


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа пгт. Посьет
Хасанского муниципального района» Приморского края

Рассмотрено
На ШМО учителей
гуманитарного цикла
МКОУ СОШ пгт. Посьет
Протокол №1
От 30.08.2019 г.
Руководитель ШМО





Утверждаю
Директор МКОУ СОШ пгт.Посьет
Ларичева Е.С.
Приказ № 67
от 30.08. 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
10-11 КЛАСС
НА 2019 -2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель:
Баталова Ольга Ильинична,
учитель физической культуры

пгт Посьет

Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

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

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

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

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе..

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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, значений 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 целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих 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 направленной;
- 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 занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно направленной 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	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	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, метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 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 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); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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 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, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**Годовое распределение
сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания
при 3-х урочных занятиях в неделю в 10 – 11 классах.**

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы		Всего часов
		10	11	
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	2	2	4
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	2	2	4
Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств			
- Скорость		6	6	12
- Сила		6	6	12
- Выносливость		10	10	20
- Координация		5	5	10
- Гибкость		3	3	6
-Скоростно - силовые		5	5	10
Итого по разделу двигательных способностей:		39	39	78
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх			
- Гимнастика, акробатика		8	8	16
- Футбол		8	8	16
- Баскетбол		9	9	18
- Волейбол		14	14	28
- Лёгкая атлетика		7	7	14
Вариативная часть:				
- Лёгкая атлетика		6	6	12
-Волейбол		4	4	8
- Баскетбол		2	2	4
- Футбол		4	4	8
- Подведение итогов учебного года		1	1	2
ИТОГО:		63	63	126
ВСЕГО:		102	102	204

**Календарно - тематическое
планирование по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных
занятиях в неделю в 10 – 11 классах.**

№ п/п	Разделы программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта среднего образования по физической культуре	Темы уроков по классам		Формы контроля	Календарные сроки изучения
			10 класс	11 класс		
1	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры		Фронтальный опрос	
2	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800 метров		Корректировка техники бега	
3	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Закрепление	Совершенствован ие	Корректировка техники поворотов	
			Техника челночного бега 3х10 метра (3 – 5 повторений)			
4	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег на 1000 метров		Корректировка техники бега	
5	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Бег на 60 метров		Корректировка техники бега	
6	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Закрепление	Совершенствован ие	Корректировка техники исполнения	
			ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине			
7	ОЗ.	ФК человека и общества	Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек»		Фронтальный опрос	
					Фиксирование	

8	Определение уровня ОФК (скорость, сила)	Развитие ОФК	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью; удержание тела в висе на перекладине (д); подтягивание на перекладине (м)		результатов	
9	Определение уровня ОФК (гибкость, силовая выносливость)	Развитие ОФК	Тест – наклон вперёд из положения сидя; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд		Фиксирование результатов	
10	Определение уровня ОФК (общая выносливость)	Развитие ОФК	Бег на 1000 метров с фиксированием результатов		Фиксирование результатов	
11	Определение уровня ОФК (скоростно-силовые качества, сила)	Развитие ОФК	Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине		Фиксирование результатов	
12; 13	Лёгкая атлетика (прыжки в длину)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники исполнения шагов разбега, попадания на брусок	
			Техника прыжка в длину способом «согнувшись», «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега			
14	Лёгкая атлетика (эстафетный бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки		Контроль за передачей палочки	
15	Лёгкая атлетика (эстафетный бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Эстафетный бег 4x100 метров на стадионе		Контроль за передачей палочки	
16	Лёгкая атлетика (спринтерский бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 100 метров на результат		Корректировка техники и тактики бега	
17	Лёгкая атлетика (метание)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники метания	
			Техника метания гранаты на точность и дальность: 700 г (м); 500 г (д)			
18	Лёгкая атлетика (общая выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 1500 метро (д); на 2000 метров (м)		Корректировка техники и тактики бега	
19	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в	Закрепление	Совершенствование	Корректировка техники исполнения	

		спорт-играх	Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча			
20	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт-играх	Закрепление	Совершенствован ие	Корректировка техники исполнения	
			Удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега			
21	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт-играх	Закрепление	Совершенствован ие	Корректировка техники исполнения	
			Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом			
22	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт-играх	Закрепление	Совершенствован ие	Корректировка техники исполнения	
			Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу			
23; 24	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт-играх	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам		Корректировка техники исполнения	
25; 26	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спор-тиграх	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся		Корректировка техники исполнения	
27	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт-играх	Закрепление	Совершенствован ие	Корректировка техники исполнения	
			Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола			
28	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт-играх	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника		Корректировка техники исполнения	
29	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт-играх	Закрепление	Совершенствован ие	Корректировка техники исполнения	
			Варианты бросков мяча в корзину в движении			
30	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт-играх	Закрепление	Совершенствован ие	Корректировка техники и тактики игры	
			Тактика стремительного нападения			
		ДУ и навыки,	Закрепление	Совершенствован	Корректировка техники	

