

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПОМОЗДИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМ. В. Т. ЧИСТАЛЕВА

Рекомендовано на заседании
МО учителей физической
культуры
протокол от 25.08.2019 № 4

Принято на заседании
педагогического коллектива
Протокол от 30.08.2019 № 1

Утверждено приказом
директора от 30.08.2019 №
177-ОД

Внесены изменения
приказом от 20.01.2020 № 6

Изменения приняты на педагогическом
совете.
протокол от 15.01.2020 № 1



Рабочая программа учебного предмета

Физическая культура

Уровень образования

Среднее общее образование

Класс 10-11

Сведения об авторах (Ф.И.О., должность, кв. категория)

Курочкина Ирина Николаевна, учитель физической культуры, высшая кв. категория

Игнатова Татьяна Николаевна, первая кв. категория

2019 / 2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта на основе:

Примерной программы по физической культуре, рекомендованной Департаментом государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ (письмо от 7.07.2005 года №03-1263);

Комплексной программы физического воспитания обучающихся 5-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва, 2008 г.)

Требования к уровню подготовки выпускников:

10 класс:

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной) 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;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

11 класс:

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной 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;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на

спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, социокультурные основы

- **10 класс.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.
- Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.
- **11 класс.** Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

- **10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.
- **11 класс.** Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

- **10 класс.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.
- **11 класс.** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Баскетбол

- **10–11 классы.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.
- Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

- **10–11 классы.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств.
- Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

- **10–11 классы.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.
- **Легкая атлетика**
- **10–11 классы.** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Тематическое планирование 10 класс (108 часов)

№	Разделы учебного курса	Содержание тем раздела	Кол-во часов	Контрольные нормативы, зачеты.
1	Легкая атлетика	Основы теоретических знаний Спринтерский бег бег на длинные дистанции эстафетный бег прыжок в длину с места метание мяча и гранаты на дальность челночный бег Подвижные игры	29 3 8 2 3 4 2 7	30м, 100м, 1000м, 2000-3000м, прыжок в длину с места, метание мяча

2	Гимнастика	Строевые упражнения, построения и перестроения акробатические упражнения комплексы упражнений с предметами и без опорный прыжок подвижные игры с элементами гимнастики	17 4 2 4 2 5	Кувырки из различных положений, акробатическая комбинация, наклон из положения сидя, поднятие туловища, комплекс ОРУ в движении, опорный прыжок через «козла».
3	Волейбол	Прием и передача мяча сверху и снизу Подачи мяча Игра от сетки Знание правил и жестов судей Тактические действия в защите и нападении Учебная игра и судейство Подвижные игры	18 3 2 2 2 2 5 3	Верхний прием мяча над собой, нижний прием мяча над собой, подачи верхние и нижние, игра от сетки, судейство игры, умение грать в команде.
4	Баскетбол	Правила игры Жесты судей Передачи мяча Ведение мяча Бросок после двух шагов Бросок в прыжке Штрафной бросок Учебная игра с судейством	18 1 3 4 1 1 2 6	Передачи мяча на месте, ведение мяча, бросок после двух шагов, штрафной бросок, судейство игры. Промежуточная аттестация
5	Лыжная подготовка	Одновременные лыжные хода Попеременные лыжные хода Горная техника Прохождение дистанции на время Коньковый ход Совершенствование лыжных ходов Подвижные игры	26 3 4 5 4 2 4 4	Дистанции на время 1км,2км,3 км,5км; одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный, попеременный двухшажный; торможение плугом, полуплугом и упором, коньковый ход

--	--	--	--	--

Тематическое планирование 11 класс (102 часа)

№	Разделы учебного курса	Содержание тем раздела	Кол-во часов	Контрольные нормативы, зачеты.
1	Легкая атлетика	<p>Основы теоретических знаний</p> <p>Спринтерский бег</p> <p>бег на длинные дистанции</p> <p>эстафетный бег</p> <p>прыжок в длину с места</p> <p>метание мяча и гранаты на дальность</p> <p>челночный бег</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>23</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>6</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p>	<p>30м, 100м, 1000м, 2000-3000м, прыжок в длину с места, метание мяча</p>
2	Гимнастика	<p>Строевые упражнения, построения и перестроения</p> <p>акробатические упражнения</p> <p>комплексы упражнений</p> <p>упражнений с предметами и без</p> <p>опорный прыжок</p> <p>подвижные игры с элементами гимнастики</p>	<p>17</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>Кувырки из различных положений, акробатическая комбинация, наклон из положения сидя, поднимание туловища, комплекс ОРУ в движении.</p>

3	Волейбол	Прием и передача мяча сверху и снизу Поддачи мяча Игра от сетки Знание правил и жестов судей Тактические действия в защите и нападении Подвижные игры	18	Верхний прием мяча над собой, нижний прием мяча над собой, поддачи верхние и нижние, игра от сетки, судейство игры, умение играть в команде.
4	Баскетбол	Правила игры Жесты судей Передачи мяча Ведение мяча Бросок после двух шагов Бросок в прыжке Штрафной бросок Учебная игра с судейством	18 1 3 4 1 1 2 6	Передачи мяча на месте, ведение мяча, бросок после двух шагов, штрафной бросок, судейство игры. Промежуточная аттестация
5	Лыжная подготовка	Одновременные лыжные хода Попеременные лыжные хода Горная техника Прохождение дистанции на время Коньковый ход Совершенствование лыжных ходов Подвижные игры	26 3 3 5 4 2 5 4	Дистанции на время 1км,2км,3 км,5км; одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный, попеременный двухшажный; торможение плугом, полуплугом и упором, коньковый ход

Критерии и нормы оценивания

Успеваемость по физической культуре определяется по трём критериям:

1. Степени усвоения и практической реализации знаний;
2. Качеству выполнения двигательных действий, выражающемуся в уровне владения техникой при выполнении упражнений, предусмотренных программой;
3. Нормативами, предусмотренными школьной программой.

