

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Тоншаевская вечерняя (сменная) школа»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Сол. Солоницына О.А.

«30» августа 2018 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Клецов Клецов А.А.

«30» августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

10 - 12 класс

Составил:

учитель физической культуры

Юдинцев Андрей Викторович

р. п. Тоншаево

2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа

1. О введении в действие санитарно-эпидемических правил и норм СанПиН 2.4.2.1178-02 (постановление Минздрава России от 05.12.2002 № 3997). Вестник образования России. - № 16. - 2003. С. 21-33.
2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ
3. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178-02. Официальные документы в образовании. - № 3. - 2003. С. 18-59.

Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования Рабочая программа по физической культуре составлено на основании следующих нормативно - правовых документов:

4. Распоряжение Правительства РФ от 29.12.2001 г. №1756-р «Об одобрении Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года»
5. Приказ Министерства образования РФ №127 от 11.05.1999 г. «О проблемах и перспективах развития образования в общеобразовательных учреждениях РФ».
6. Приказ Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
7. Федеральный закон от 9 февраля 2007 г. № 17-ФЗ «О внесении изменений в Закон Российской Федерации «Об образовании» пункт 4
8. Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации (приказ Минобрнауки России от 9 марта 2004 г. № 1312)
9. Федеральный компонент государственного стандарта. Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень). - Сборник нормативных документов. Физическая культура. - М.: Дрофа, 2004
10. Приказ Министерства образования РФ № 1236 от 19.05.1998 г. «Об утверждении обязательного минимума содержания основного общего образования. Раздел «Физическая культура».
11. Приказ Министерства образования РФ № 56 от 30.06.1999 г. Об утверждении обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования. Раздел «Физическая культура».
12. Приказ Министерства Образования РФ от 16. от 2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в ОУ РФ.
13. Методическое письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
14. Приказ МОиН РФ от 14.12. 2006г. № 321 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2007/2008 учебный год»
15. Школьный учебный план.
16. Комплексная программа физического воспитания, 1 - 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М: «Просвещение», 2011г
17. Санитарные правила "Гигиенические требования к условиям обучения школьников в

различных видах современных общеобразовательных учреждений"//Официальные документы в образовании.-2000,№1.-с.53-61; №3.-с.19-38; №4.-с.28-37Об обеспечении отдыха, оздоровления и занятости детей в 2000 году Постановление Правительства //Официальные документы в образовании.-2000,№9.-с.7-10

18. Концепция модернизации Российского образования на период до 2010 года. Концепция утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. №1756-Р (п.22)
19. Национальная стратегия охраны здоровья детей в России и ее правовое обеспечение Рекомендации парламентских слушаний// Официальные документы в образовании.-2001,№18.- с.55-65
20. Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи от 29 декабря 2001 г. № 916. Официальные документы в образовании. № 4. - 2002. С.66-69.
21. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года. Распоряжение от 29.10.2002 г. № 1507-р. Официальные документы в образовании. № 33(203). - 2003. С. 4-13.
22. по физической культуре
23. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (извлечения).
24. Федеральный закон «Об ограничении курения табака» (извлечения).
25. О федеральной целевой программе «Образование и здоровье» Приказ Министерства Образования РФ от 19.01.2001 №176
26. О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации, Министерства образования Российской Федерации от 31.05.2002 № 176/2017//Официальные документы в образовании 20/2002.
27. О создании безопасных условий жизнедеятельности обучающихся в образовательных учреждениях Рекомендательное письмо от 12.07.2000 № 22-06-788 // Официальные документы в образовании.-№23, 2000
28. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях РФ./ Письмо Минобразования России от 12.08.2002 г. №13-51-99/14. Вестник образования России.-№18.-2002. с.44-45
29. Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 28 апреля 2003 г. № 13-51-86/13: Методические рекомендации //Вестник образования России.-2003, июль, №13
30. Приложение к письму Минобразования России от 23.01.2003 № 35/19-12 //Официальные документы в образовании 6/2003

Общая характеристика учебного предмета

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 физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование

(мотивационнопроцессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей обучающихся в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно - ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивнооздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку обучающихся к предстоящей жизнедеятельности.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у

обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 140 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, из расчета 2 часа в неделю в 10, 11, 12 классах. Кроме того на преподавание предмета рекомендуется отводить дополнительный третий час из регионального (национально-регионального) компонента или из компонента образовательного учреждения.

