

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа среднего общего образования учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 № 1089, комплексной программой по физическому воспитанию 1-11 классов 2009 г. (авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич).

Цели и задачи образования с учетом специфики учебного предмета.

Данный учебный предмет имеет своей целью содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающегося.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в средней школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоническому, физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством 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 способностей (быстроты перестроения двигательных действий, согласования способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовки 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.

Место учебного предмета в учебном плане.

10 класс: 102 часа, 34 учебные недели, 3 часа в неделю.

Предусмотрено 8 часов на самостоятельное изучение из каждого раздела тематического плана.

11 класс: 99 часов, 33 учебные недели, 3 часа в неделю.

Предусмотрено 7 часов на самостоятельное изучение из каждого раздела тематического плана.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей обучающегося, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса

Для реализации данной рабочей программы используется следующий УМК: Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура 10-11 классы» – М.: Просвещение, 2010 г., Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» 2009 г. (авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич).

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физическая культура структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. В гимназии № 1 уроки физической культуры проводятся по гендерному признаку. За группой обучающихся (юноши, девушки) закреплен отдельный учитель.

Основной формой организации учебной работы по физическому воспитанию является урок. Урок физической культуры является для всех обучающихся обязательной формой занятий, обеспечивающий необходимый минимум знаний, умений, навыков, предусмотренных программой. Уроки физической культуры имеют свои специфические особенности. Они проводятся в спортивном зале, на открытых площадках, стадионах. Уроки физической культуры отличаются большим многообразием двигательных действий, воздействующих на организм обучающихся, что обязывает учителя осуществлять индивидуальный подход к учащимся.

Под методом ведения урока понимаются способы организации учащихся для выполнения упражнений. Основные методы, используемые на уроках: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно всеми учащимися, его преимущество – большой охват учащихся, достижение высокой плотности и большой нагрузки.

Поточный метод это когда учащиеся выполняют одно и то же упражнения по очереди один за другим без перерыва. Удобен при выполнении акробатических упражнений, лазания, прыжков.

Групповой метод – учащиеся по заданию работают самостоятельно, выполняя в порядке очередности различные виды упражнений, группы меняются местами.

Индивидуальный метод - чаще всего используется в контрольных уроках, он позволяет учителю после выполнения упражнения учеником подвести итог, обратить внимание на недостатки и ошибки.

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- Методы строго регламентированного упражнения: обучение двигательным действиям (целостно-конструктивный, расчленённое-конструктивный, сопряжённого воздействия); методы развития физических качеств (методы стандартного упражнения: непрерывного упражнения, интервального упражнения), (методы переменного упражнения: переменного-непрерывного упражнения, переменного-интервального упражнения); метод круговой тренировки.

- Игровой метод.

- Соревновательный метод.

К общепедагогическим методам относятся: словесные и наглядные.

К средствам обучения относятся:

- Средства физического воспитания: физические упражнения, гигиенические факторы (режим, питание, гигиена), оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода).

- Технические средства: (спортивное оборудование и инвентарь, компьютер, проектор, доска).

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс предмета «Физическая культура» В Гимназии №1 им. А.С. Пушкина в 10-11 классах изучается из расчёта 3 часа в неделю (всего 201 ч): в 10 классе – 102 ч, 34 учебные недели; в 11 классе – 99 ч, 33 учебные недели.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Таблица 1

Программный материал по легкой атлетике.

10 класс (18 ч)		Часы
Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.		1
Совершенствование техники спринтерского бега.	Высокий и низкий старт до 40 (м). Низкий старт и стартовый разгон.	2
Овладение техникой эстафетного бега.	Эстафетный бег.	1
Совершенствование техники длительного бега.	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут юноши; 15-20 минут девушки.	3
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	3
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	Прыжки в высоту с 9 - 11 шагов разбега.	1
Совершенствование техники метания мяча в цель и на дальность.	Метание мяча (150г) с 4-5 шагов полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 (м); вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м – юноши. Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12- 14 м – девушки.	2
Овладение техникой метания гранаты на дальность.	Метание гранаты 300-500 г., с места на дальность, 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние – девушки. Метание гранаты 500-700 г., с места на дальность, 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние – юноши.	2
Общая физическая подготовка.	Бег 60 метров; бег на 3000 метров юноши, на 2000 метров девушки, прыжки в длину с места.	3
11 класс (18 ч)		Часы
Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.		1
Совершенствование техники спринтерского бега.	Высокий и низкий старт до 40 (м). Низкий старт и стартовый разгон.	2
Овладение техникой эстафетного бега.	Эстафетный бег.	1
Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут юноши; 15-20 минут девушки.	3
Прыжки в длину 13-15 шагов разбега.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	3

