

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Среднесибирская средняя общеобразовательная школа»
Тальменского района Алтайского края

ПРИНЯТО
методическим советом
Протокол №3
от 29.08. 2015



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

Я.К.Зоммер
Приказ №31/2
от 31.08.2015

Рабочая программа
по физической культуре для 10-11-го классов
средней общей школы базового уровня
на 2015-2016 уч.г.

Составитель Богатко А.В., учитель
физической культуры

Среднесибирский 2015

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основанием для разработки данной рабочей программы являются:

Основная образовательная программа среднего общего образования муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Среднесибирская средняя общеобразовательная школа» Тальменского района Алтайского края (утв. приказом директора школы от 30.08.2015 №37/2.);

Программы В.И.Ляха, А.А.Зданевича (Комплексная программа физического воспитания. М.: Просвещение, 2012);

Положение о рабочей программе учебного предмета муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Среднесибирская средняя общеобразовательная школа» Тальменского района Алтайского края. (утв. приказом директора школы от 23.03.2013, №10/5.)

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 (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для среднего 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 учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников 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 спортивно-оздоровительной 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 учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела примерной программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющих в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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 (полного) 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.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 10 –11 КЛАССОВ

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 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.

Место предмета в базисном учебном плане

Школьным учебным планом предусмотрено 3 часа в неделю, в 10 классе – 105 часов в год, в 11 классе – 102 часа в год.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Примерная программа предусматривает формирование у учащихся 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.

Критерии и нормы оценивания по предмету

Критерии оценивания успеваемости

по базовым составляющим физической подготовки учащихся

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

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

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
Движение или отдельные его 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	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено 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	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному при	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической

воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	прироста	росту	подготовленности
---	----------	-------	------------------

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4»- упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3»- упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2»- упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5»- ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием общенаучных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4»- выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3»- ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2»- получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответил ни на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Характеристики ошибок

Двигательные действия раздела «Лёгкая атлетика»

Бег

Ошибки в технике бега:

- бег на полусогнутых ногах (неполное отталкивание),
- недостаточный подъём бедра маховой ноги,
- бег согнувшись (круглая спина) или «падающий бег» (сильный наклон туловища вперёд),
- излишняя напряжённость, скованность, отсутствие лёгкости и свободы движения,
- большие боковые колебания,
- большие вертикальные колебания.

Прыжки в длину с разбега:

1. Излишне напряжённый разбег,
2. Увеличение длины последних шагов перед отталкиванием,
3. Недостаточно энергичные движения при отталкивании,
4. Стопорящее движение при постановке толчковой ноги,
5. Запоздалое отталкивание,
6. Потеря равновесия в полёте.

Двигательные действия раздела «Гимнастика с элементами акробатики»

Кувырки

Кувырок вперёд из упора присев

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Отсутствие опоры на руки	Незначительное нарушение ритма
Неплотная группировка	Недостаточно плотная группировка
Упор головой в мат	Незначительное изменение прямолинейного направления
Дополнительная опора при перекате в упор присев	Отсутствие лёгкости и изящества в исполнении

Выпрямление ног в конце кувырка	
Искажение направления	

Кувырок назад

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Резкое падение на спину	Недостаточно плотная группировка
Отсутствие плавного переката	Потеря слитности выполнения
Отсутствие опоры на руки	Незначительное изменение направления
Кувырок выполняется через плечо	Отсутствие лёгкости в исполнении
Приход на колени	
Отсутствие плотной группировки	
Явное изменение направления	

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Чрезмерно согнутое положение тела	Незначительное сгибание в тазобедренных суставах
Значительно согнуты или разведены ноги	Слегка согнуты ноги
Нет устойчивого равновесия	Небольшое разведение ног
	Незначительная потеря устойчивого равновесия

Мост из положения лёжа на спине

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Опора на голову	Слегка согнуты руки и ноги
Неустойчивое равновесие	Неравномерное распределение тяжести тела на руки и ноги
Голова наклонена вперёд	Незначительная потеря равновесия
Сильно согнуты руки и ноги	