Критерии оценки следует разрабатывать и доводить к сведению учащихся до начала разучивания каждого упражнения. На основании разработанных критериев ученики смогут сами объективно оценивать ход усвоения разучиваемого двигательного действия, а также достижения товарищей. Научить детей самооценке и взаимооценке – важное условие их подготовки к самостоятельным занятиям.

Рекомендации по выставлению оценки за выполнение конкретных заданий не могут быть средними, общими для всех. Преподаватель должен руководствоваться в основном уровнем подготовленности своих учеников и устанавливать свои нормы оценок(индивидуальный подход)

Итоговая оценка выводится с учётом всех трёх её компонентов, а в тех видах упражнений, где нет количественных показателей, она определяется по технике движений и знанию соответствующего теоретического материала (строевые упражнения, акробатика, техника и тактика в спортивных играх).

При оценивании следует строго соблюдать принцип объективности, то есть отметка выставляется за освоение материала и общие требования независимо от особенностей личности ученика и его поведения. Выставляемая отметка объявляется перед всем классом с комментариями, на основании которых и выводится оценка за четверть. Невыполнение количественных показателей по не зависящим от школьника причинам (непропорциональное физическое развитие, длительные пропуски уроков) при положительных текущих оценках за технику движений и усвоение знаний не является основанием для снижения итоговой оценки.

Основные требования к нормам оценок по физической культуре

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить используя доступный язык и терминологию своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой.

Необходимо, чтобы каждый учащийся в течении четверти получил 8-9 оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д.

Оценка за технику является единственной в гимнастике, спортивных играх(баскетбол, волейбол). В остальных видах (ходьба, бег, прыжки и другие) рекомендуется учитывать и результаты: время, длину, высоту, количество очков.

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»- за неправильный ответ ,за отсутствие ответа.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и 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.

Оценка «2»- двигательное действие выполнено неправильно или с множеством грубых ошибок, грубо нарушена техника безопасности или за отказ учащегося выполнять двигательное действие).

Критерии оценки успеваемости по выполненным нормативам, предусмотренным по программе

Оценки за нормативы выставляются по количественному показателю в соответствии с таблицей нормативов.

Оценивание тестовых работ

Тестовые проверочные работы проводятся по окончании каждого раздела программы.

В процентном соотношении оценки (по пятибалльной системе) выставляются в следующих диапазонах:

“2”- менее 50% “3”- 50%-65% “4”- 65%-85% “5”- 85%-100%

Оценивание метапредметных результатов

критерии	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.Соревновательная деятельность Школьный уровень Районный уровень Республиканский уровень Российский уровень	призовое место участие и призовые места в соревнованиях.	призовое место. участие в соревнованиях.	призовое место, организация и судейство. участие в соревнованиях, судейство.	участие в соревнованиях.
2.Умение осуществлять физкульт. деятельность Групповая работа (старший в группе) Проведение		самостоятельно организует место занятий; подбирает средства и инвентарь и применяет их в конкретных условиях; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов

разминки или подвижных игр		самостоятельно подбирает инвентарь, средства и методы, контролирует ход деятельности.	деятельности и оценивает итоги затрудняется в самостоятельном выборе инвентаря, средств и методов, ошибки при контроле деятельности.	большая часть работы выполнена с помощью учителя
----------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------

Сумма набранных баллов, по окончании четверти (полугодия), переводится пропорционально в оценку «5». Например: ученик(ца) набрал(а) 23 балла. В журнал выставляются дополнительно четыре оценки «5», три балла остаётся на следующую четверть (полугодие)

Оценивание презентаций

критерии	требования	баллы	общие баллы-оценка
1. содержание	Полное раскрытие темы	3	Суммарное количество баллов за 2 критерия.
	Частичное раскрытие темы	2	
	Слабое содержание	1	
2. качество выполнения	Чёткие, крупные изображения, соблюдение единого стиля, красивое оформление, соответствие текстовой информации.	2	5 баллов – «5» 4 балла – «4» 3 балла – «3» 2 балла – «2»
	Некачественные изображения, несоблюдение стиля, текстовой информации больше	1	
	нормы, небрежное оформление.	0	
	Мало изображений, много текста, неправильное оформление, несоблюдение стиля.	0	
3. качество защиты	Уверенный рассказ, чёткие объяснения, полное понимание смысла.	5	Оценка соответствует количеству баллов.
	Неуверенный рассказ, ошибки в объяснениях, неполное понимание смысла.	4	
	Сбивчивый рассказ, значительные ошибки в объяснениях, неполное	3	
		2	

	<p>понимание смысла Неправильные объяснения, ошибки, неполное понимание смысла.</p>		
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--