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	Прыжки в высоту с 9 - 11 шагов разбега.	1
Совершенствование техники метания мяча в цель и на дальность.	Метание мяча (150г) с 4-5 шагов полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 (м); вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м – юноши. Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12- 14 м – девушки.	2
Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	Метание гранаты 300-500 г., с места на дальность, 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние – девушки. Метание гранаты 500-700 г., с места на дальность, 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние – юноши.	2
Общая физическая подготовка.	Бег 60 метров; бег на 3000 метров юноши, на 2000 метров девушки, прыжки в длину с места.	3

Таблица 2

Программный материал по гимнастике.

10 класс (12 ч)		Часы
Техника безопасности при занятиях гимнастикой.		0,5
Строевые упражнения	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	В процессе урока
Освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком. Комбинации из ранее освоенных элементов – юноши. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов – девушки.	4
Освоение и совершенствование упражнений в висах и упорах.	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре. Подъём переворотом и соскок махом назад – юноши. Толчком ног подъем в упор на жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на жерди - девушки.	2,5
Освоение и совершенствование опорных прыжков.	Прыжок ноги врозь через козла высотой 115-120 см – юноши. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (козел, высота 110 см) – девушки.	2
Общая физическая подготовка.	Наклон вперед из положения стоя, челночный бег 3х10 метров, подтягивание в висе (юноши), в висе лёжа (девушки), поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях.	3
11 класс (12 ч)		Часы
Техника безопасности при занятиях гимнастикой.		0,5
Строевые упражнения	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	В процессе урока
Совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком. Комбинации из ранее освоенных элементов – юноши. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов – девушки.	4
Совершенствование упражнений в висах и упорах.	Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре. Подъём переворотом и соскок махом назад – юноши. Толчком ног подъем в упор на жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на жерди - девушки.	2,5
Совершенствование опорных прыжков.	Прыжок ноги врозь через козла высотой 120-125 см – юноши. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (козел, высота 110 см) – девушки.	2
Общая физическая подготовка.	Наклон вперед из положения стоя, челночный бег 3х10 метров, подтягивание в висе (юноши), в висе лёжа (девушки), поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях.	3

Таблица 3

Программный материал по спортивным играм (баскетбол).

10-11 класс (по 21 ч)		Часы	
		10 кл.	11 кл.
Техника безопасности при занятиях на уроках баскетбола.		1	1
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	В процессе урока	
Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	1	1
Совершенствование техники ведения мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	2
Освоение и закрепление техники защитных действий.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	3	3
Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом.	В процессе урока	
Совершенствование техники бросков мяча.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	3	4
Тактика игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2	3
Овладение игрой	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	8	5
Общая физическая подготовка.	Прыжки через скакалку, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	2

Таблица 4

Программный материал по лыжной подготовке.

10 класс (24 ч)		Часы
Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.		1
На освоение и совершенствование техники лыжных ходов.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км девушки, до 6 км юноши.	22
Общая физическая подготовка.	Прохождение дистанции 5 км девушки, 6 км юноши без учета времени.	1
11 класс (24 ч)		Часы
Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.		1
На освоение и совершенствование техники лыжных ходов.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км девушки, до 8 км юноши.	22
Общая физическая подготовка.	Прохождение дистанции без учета времени 5 км девушки, 8 км юноши.	1

Таблица 5

Программный материал по спортивным играм (волейбол).

10 класс (27 ч), 11 класс (24 ч).		Часы	
		10 кл.	11 кл.
Техника безопасности при занятиях на уроках волейбола.		1	1
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	В процессе урока.	
Совершенствование техники приема и передачи мяча.	Варианты техники приема и передачи мяча.	4	2

Совершенствование техники подачи мяча.	Варианты подачи мяча. Верхняя прямая подача мяча.	4	4
Совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.	3	2
Игры и игровые задания.	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам волейбола.	7	7
Совершенствование техники защитных действий.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	2	2
Тактика игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2	2
Общая физическая подготовка.	Прыжки в длину с места, наклон вперед из положения стоя, челночный бег 3x10 метров, подтягивание в висе (юноши), в висе лёжа (девушки).	4	4

Таблица 6

Основы знаний о физической культуре 10-11 класс (в процессе уроков).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	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. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях.
ГИМНАСТИКА	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Основы биомеханики гимнастических упражнений их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Оказание первой помощи при травмах.
ВОЛЕЙБОЛ	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.
БАСКЕТБОЛ	

Таблица 7

Заочная форма обучения.