Опорные прыжки

Прыжок с разбега вскок в упор стоя на коленях, махом рук соскок вперёд

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Неравномерный разбег	Разведение коленей в упоре на коленях
Остановка на мостике	Разведение или сгибание ног при соскоке перед приземлением
Попеременная постановка коленей на снаряд	В упоре на коленях сутулая спина и голова опущена
Потеря равновесия в упоре стоя на коленях (падение, соскальзывание со снаряда)	Незначительная потеря равновесия при приземлении
Падение при приземлении	

Прыжок с разбега вскок в упор стоя на коленях, упор присев, выпрямляясь соскок

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Неравномерный разбег	Разведение ног или коленей в упоре присев
Остановка на мостике	Незначительное разведение или сгибание ног в соскоке
Попеременная постановка коленей на снаряд	Недостаточно выпрямленное тело при вылете
Чрезмерная остановка перед упором присев	Незначительная потеря равновесия при приземлении
Потеря равновесия на снаряде	Отсутствие достаточной чёткости и лёгкости в исполнении
Нет полного выпрямления тела при соскоке	
Чрезмерное сгибание ног при соскоке	
Падение при приземлении	

Прыжок с разбега, прыжок в упор присев и соскок прогнувшись

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Остановка на мостике	Недостаточно прогнутое положение тела в полёте
Неодновременная постановка ног на снаряд	Незначительное сгибание ног
Потеря равновесия на снаряде	Незначительная потеря равновесия при приземлении
Чрезмерная остановка в упоре присев	Низкий полёт
Чрезмерно согнуты ноги	Отсутствует достаточная слитность и чёткость в исполнении
Потеря равновесия при приземлении (падение, опора на руки)	

Тот же прыжок, но с поворотом на 90 град.

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Остановка на мостике	Недостаточно прогнутое положение тела в полёте
Неодновременная постановка ног на снаряд	Незначительное сгибание ног
Потеря равновесия на снаряде	Незначительная потеря равновесия при приземлении
Чрезмерная остановка в упоре присев	Низкий полёт
Чрезмерно согнуты ноги	Отсутствует достаточная слитность и чёткость в исполнении
Поворот менее чем на 45 град.	Незначительное отклонение в величине поворота
Потеря равновесия при приземлении (падение, опора на руки)	

Прыжок ноги врозь

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Остановка на мостике	Неодновременный толчок руками
Неодновременный толчок ногами	Незначительное сгибание ног
Значительная задержка рук на снаряде	Отсутствие прогибания после толчка руками
Чрезмерно согнуты тело и ноги	Незначительная потеря равновесия при приземлении
Потеря равновесия при приземлении (падение или касание руками пола)	

Прыжок согнув ноги

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Остановка на мостике	Разведение и сгибание ног
Разновременное отталкивание ногами	Незначительная потеря равновесия при приземлении
Задержка рук на снаряде	
Касание снаряда руками	
Отсутствие прогиба после отталкивания руками	
Неустойчивое приземление с падением	

Лазанье по канату

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Отсутствие прочного захвата ногами	Замедленное выполнение приёмов
Нарушение последовательности исполнения приёмов	
Спуск скольжением	

Двигательные действия раздела «Баскетбол»

Передвижение в защитной стойке

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Передвижение на прямых ногах	Отсутствие чёткой согласованности в движениях рук и ног в зависимости от направлений действий
Неумение быстро изменять направление	
Потеря равновесия	

Остановки шагом

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Нет амортизирующего сгибания ног при последовательном выполнении шагов	Чрезмерный наклон вперёд либо отклонение назад при правильной работе ног
Потеря равновесия	

Ловля и передачи мяча

Ловля мяча

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Ловля согнутыми руками	Руки недостаточно вытянуты навстречу летящему мячу
Пальцы напряжены и не образуют «воронку»	В момент ловли тяжесть тела не переносится на сзадистоящую ногу
В момент касания мяча ладонями нет мягкого сгибания рук с одновременным обхватом мяча пальцами	
Мяч прижимается к груди	
Локти разведены в стороны	