Примерная программа рассчитана на 210 учебных часа. При этом, в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 12 учебных часов (или 16,8%) предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации собственных авторских подходов в структурировании и дополнительном наполнении учебного материала, использовании разнообразных форм организации учебного процесса, внедрении современных методов обучения и педагогических технологий.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Примерная программа предусматривает формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;

- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Результаты обучения

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся 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 повседневной жизни для

- 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.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10 -12 КЛАССОВ

Задачи физического воспитания обучающихся 10—12 классов направлены на:

- содействие гармоничному 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 физиологической 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 (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Уровень развития физической культуры обучающихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся 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;
- 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;
- озирровку 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 Подтягивание в висе низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз 215 см	14 раз 170 см
К выносливости	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 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 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.

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 культуры, связанный с ***региональными и национальными особенностями***, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. ***Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.***

Таблица 3

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 5,1	5,0 и 4,5	4,4 и 4,3	6.1 и ниже	6,0-4,9	4.8 и 4.5
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	16 17	8,2 и н,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и 7,2	9,7 и 1,6	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 190	195-210 205-220	230 и 240	160 и	170-190 170-190	210 и 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и 1100	1300-1300	1500 и 1500	900 и 900	1050-1050	1300 и 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения	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 и на низкой перекладине (юноши), на высокой перекладине (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

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 10 КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во	1	2
		часов	полугодие	полугодие
1	Теория	78	48	30
2	Практика	24		24
	Всего часов:	102	48	54

**Календарно – тематический план
по физической культуре.
10 класс**

№ урока	№ урока в разделе, теме	Тема урока	Количество часов	Плановые сроки изучения учебного материала	Скорректированные сроки изучения учебного материала
1 полугодие(теория)					
1	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Самоконтроль при занятии физическими упражнениями	2		
2	2	Правила игры баскетбол	2		
3	3	Техника ведения, ловли и передачи мяча	1		
4	4	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1		
5	5	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
6	6	История развития баскетбола	2		
7	7	Правила игры в волейбол	2		
8	8	Варианты техники приема и передач мяча	1		
9	9	Варианты техники подачи мяча	1		
10	10	Варианты техники нападающего удара через сетку	1		
11	11	Варианты техники блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1		
12	12	История развития волейбола	2		
13	13	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовки.	2		
14	14	История развития лыжных гонок	2		
15	15	Техника передвижение на лыжах	2		
16	16	Элементы тактики лыжных ходов	1		
17	17	Скользкий шаг без палок и с палками . Подъем в гору скользящим шагом	1		
18	18	Техника конькового хода. Эстафеты.	2		

19	19	Одновременные, попеременные ходы	1		
20	20	Торможение и поворот упором	1		
21	21	Преодоление подъемов и препятствий	1		
22	22	Правила соревнований по лыжным гонкам	2		
23	23	Техника безопасности во время занятий гимнастикой .	2		
24	24	История развития гимнастики	2		
25	25	Правила соревнований по гимнастике	3		
26	26	Опорный прыжок. Техника сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях .	1		
27	27	Акробатические упражнения	2		
28	28	Олимпийские игры в древности	2		
29	29	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	2		
30	30	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	2		
2 полугодие (теория)					
31	1	Физическая культура в современном обществе.	2		
32	2	Организация и проведение пеших туристских походов.	3		
33	3	Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе	1		
34	4	Физическое развитие человека.	2		
35	5	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья.	2		
36	6	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	2		
37	7	Адаптивная физическая культура.	3		
38	8	Здоровье и здоровый образ жизни.	2		
39	9	Гигиена	1		
40	10	История ГТО	3		
41	11	Техника низкого старта	1		