10 класс (14 ч)		Часы
Легкая атлетика.	Общая физическая подготовка. Прыжки в длину с места.	1
Гимнастика	Общая физическая подготовка. Наклон вперед из положения стоя, челночный бег 3x10 метров, подтягивание в висе (юноши), в висе лёжа (девушки), поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях.	4
Спортивные игры (баскетбол).	Общая физическая подготовка: прыжки через скакалку, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Техническая подготовка: бросок мяча в кольцо с линии штрафного броска.	3
Лыжная подготовка.	Общая физическая подготовка. Прохождение дистанции без учета времени 5 км девушки, 8 км юноши.	1
Спортивные игры (волейбол).	Общая физическая подготовка: прыжки в длину с места, наклон вперед из положения стоя, челночный бег 3x10 метров, подтягивание в висе (юноши), в висе лёжа (девушки). Техническая подготовка: верхняя прямая подача мяча	5
11 класс (14 ч)		Часы
Легкая атлетика.	Общая физическая подготовка. Прыжки в длину с места.	1
Гимнастика	Общая физическая подготовка. Наклон вперед из положения стоя, челночный бег 3x10 метров, подтягивание в висе (юноши), в висе лёжа (девушки), поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях.	4
Спортивные игры (баскетбол).	Общая физическая подготовка: прыжки через скакалку, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Техническая подготовка: бросок мяча в кольцо с линии штрафного броска.	3
Лыжная подготовка.	Общая физическая подготовка. Прохождение дистанции без учета	1

	времени 5 км девушки, 8 км юноши.	
Спортивные игры (волейбол).	Общая физическая подготовка: прыжки в длину с места, наклон вперед из положения стоя, челночный бег 3x10 метров, подтягивание в висе (юноши), в висе лёжа (девушки). Техническая подготовка: верхняя прямая подача мяча	5

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Таблица 8

Перечень разделов с уточнением количества часов.

№ п/п	Раздел	Класс	
		10	11
		Кол-во часов	
1	Знания о физической культуре	в процессе урока	
2	Легкая атлетика	18	18
3	Гимнастика	12	12
4	Спортивные игры (баскетбол)	21	21
5	Лыжная подготовка	24	24
6	Спортивные игры (волейбол)	27	24
Итого		102	99

Знания о физической культуре.

Социально-культурные основы. Физическая культура общества и человека, Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физическими нагрузками. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Техничко-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. Основы начальной военной физической подготовки. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Основы организации двигательного режима. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Вредные привычки. Закаливание. Приемы саморегуляции. Самоконтроль.

Легкая атлетика.

В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского, длительного и эстафетного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол).

В 10-11 классах продолжается изучение спортивных игр. Закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски, подачи, удары), тактические действия. Продолжается процесс развития физических качеств.

Гимнастика.

Продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

Лыжная подготовка.

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки строится с учетом возросших функциональных возможностей организма обучающихся. Увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью. Закрепляется и совершенствуется техника передвижений на лыжах (лыжные ходы, подъемы и спуски с горы, повороты). Изучается тактика ведения борьбы в соревнованиях по лыжным гонкам.

Перечень контрольных работ.

Легкая атлетика.

1. Контрольная работа по теме «Бег на 60 метров».
2. Контрольная работа по теме «Бег на 3000 метров – юноши, на 2000 метров девушки».
3. Контрольная работа по теме «Прыжки в длину с места».
4. Контрольная работа по теме «Метание мяча весом 150 г на дальность».

Гимнастика.

1. Контрольная работа по теме «Наклон вперед из положения стоя».
2. Контрольная работа по теме «Челночный бег 3x10 метров».
3. Контрольная работа по теме «Подтягивание в висе (юноши), в висе лёжа (девушки)».
4. Контрольная работа по теме «Поднимание туловища из и.п. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях».

Спортивные игры (баскетбол).

Техническая подготовка.

1. Контрольная работа по теме «Бросок мяча в кольцо с линии штрафного броска».

ОФП.

2. Контрольная работа по теме «Прыжки через скакалку».
Контрольная работа по теме «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».