Передача мяча двумя руками от груди

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Неправильный хват мяча	Руки не полностью разгибаются в локтевом суставе
Замах производится за счёт разведения локтей в стороны, мяч прижимается к груди	Недостаточно активное направляющее движение кистей с мячом
Неправильное исходное положение ног в зависимости от способа передачи (двумя или одной рукой, правой или левой)	В момент выпуска мяча кисти не расслабляются

Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Неправильная координация работы рук и ног	Замедленная фиксация шагов в момент ловли мяча
Пробежки с мячом	Неполное выпрямление рук и расслабление кистей после передачи (выше или ниже уровня груди)
Ловля мяча согнутыми руками	
Неточная передача	

Ведение мяча с изменением направления

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Руки неправильно накладываются на мяч	Недостаточно акцентированный перенос центра тяжести тела в сторону предстоящего движения с мячом
Не переносится центр тяжести тела в сторону предстоящего движения	Длительная задержка мяча (перенос) в момент его перевода на ведение

	другой рукой
Потеря контроля над мячом	Недостаточно чёткое чередование работы рук в зависимости от направления ведения
Недостаточно согнуты ноги, бег на носках	
Неумение чередование работу правой и левой руки при изменении направления	

Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Неправильное исходное положение ног и руки с мячом перед броском	Неполное выпрямление руки в локтевом суставе
Бросок выполняется резко, без плавного последовательного разгибания ног, руки и направляющего движения кисти	Плоская траектория полёта мяча

Двигательные действия раздела «Волейбол»

Передача мяча двумя руками сверху

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Неверное исходное положение (рук, ног, туловища)	Напряжённость при выполнении двигательного действия
Касание мяча ладонями	
Неодновременное касание мяча пальцами	
Задержка мяча	
Броски мяча	
Неточная передача	

Передача мяча двумя руками снизу

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Неверное исходное положение (рук, ног, туловища)	Напряжённость при выполнении двигательного действия
Удар по мячу кистями	
Разноуровневое положение рук	
Неточная передача	
Чрезмерное усилие при подаче мяча	

Нижняя прямая передача

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Подбрасывание мяча более чем на полметра от руки, подбрасывание	Напряжённость при выполнении двигательного действия

мяча в сторону (вправо-влево)	
Подбрасывание мяча близко к туловищу, отклонение назад в момент удара по мячу	
Направление удара в сторону, поднимание сзади стоящей ноги	
Кисть подающей руки расслаблена (шлепок по мячу)	

Двигательные действия раздела «Лыжная подготовка (Лыжные гонки)»

Одновременный бесшажный ход

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Слишком рано или поздно производится вынос палок вперёд	Слишком широкая постановка палок
Тяжесть тела не переносится на носки	Приседание при толчке
Слабый толчок палками	Резкое выпрямление туловища после толчка
Толчок выполняется только руками	
Неполное разгибание рук в толчке	

Одновременный одношажный ход

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Преждевременное начало толчка палками	Нет смены толчковой ноги
При отталкивании палками не используются усилия туловища	
Незаконченный толчок палками (до бёдер)	
Слишком большое выпрямление туловища после толчка палками	

Спуск в высокой стойке

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Ноги плохо пружинят	Слишком широкая стойка
Неумение регулировать расстановку ног в зависимости от изменения снежного покрова	Руки подняты высоко
Палки не отведены кольцами назад	

Попеременный двухшажный ход

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Ходьба на прямых ногах, маховая нога с лыжей преждевременно	Непараллельный вынос палок (с забрасыванием к груди или в

ставится на снег, утрированное подседание	стороны)
Движения ног и рук выполняются неодновременно	Руки поднимаются слишком высоко
Подпрыгивающий ход	Палки ставятся слишком далеко от лыжни или близко к ней
Незаконченный толчок рукой (до бедра)	Раскачивание туловища
Неполное распрямление ноги в коленном и голеностопном суставах	Слишком опущена или высоко поднята голова
	Общая скованность движений

Для оценки владения способом двигательной деятельности использовались следующие критерии:

Отметка	Критерии
«5»	Отсутствие видимых ошибок
«4»	Наличие нескольких незначительных ошибок («мелких»)
«3»	Наличие одной существенной ошибки и нескольких незначительных при выполнении общей схемы движения
«2»	Невыполнение двигательного действия из-за грубых ошибок