42	12	Техника эстафетного бега	1		
43	13	Техника прыжков в высоту в длину	2		
44	14	Техника метание мяча, гранаты	1		
45	15	Летние Олимпийские игры	2		
46	16	Зимние Олимпийские Игры	2		
2 полугодие (практические занятия)					
47	1	Техника безопасности во время занятий л/а. Учить технику прыжка в длину с разбега. бег на выносливость	1		
48	2	Бег на 100м. Закрепить технику прыжка в длину с разбега	1		
49	3	Закрепить технику прыжка в длину с разбега. Учить технику метания гранаты на дальность	1		
50	4	Закрепить технику метания гранаты на дальность с разбега. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1		
51	5	Учёт техники метания гранаты. Бег 3000 и 2000 м.	1		
52	6	Учет - челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, поднимание туловища.	1		
54	7	Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 30м.	1		
55	8	Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 30м.	1		
56	9	Упражнения для развития координации	1		
57	10	Прыжки в длину с места, с разбега. Метание гранаты 500гр.(Ю), 250гр (Д). Упражнения на гибкость.	1		
58	11	Беговые упражнения на ускорения. Свободный старт бег 100м. Высокий старт бег 400м. Эстафетный бег.	1		
59	12	Старт с одной руки бег 30м. Низкий старт бег 60м. Подтягивание на перекладине, отжимание	1		
60	13	Низкий старт(до30 м). Стартовый разгон .Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1		

61	14	Низкий старт(до30 м). Стартовый разгон .Бег по дистанции (70–80 м).Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1		
62	15	Низкий старт (до30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1		
63	16	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1		
64	17	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
65	18	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
66	19	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
67	20	Бег (2000 м –м. и 1500 м –д.).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1		
68	21	Бег (2000 м –м. и 1500 м –д.).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1		
69	22	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости.	1		
70	23	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных	1		

		препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости			
71	24	Бег на результат (3000 м – 2000 м –д.). Развитие выносливости	1		
		Всего	102		

ГОВОДОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 11 КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во	1	2
		часов	полугодие	полугодие
1	Теория	78	48	30
2	Практика	24		24
	Всего часов:	102	48	54

**Календарно – тематический план
по физической культуре.
11 класс**

№ урока	№ урока в разделе, теме	Тема урока	Количество часов	Плановые сроки изучения учебного материала	Скорректированные сроки изучения учебного материала
1 полугодие(теория)					
1	1	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры.	2		
2	2	Правовые основы физической культуры и спорта	2		
3	3	Понятие о физической культуре личности	2		
4	4	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	2		
5	5	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	2		
6	6	Основные формы и виды физических упражнений	2		
7	7	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями	2		
8	8	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	2		
9	9	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности	2		
10	10	Основы организации двигательного режима	2		
11	11	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований	2		
12	12	Понятие телосложения и характеристика его основных типов	2		
13	13	Способы регулирования массы тела человека	2		
14	14	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	2		
15	15	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	2		
16	16	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	2		
17	17	Олимпийские игры в древности	2		

18	18	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	2		
19	19	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	2		
20	20	Приемы закаливания	2		
21	21	Приемы самоконтроля	1		
22	22	Биохимические основы бега.	1		
23	23	Доврачебная помощь при травмах.	3		
24	24	Летние Олимпийские игры	2		
2 полугодие (теория)					
31	1	Физическая культура в современном обществе.	2		
32	2	Организация и проведение пеших туристских походов.	3		
33	3	Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе	1		
34	4	Физическое развитие человека.	2		
35	5	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья.	2		
36	6	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	2		
37	7	Адаптивная физическая культура.	3		
38	8	Здоровье и здоровый образ жизни.	2		
39	9	Гигиена	1		
40	10	История ГТО	3		
41	11	Техника низкого старта	1		
42	12	Техника эстафетного бега	1		
43	13	Техника прыжков в высоту в длину	2		
44	14	Техника метание мяча, гранаты	1		
45	15	История развития игры гандбол	2		
46	16	Зимние Олимпийские Игры	2		

2 полугодие (практические занятия)					
47	1	Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон.	1		
48	2	Совершенствование низкого старта. Стартовый разгон.	1		
49	3	Совершенствование техники финиширования.	1		
50	4	Развитие скоростных способностей. Бег на результат (100 м)	1		
51	5	Прыжок в длину способом «прогнувшись».	1		
52	6	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
54	7	Прыжок в длину на результат.	1		
55	8	Метание мяча на дальность.	1		
56	9	Метание гранаты из различных положений.	1		
57	10	Метание гранаты на дальность	1		
58	11	Бег по пересеченной местности.	1		
59	12	Развитие выносливости.	1		
60	13	Совершенствование бега в гору.	1		
61	14	Совершенствование беговых упражнений.	1		
62	15	Бег 3000/2000 м. на результат	1		
63	16	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1		
64	17	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
65	18	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1		