Лыжная подготовка.**10 класс**

1. Контрольная работа по теме «Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши) без учёта времени».

11 класс

1. Контрольная работа по теме «Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 8 км (юноши) без учёта времени».

Спортивные игры (волейбол).**Техническая подготовка.**

1. Контрольная работа по теме «Верхняя прямая подача».

ОФП.

1. Контрольная работа по теме «Прыжки в длину с места».
2. Контрольная работа по теме «Наклон вперед из положения стоя».
3. Контрольная работа по теме «Челночный бег 3x10 метров».
4. Контрольная работа по теме «Подтягивание в висе (юноши), в висе лёжа (девушки)».

Критерии оценивания контрольных работ (10 класс).

Таблица 9

Общая физическая подготовка (ОФП).

№ п/п	Контрольное упражнение	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м, с	9,9	8,6-9,8	8,5	10,5	9,3-10,4	9,2
2	Бег 3000 м (ю); 2000 м (д), мин	15,10	14,40	13,10	11,50	11,20	9,50
3	Метание, м	31	32-44	45	20	21-31	32
4	Прыжок в длину с места, см	200	210	230	160	170	185
5	Наклон вперед из и.п. стоя, см	6	8	13	7	9	16
6	Челночный бег 3x10 метров, с	8,2	8,1-7,4	7,3	9,7	9,6-8,5	8,4
7	Подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки)	8	10	13	11	13	19
8	Поднимание туловища за 60 с	30	40	50	20	30	40
9	Прыжки через скакалку за 30 с	46-55	56-65	66	56-65	66-75	76
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	18	19-23	24	9	10	16
11	Прохождение дистанции на лыжах до 5 км (д), до 6 км (ю)	без учёта времени					

Таблица 10

Техническая подготовка (спортивные игры: баскетбол, волейбол).

№ п/п	Контрольное упражнение	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бросок мяча в кольцо с линии штрафного броска.	2	3	4	1	2	3
2	Верхняя прямая подача.	3	4	5	2	3	4

Критерии оценивания «Бросок мяча в кольцо с линии штрафного броска»:

- а) техника выполнения броска;
б) фиксируется количество попаданий из 6 бросков.

Критерии оценивания «Верхняя прямая подача»:

- а) техника выполнения;
б) кол-во выполненных подач из 6.

Критерии оценивания контрольных работ (11 класс).

Таблица 11

Общая физическая подготовка (ОФП).

№ п/п	Контрольное упражнение	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м, с	9,9	8,6-9,8	8,5	10,5	9,3-10,4	9,2
2	Бег 3000 м (ю); 2000 м (д), мин	15,10	14,40	13,10	11,50	11,20	9,50
3	Метание, м	31	32-44	45	20	21-31	32
4	Прыжок в длину с места, см	200	210	230	160	170	185
5	Наклон вперед из и.п. стоя, см	6	8	13	7	9	16
6	Челночный бег 3x10 метров, с	8,1	8,0-7,3	7,2	9,6	9,5-8,5	8,4

7	Подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки)	8	10	13	11	13	19
8	Поднимание туловища за 60 с	30	40	50	20	30	40
9	Прыжки через скакалку за 30 с	46-55	56-65	66	56-65	66-75	76
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	18	19-23	24	9	10	16
11	Прохождение дистанции на лыжах до 5 км (д), до 8 км (ю)	без учёта времени					

Таблица 12

Техническая подготовка (спортивные игры: баскетбол, волейбол).

№ п/п	Контрольное упражнение	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бросок мяча в кольцо с линии штрафного броска.	2	3	4	1	2	3
2	Верхняя прямая подача.	3	4	5	2	3	4

Критерии оценивания «Бросок мяча в кольцо с линии штрафного броска»:

- а) техника выполнения броска;
- б) фиксируется количество попаданий из 6 бросков.

Критерии оценивания «Верхняя прямая подача»:

- а) техника выполнения;
- б) кол-во выполненных подач из 6.

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Перечень используемой литературы.

1. Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура 10-11 классы» – М.: Просвещение, 2010 г.,
2. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» 2009 г. (авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич).

Оборудование и инвентарь и инвентарь, необходимые для реализации рабочей программы.