Тематическое планирование. 10 класс

№ урока	Тема урока	Кол- во часов	Вид деятельности	Примечание
<i>Раздел 1: Лёгкая атлетика - 15 ч</i>				
1.	Инструктаж по ТБ. Влияние образа жизни на состояние здоровья. Высокий и низкий старт	1		
2.	Физическая культура общества и человека. Развитие скорости и прыгучести. Бег с ускорением	1		
3.	Физическая культура общества и человека. Развитие скорости. Обучение прыжкам в длину	1		
4.	Понятие физической культуры личности. Развитие скорости. Прыжок в длину с разбега – совершенствование	1		
5.	Понятие физической культуры личности. Прыжки в длину. Бег на результат 80-100 метров. Метание малого мяча	2		
6.	Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности. Совершенствование прыжков в длину. Метание гранаты 500-700 грамм	2		
7.	Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья. Прыжки в длину на результат. Метание гранаты 500-700 грамм	1		
8.	Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: содействие творческому долголетию. Толкание ядра. Метание гранаты. Кроссовая подготовка. 500 метров	2		
9.	Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Метание на результат. Кроссовая подготовка	1		
10.	Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости	1		
11.	Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения. Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости Толкание ядра. Сдача контрольных нормативов в беге на 2000 - 3000 метров	2		
<i>Раздел 2: Баскетбол - 12 ч</i>				

1.	ТБ на занятиях баскетболом. Штрафной бросок. Ведение и передача мяча	1		
2.	Современное физкультурно-массовое и олимпийское движение. Ведение и передача мяча с изменением направления движения. Броски в кольцо	2		
3.	Современное физкультурно-массовое и олимпийское движение. Позиционное нападение. Штрафной бросок	2		
4.	Современное физкультурно-массовое и олимпийское движение. Позиционное нападение. Зонная защита	2		
5.	Командные тактические действия	2		
6.	Учебная игра по упрощённым правилам	1		
7.	Учебная игра	1		
8.	Учебно – тренировочная игра по упрощённым правилам	1		
<i>Раздел 3: Гимнастика - 21 ч</i>				
1.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы и упоры на гимнастических снарядах	1		
2.	Способы индивидуальной организации и планирования контроля за физическими упражнениями. Акробатика. Висы и упоры на гимнастических снарядах. Подтягивание на низкой перекладине	2		
3.	Висы и упоры на (брусьях) гимнастических снарядах. Опорные прыжки	2		
4.	Сочетание упражнений на брусьях. Подготовка программ (акробатика)	1		
5.	Сочетание упражнений на брусьях. Силовая подготовка. Опорные прыжки. Висы. Строевые упражнения	2		
6.	Сочетание упражнений на брусьях. Опорные прыжки. Лазание	2		
7.	Подготовка программы. Опорные прыжки	2		
8.	Силовая подготовка. Составление программы из элементов акробатики. Опорные прыжки	2		
9.	Опорные прыжки. Сдача программы по акробатике	1		
10.	Совершенствование программы по акробатике на снарядах. Сдача программы по акробатике	2		
11.	Опорные прыжки	2		
12.	Силовая подготовка. Спортивные игры по выбору учащихся	2		
<i>Раздел 4: Лыжная подготовка + Волейбол - 34 ч</i>				
1.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1		
2.	Вкатывание. Переход через один шаг	2		
3.	Волейбол. Силовая подготовка	1		