66	19	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
67	20	Бег (2000 м –м. и 1500 м –д.).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1		
68	21	Бег (2000 м –м. и 1500 м –д.).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1		
69	22	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости.	1		
70	23	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости	1		
71	24	Бег на результат (3000 м – 2000 м –д.). Развитие выносливости	1		
		Всего	102		

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 12 КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во	1	2
		часов	полугодие	полугодие
1	Теория	78	48	27
2	Практика	24		24
	Всего часов:	99	48	51

**Календарно – тематический план
по физической культуре.
12 класс**

№ урока	№ урока в разделе, теме	Тема урока	Количество часов	Плановые сроки изучения учебного материала	Скорректированные сроки изучения учебного материала
1 полугодие(теория)					
1	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Самоконтроль при занятии физическими упражнениями	2		
2	2	Правила игры баскетбол	2		
3	3	Техника ведения, ловли и передачи мяча	1		
4	4	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1		
5	5	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
6	6	История развития баскетбола	2		
7	7	Правила игры в волейбол	2		
8	8	Варианты техники приема и передач мяча	1		
9	9	Варианты техники подачи мяча	1		
10	10	Варианты техники нападающего удара через сетку	1		
11	11	Варианты техники блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1		
12	12	История развития волейбола	2		
13	13	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовки.	2		
14	14	История развития лыжных гонок	2		
15	15	Техника передвижение на лыжах	2		
16	16	Элементы тактики лыжных ходов	1		
17	17	Скользкий шаг без палок и с палками . Подъем в гору скользящим шагом	1		
18	18	Техника конькового хода. Эстафеты.	2		

19	19	Одновременные, попеременные ходы	1		
20	20	Торможение и поворот упором	1		
21	21	Преодоление подъемов и препятствий	1		
22	22	Правила соревнований по лыжным гонкам	2		
23	23	Техника безопасности во время занятий гимнастикой .	2		
24	24	История развития гимнастики	2		
25	25	Правила соревнований по гимнастике	3		
26	26	Опорный прыжок. Техника сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях .	1		
27	27	Акробатические упражнения	2		
28	28	Утренняя гимнастика	2		
29	29	Как правильно тренироваться	2		
30	30	Ритмичная гимнастика для девушек	2		
2 полугодие (теория)					
31	1	Физическая культура в современном обществе.	2		
32	2	Организация и проведение пеших туристских походов.	2		
33	3	Атлетическая гимнастика для юношей	1		
34	4	Физическое развитие человека.	2		
35	5	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья.	2		
36	6	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	2		
37	7	Адаптивная физическая культура.	3		
38	8	Здоровье и здоровый образ жизни.	2		
39	9	Гигиена	1		
40	10	История ГТО	2		
41	11	Техника низкого старта	1		
42	12	Техника эстафетного бега	1		

43	13	Техника прыжков в высоту в длину	1		
44	14	Техника метание мяча, гранаты	1		
45	15	Летние Олимпийские игры	2		
46	16	Зимние Олимпийские Игры	2		
2 полугодие (практические занятия)					
47	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт (30-40 м),стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). Развитие скоростных качеств.	1		
48	2	Низкий старт (30м), бег по дистанции (70-80м). Линейные эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1		
49	3	Низкий старт (30м),стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Линейные эстафеты, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1		
50	4	Низкий старт, бег 70-80м. Эстафета круговая. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1		
51	5	Бег 100 м на результат. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1		
52	6	Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
54	7	Метание гранаты из различных положений. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
55	8	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
56	9	Прыжок в длину с места и с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
57	10	Прыжок в длину с разбега, приземление. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
58	11	Прыжок в длину на результат. Развитие соростно-силовых качеств.	1		
59	12	Бег 2000м. ОРУ. Специальные	1		

		беговые упражнения. Подвижные игры.			
60	13	Бег 2000 м. Бег по дистанции. Игра гандбол. Развитие выносливости.	1		
61	14	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". Подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
62	15	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание". Переход через планку. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
63	16	Прыжок в высоту способом "перешагивание". Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
64	17	Прыжок в высоту способом "перешагивание". Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
65	18	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
66	19	Прыжок в длину с места. Метание гранаты с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
67	20	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1		
68	21	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1		
69	22	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости.	1		
70	23	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости	1		
71	24	Бег на результат (3000 м – 2000 м – д.). Развитие выносливости	1		
		Всего	99		

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

По основам знаний.

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

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

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

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

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 обучающиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

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 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.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги обучающихся 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 обучающихся 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» учитель должен 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.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