Секундомер, мячи теннисные, мячи 150 г., гранаты для метания (300, 500, 700 гр), рулетка измерительная, яма для прыжков в длину, эстафетные палочки, перекладина гимнастическая, перекладина навесная, стенка гимнастическая, брусья гимнастические, брусья навесные, скамья гимнастическая, скамья навесная, канат для лазания, конь гимнастический, мост подкидной гимнастический, мячи набивные, скакалки, планка и стойки для прыжков в высоту, маты гимнастические, палки гимнастические, гимнастические коврики, обручи, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные, корзины для хранения мячей, табло перекидное, насос, конусы, мантишки, мячи волейбольные, сетка волейбольная, стойки волейбольные, тумбы для измерения гибкости, доска аудиторная универсальная с магнитной поверхностью, лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

знать:

- 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;
- 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;

уметь:

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

- проводить самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- проводить контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- проводить приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- проводить приемы массажа и самомассажа;
- проводить занятия физической культурой и спортивные соревнования с обучающимися младших классов;
- проводить судейство соревнований по одному из видов спорта;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- составлять планы конспекты индивидуальных занятий и систем занятий;
- определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- определять эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений;

демонстрировать:

двигательные умения, навыки и способности:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 30 мин. (мальчики) и до 20 мин. (девочки); после быстрого разбега с 13 – 15 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9 – 11 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150 г с места и с 4 – 5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1х1 с расстояния 12-14 м (девочки) и 20 м (мальчики), метать на дальность гранату весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять упражнения в висах и упорах, опорные прыжки; выполнять акробатическую комбинацию из семи элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, мост;
- в спортивных играх: играть в две из подвижных и спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать как минимум среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом индивидуальных возможностей занимающихся;

способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

способы спортивной деятельности:

- участвовать в соревновании по ОФП; участвовать в соревновании по одному из видов спорта;

правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

- соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Система оценивания планируемых результатов, выраженная в формах и видах контроля.

Методика оценки успеваемости по физической культуре разработана на основе методики, опубликованной в издании «Настольная книга учителя физической культуры» под ред. В.И. Ляха, В.Н. Шаулина, Г.Б. Мейксона. – М.: Физкультура и Спорт, 1998 – 496.

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают оценку по предмету «Физическая культура». Градация оценки, («2», «3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Оценка физкультурных знаний.

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

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

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Отметка «4» ставится за тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Отметка «2» ставится за непонимание и незнание материала программы, а так же за невыполнение теоретического задания в установленные сроки.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод выполнения упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Отметка «5» ставится когда: двигательные действия и отдельные их элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, 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.

Отметка «4» ставится когда: при выполнении двигательных действий и отдельных их элементов действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

Отметка «3» ставится когда: двигательное действие выполнено в основном 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.

Отметка «2» ставится когда: движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка, за непонимание и незнание материала программы.

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

Отметка «5» ставится когда: обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» ставится когда: имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» ставится когда: обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания. Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняются один из пунктов.

Отметка «2» ставится когда: учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Оценка уровня физической подготовленности учащихся.

Оценивая уровень физической подготовленности. Следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных обучающихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3», «2», необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для обучающихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления обучающимся высокой оценки.

Дисциплина, поведение на уроке, отсутствие или наличие спортивной формы не являются объектом оценивания по физической культуре.

Отметка «5» ставится когда: исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям обязательного образовательного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Отметка «4» ставится когда: исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Отметка «3» ставится когда: исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Отметка «2» ставится когда: учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Комплексная оценка по физической культуре в Гимназии №1 им. А.С. Пушкина формируется по разделам учебной программы, которые соответствуют распределению учебного материала по полугодиям:

1 полугодие.

Обязательная комплексная оценка состоит:

1. оценка уровня физического развития;
2. оценка умений и навыков по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм.
3. оценка знаний и умений правил игры, проведение соревнований по легкой атлетике, спортивным играм и судейских навыков.

Добровольная оценка (не ниже 5 баллов) может быть выставлена:

1. оценка индивидуального роста;
2. оценка организации самостоятельной двигательной деятельности;
3. оценка за участие в соревнованиях.

2 полугодие.

Обязательная комплексная оценка состоит:

1. оценка уровня физического развития;
2. оценка умений и навыков по спортивным играм и лыжной подготовке;
3. оценка знаний и умений правил игры, проведение соревнований по лыжным гонкам, спортивным играм и судейских навыков.

Добровольная оценка (не ниже 5 баллов) может быть выставлена:

1. оценка индивидуального роста;
2. оценка организации самостоятельной двигательной деятельности;
3. оценка за участие в соревнованиях.