4.	Комплекс упражнений на развитие силы. Согласованность движения рук и ног в переходе	2		
5.	Волейбол. Силовая подготовка. Комплекс упражнений с амортизаторами	1		
6.	Встречный склон	2		
7.	Волейбол. Элементы спортивных игр. Комплекс ритмической гимнастики без предметов	1		
8.	Переход из наклона. Переход через один шаг	2		
9.	Волейбол. ОФП. Подвижные игры. Силовая подготовка	1		
10.	Переход со свободным движением рук. Переход через один шаг	2		
11.	Волейбол. Развитие ловкости и координации. Подвижные игры	1		
12.	Переход со свободным движением рук. Переход через один шаг. Развитие выносливости	2		
13.	Волейбол. Развитие скоростной выносливости: челночный бег	1		
14.	Переход из наклона. Контрольные нормативы 5-10 км. Развитие выносливости	2		
15.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	1		
16.	Переход со свободным движением рук. Непрерывное передвижение	2		
17.	Волейбол. Подвижные игры. Верхний и нижний приём передачи	1		
18.	Скоростная выносливость. Прохождение дистанции 3-5 км на время	2		
19.	Волейбол. Стойки и перемещения. Приём передачи	1		
20.	Волейбол. Стойки и передвижения. Верхняя прямая передача	2		
21.	Волейбол. Волейбол. Учебная игра	1		
22.	Волейбол. Верхний и нижний приём. Стойка игрока	2		
23.	Волейбол. Стойки и перемещения. Верхний и нижний приём	1		
<i>Раздел 5: Баскетбол + Волейбол - 4 ч</i>				
1.	Баскетбол. Стритбол. Игра на одно кольцо	1		
2.	Волейбол. Верхний и нижний приём Тактика игры	1		
3.	Баскетбол. Тактика игры. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. Приём и ведение мяча	1		
4.	Баскетбол. Игра 5*5	1		
<i>Раздел 6: Лёгкая атлетика - 19 ч</i>				

1.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту способом «перешагивания». Подбор разбега	1		
2.	Выбор способов перехода через планку. Прыжки в высоту способом «перешагивания»	2		
3.	Прыжки в высоту на результат	1		
4.	Прыжки в высоту на результат. Техника прыжков	1		
5.	Спринтерский бег. Низкий старт. Прыжки в длину. Развитие скорости и прыгучести	1		
6.	Бег на скорость 60- 80 метров	1		
7.	Бег 60-80 метров. Прыжки в длину. Метание	2		
8.	Прыжки в длину на результат. Метание гранаты. Развитие выносливости	2		
9.	Метание гранаты на результат. Скоростная и общая выносливость	2		
10.	Бег 2000-3000 метров. Подвижные игры по выбору учащихся	1		
11.	Определение уровня физической подготовки на конец учебного года	2		
12.	Резервные уроки	3		

Тематическое планирование. 11 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Вид деятельности	Примечание
<i>Раздел 1: Лёгкая атлетика - 15 ч</i>				
1.	Инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт	1		
2.	Развитие скорости и прыгучести. Бег с ускорением	2		
3.	Бег 100 м. Прыжок в длину с разбега – совершенствование. Метание	1		
4.	Бег на результат 100-300. метров. Метание гранаты. Прыжки в длину	2		
5.	Совершенствование техники прыжков в длину. Толкание ядра	2		
6.	Прыжки в длину на результат. Толкание ядра	1		
7.	Развитие выносливости. Толкание ядра. Метание	2		
8.	Метание на результат. Кроссовая подготовка	1		
9.	Бег по пересечённой местности. Развитие выносливости	1		
10.	Развитие ловкости, скорости. Зачёт в беге на 2-3 км	2		
<i>Раздел 2: Баскетбол - 12 ч</i>				
1.	ТБ на занятиях баскетболом. Штрафной бросок. Ведение и передача мяча	1		
2.	Ведение и передача мяча с изменением направления движения. Ловля и передача мяча. Борьба за мяч	2		
3.	Борьба за мяч под щитом. Штрафной бросок. Передача одной рукой	2		
4.	Вырывание и выбивание мяча. Передача мяча	2		
5.	Вырывание и выбивание мяча. Развитие координационных способностей	2		
6.	Учебная игра по упрощённым правилам	1		
7.	Учебная игра. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей	1		
8.	Учебно – тренировочная игра по упрощённым правилам. Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча, броски двумя руками из-за головы.	1		
<i>Раздел 3: Гимнастика - 21 ч</i>				
1.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Утомление и переутомление	1		
2.	Акробатика. Висы и упоры на гимнастических снарядах. Подтягивание на низкой перекладине	2		
3.	Висы и упоры на (брусьях) гимнастических снарядах. Опорные прыжки	2		

