньковый ход		
27.12	47	11	Переход с одновременных ходов на попеременные		
	48	12	Прохождение дистанции до 4км	Зачетный	
15.01	49	13	Одновременные ходы	Контрольное упражнение	
17.01	50	14	Коньковый ход		
	51	15	Прохождение дистанции до 5 км	Зачетный	
22.01	52	16	Коньковый ход	Контрольное упражнение	
24.01	53	17	Преодоление подъемов и препятствий		
	54	18	Преодоление подъемов и препятствий		
29.01-28.02	55-69	15	Волейбол		
29.01	55	1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология в волейболе		
31.01	56	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения		
	57	3	Варианты техники приема и передач мяча		в опорном положении, в прыжке, передача назад, передачи различные по расстоянию и высоте

05.02	58	4	Варианты подачи мяча		
07.02	59	5	Варианты нападающего удара через сетку		
	60	6	Варианты техники приема и передач мяча	Контрольное упражнение	Передачи мяча над собой в круге радиусом 1м: 35; 30; 25
12.02	61	7	Варианты нападающего удара через сетку		
14.02	62	8	Варианты блокирования нападающих ударов		одиночное, вдвоем, страховка
	63	9	Тактика нападения – индивидуальные действия		Ловля и передача мяча одной рукой, от стены 1,5м за 10с: 5; 6; 8
19.02	64	10	Тактика нападения – групповые действия		
21.02	65	11	Тактика защиты – индивидуальные действия	Контрольное упражнение	подача мяча из 6: 1; 3; 4
	66	12	Тактика защиты - групповые действия		
26.02	67	13	Игры по правилам волейбола		привлечение к судейству учащихся
28.02	68	14	Двусторонняя игра в волейбол		
	69	15	Двусторонняя игра в волейбол	Контрольная игра	
05.03-25.04	70-87	18	Гимнастика с элементами акробатики		
05.03	70	1	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи		
12.03	71	2	Кувырок вперед, равновесие на одной; выпад вперед, стойка на лопатках		
14.03	72	3	Кувырок назад в полушпагат, «мост», сед углом, стоя на коленях наклон назад		
	73	4	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой		Конь в ширину, h-110см
19.03	74	5	Комбинация из ранее освоенных элементов	Контрольное задание	
21.03	75	6	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой		
	76	7	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой	Контрольное упражнение	
02.04	77	8	Упражнение на бревне из		

			ранее изученных элементов		
04.04	78	9	Упражнение на бревне из ранее изученных элементов		
	79	10	Упражнение на бревне из ранее изученных элементов	Контрольное упражнение	
09.04	80	11	Ритмическая гимнастика		
11.04	81	12	Лазанье по гимнастической лестнице		
	82	13	Ритмическая гимнастика. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств		
16.04	83	14	Ритмическая гимнастика. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Двое против двоих»	Контрольное упражнение	Подтягивание из виса лежа: 18; 15; 10
18.04	84	15	Упражнения с предметами. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Двое против двоих»	Тестирование	Наклоны вперед из положения сидя: 22; 18; 13
	85	16	Ритмическая гимнастика. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Двое против двоих»	Тестирование	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа: 40; 35; 30
23.04	86	17	Прыжки со скакалкой. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Двое против двоих»	Тестирование	
25.04	87	18	Ритмическая гимнастика. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Двое против двоих»	Тестирование	Сгибание и разгибание рук в упоре: 20; 15; 10
25.04-13.05	88-96	9	Легкая атлетика		
25.04	88	1	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы	Контрольное упражнение	560; 490; 445
			Челночный бег 4х9м		9,7; 10,1; 10,8
30.04	89	2	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега		
07.05	90	3	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега		
14.05	91	4	Прыжки в высоту	Контрольное упражнение	120; 115; 105

16.05	92	5	Бег 30м на результат	Тестирование	30м: 4,8; 5,6; 6,1
	93	6	Бег 100 м на результат	Контрольное упражнение	100м: 16,5; 17,0; 17,8
21.05	94	7	Бег на 2000 м на результат	Контрольное упражнение	10,10; 11,40; 12,40
23.05	95	8	Метание гранаты на дальность	Контрольное упражнение	18; 13; 11
	96	9	Бег 3000 м без учета времени	Зачетный	

Всего уроков: . 96

Шесть уроков пропадают из-за праздничных дней – 07.03, 02.05, 09.05.

Из них:

контрольных – 16

зачетных - 7

практических – 1

тестирования – 15

2.2. 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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой 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 для повседневной жизни

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления 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 деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

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

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

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

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

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

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с

Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	14 раз
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз		
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5Х2,5 м с 10—12 м (девочки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м с 10 м (девочки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девочки); выполнять комплекс вольных упражнений (девочки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 3), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210

4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300- 1400 1300- 1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050- 1200 1050- 1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	1617	5 и ниже 5	-9-12 9- 12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивани е: на высокой пе- рекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой пе- рекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Учебно-нормативные требования для учащихся 11 класса.

Нормативы	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30м	4,3	4,7	5,1			
Бег 100м	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
Бег 3000м (юноши), 2000м (дев.)	13,00	15,00	16,00	10,00	11,30	12,20
Бег 5000м (юноши) 3000м (дев.)	Без учета времени					
Метание гранаты на дальность.	38	32	26	23	18	12
Метание гранаты в цель с 22(мал.), с 12м (дев.) радиус круга 50см.	5	4	3	5	4	3
Подтягивание из виса стоя (мал.), из виса лежа (дев.)	12	10	6	16	10	4
Прыжки в длину с места	210	190	160			
Прыжки в длину с разбега	460	420	370	380	340	310
Прыжки в высоту	140	135	120	120	115	105
Бросок набивного мяча весом 1кг.	810	630	520	560	490	445
6-минутный бег	1400	1300	1100	1240	1180	1120
Челночный бег 4х9м.	9,5	9,7	9,9	10,4	10,8	11,2
Челночный бег 3х10 м	7,3	7,8	8,2	8,4	9,2	9,7
Поднимание туловища за	52	47	42	40	35	30

1 мин.						
Наклон вперед из положения лежа	14	12	7	22	18	13
Прыжки через скакалку за 1 мин.	140	135	120	140	110	80
Прыжки через скакалку, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
«Пистолет» (раз)	8	6	3	9	7	5
Многоскоки. Пятерной прыжок (м)	12,5	12,0	11,0	10,0	9,5	9.0
Бег на лыжах 5 км (юноши), 3 км. (дев.)	25,00	27,00	29,00	18,30	19,00	20,00
Бег на лыжах 10 км.	Без учета времени					
Б/б: по восьмерке слева атака кольца из 10	8	6	4	5	4	3
Б/б: броски с точки из 10	6	5	4	5	4	3
В/б: подача мяча над собой в круге радиусом 1,5 м.	40	35	30	35	30	25
В/б: подачи мяча из 10				4	3	1

3. Лист изменения и дополнения

[illegible]