4.	Лазание. Висы и упоры на брусках. Подъём силой и переворотом	1		
5.	Подъём разгибом, соскок назад. Сочетание упражнений на брусках	2		
6.	Сочетание упражнений на брусках Опорные прыжки Лазание	2		
7.	Подготовка программы. Опорные прыжки	2		
8.	Силовая подготовка. Составление программы из элементов акробатики. Опорные прыжки	2		
9.	Опорные прыжки. Сдача программы по акробатике	1		
10.	Совершенствование программы по акробатике на снарядах. Сдача программы по акробатике	2		
11.	Силовая подготовка. Элементы художественной гимнастики. Опорные прыжки	2		
12.	Силовая подготовка. Спортивные игры по выбору учащихся	2		
<i>Раздел 4: Лыжная подготовка + Волейбол - 34 ч</i>				
1.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1		
2.	Вкатывание. Переход через один шаг.	2		
3.	Волейбол. Силовая подготовка-эспандер	1		
4.	Равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной стойке	2		
5.	Волейбол. Силовая подготовка. Комплекс упражнений с амортизаторами	1		
6.	Классический ход на различном рельефе местности. Встречный склон	2		
7.	Волейбол. Элементы спортивных игр. Комплекс ритмической гимнастики без предметов	1		
8.	Передвижение в пологий подъём. Торможение и поворот лучом	2		
9.	Волейбол. ОФП. Подвижные игры. Силовая подготовка	1		
10.	Техника о-л/ходов	2		
11.	Волейбол. Развитие ловкости и координации. Подвижные игры	1		
12.	Классический ход на лыжах с различной скоростью	2		
13.	Волейбол. Развитие скоростной выносливости - челночный бег	1		
14.	О-2-хшажный коньковый ход. Переход из наклона. Контрольные нормативы 3-5 км. Развитие выносливости	2		
15.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	1		
16.	Переход со свободным движением рук.	2		

	Непрерывное передвижение			
17.	Волейбол. Подвижные игры. Верхний и нижний приём передачи	1		
18.	Скоростная выносливость. Прохождение дистанции 3-5 км на время	2		
19.	Волейбол. Стойки и перемещения. Приём передачи	1		
20.	Волейбол. Приём и передача мяча	2		
21.	Волейбол. Нижняя прямая подача	1		
22.	Волейбол. Верхняя прямая передача	1		
23.	Волейбол. Передача мяча через сетку. Блокирование	2		
<i>Раздел 5: Баскетбол + Волейбол - 4 ч</i>				
1.	Баскетбол. Стритбол	1		
2.	Волейбол. Нападающий удар	1		
3.	Баскетбол. Тактика игры. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. Приём и ведение мяча	1		
4.	Баскетбол. Игра 5*5	1		
<i>Раздел 6: Лёгкая атлетика - 16 ч</i>				
1.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту способом «перешагивания». Подбор разбега	1		
2.	Выбор способов перехода через планку. Прыжки в высоту способом «перешагивания»	2		
3.	Прыжки в высоту на результат. Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания	1		
4.	Прыжки в высоту на результат. Техника прыжков. Прыжок в высоту с 3–5 беговых шагов способом перешагивания	1		
5.	Метание набивного мяча. Развитие скорости и прыгучести	1		
6.	Повторный пробег отрезков на скорость. Бег на скорость 60-80 метров	1		
7.	Бег 100 метров. Прыжки в длину. Метание	2		
8.	Прыжки в длину на результат. Метание гранаты. Развитие выносливости	2		
9.	Метание гранаты на результат. Скоростная и общая выносливость	2		
10.	Бег 2-3 км. Подвижные игры по выбору учащихся	1		
11.	Определение уровня физической подготовки на конец учебного года	2		

Состояние на 19.02.2016 16:14:46

© Сетевой Регион. Образование 3.0.27237

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать

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

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и 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.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ

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

Объяснять:

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

Характеризовать:

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

Соблюдать правила:

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

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

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

Определять:

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

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на 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 2,5Х2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 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.

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
	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
17			8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4	
	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
6	Силовые	Подтягивание: на высокой пе-	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше

		рекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой пе рекладине из виса лежа, кол-во раз (де- вушки)	17	5	9-10	12	6	13-15	18
--	--	---	----	---	------	----	---	-------	----