31	Баскетбол	основные ТТД в спорт-играх		ие	и тактики игры	
			Вырывание, накрывание	выбивание, перехват,		
32	Баскетбол	ДУ и навыки,	Закрепление	Совершенствован ие.	Корректировка	
		основные ТТД в спорт-играх	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча		техники и тактики игры	
33	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт-играх	Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам		Корректировка техники и тактики игры	
34; 35	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт-играх	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся		Корректировка техники и тактики игры	
36	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт-играх	Совершенствование передвигений, комбинации из основных элементов техники передвигений в волейболе		Корректировка техники движений	
37	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт-играх	Закрепление	Совершенствован ие	Корректировка техники движений	
			Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте			
38	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт-играх	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками		Корректировка техники исполнения	
39	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт-играх	Совершенствование прямой верхней передачи		Корректировка техники исполнения	
40; 41	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт-играх	Совершенствование прямого нападающего удара		Корректировка техники исполнения	
42	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт-играх	Совершенствование приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди-животе		Корректировка техники исполнения	

43	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт-играх	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка	Корректировка техники исполнения	
44	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт-играх	Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия	Корректировка техники действия	
45	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт-играх	Совершенствование тактики защиты – индивидуальные, групповые и командные действия	Корректировка техники действия	
46; 47	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт-играх	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	
48; 49	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт-играх	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники и тактики игры	
50	Меры безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	Повторный инструктаж по технике безопасности: гимнастике, спорт-играм, лёгкой атлетике. Оказание первой помощи	Фронтальный опрос, практические умения	
51	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Бег в равномерном темпе до 12 минут	Бег в равномерном темпе до 15 минут	Измерение пульса до и после бега
52	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Бег в равномерном темпе до 15 минут	Бег в равномерном темпе до 18 минут	Измерение пульса до и после бега
53	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Закрепление	Совершенствование	Фиксирование результатов
			Челночный бег с преодолением препятствий, ведением и без ведения мяча		
54	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Подтягивание на перекладине, лазание по гимнастической стенке без помощи ног	Фиксирование результатов	
55	ОРУ (скоростная выносливость); атлетическая гимнастика	Развитие ОФК	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора. Атлетическая гимнастика с обще-развивающей направленностью и	Индивидуализация нагрузки и отягощения	

			максимальной интенсивностью		
56	Игра на базе баскетбола	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	Игра в «Стритбол» по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры	
57; 58	Игра на базе баскетбола	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт. играх	Игра в «Стритбол» по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники и тактики игры	
59	ОЗ. ОРУ (координация)	ФК человека и общества. Развитие ОФК	Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма». Метание малого мяча в цель с 11-13 метро (д); с 13-15 метров (м)	Оценка практических умений. Корректировка техники метания	
60	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	Корректировка техники исполнения, страховка	
61	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м); сед углом, стоя на на коленях, наклон назад (д)	Корректировка техники исполнения, страховка	
62	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Темповый переворот боком «колесо», два переворота	Корректировка техники исполнения, страховка	
63; 64	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Комплекс упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	Корректировка техники исполнения, страховка	
65; 66	Атлетическая гимнастика	Развитие ОФК	Атлетическая гимнастика с обще-развивающей направленностью и максимальной интенсивностью	Индивидуализация нагрузки	
67	ОЗ. ОРУ (скоростная выносливость)	ФК человека и общества. Развитие ОФК	Теория: «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры». Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты (3-4 повтора)	Фронтальный опрос. Фиксирование результатов	
68	ОРУ(скоростно- силовые качества)	ОРУ(скоростно- силовые качества)	Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг)	Корректировка техники движений	
69	ОРУ (скоростно- силовые качества)	ОРУ (скоростно- силовые качества)	Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес	Корректировка техники движений	

			3-5 кг)			
70	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег до 12 минут	Равномерный бег до 15 минут	Снятие пульса до и после бега	
71	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Совершенствование техники метания малого мяча в цель с 16-18 метров		Корректировка техники метания	
72	ОРУ (силовая выносливость)	Развитие ОФК	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату		Дозировка нагрузки	
73	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением		Дозировка нагрузки	
74	ОРУ (гибкость)	Развитие ОФК	ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов		Корректировка техники движений	
75	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Челночный бег 3x10; 4x10 метров		Фиксирование результатов	
76	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт-играх	Комбинации из изученных элементов техники волейбола		Корректировка техники и тактики игры	
77	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт-играх	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам		Корректировка техники и тактики игры	
78; 79	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт-играх	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся		Корректировка техники и тактики игры	
80	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт-играх	Комбинации из изученных элементов баскетбола		Корректировка техники и тактики игры	
81	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спорт-играх	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся		Корректировка техники и тактики игры	
82	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Совершенствование техники тройного прыжка с места		Корректировка техники прыжка	
83; 84	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени)		Корректировка техники и тактики бега	
	ОРУ (общая выносливость)		Учётный урок. Бег на 1000 метров на		Фиксирование	

85	выносливость)	Развитие ОФК	результат		результатов	
86	ОЗ. ОРУ (скоростная выносливость)	ФК человека и общества. Развитие ОФК	Теория: «Физическая подготовленность». Бег 30; 60 метров (3-4 повтора)		Фронтальный опрос. Индивидуализация нагрузки	
87	Лёгкая атлетика (скорость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 100 метров	Бег на 200 метров	Корректировка техники и тактики бега	
88	Лёгкая атлетика (скорость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок. Бег 100 метров на результат		Фиксирование результатов	
89-90	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»		Корректировка техники разбега и прыжка	
91	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»		Фиксирование результатов	
92	Лёгкая атлетика (общая выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок: бег 2000 метро на результат	Учётный урок: бег 2000 метров (д); 3000 метров (м)	Фиксирование результатов	
93	ОЗ.	ФК человека и общества	Теория: «Физическая культура личности, её связь с общей культурой общества»		Фронтальный опрос	
94	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Учётный урок: подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе лёжа на перекладине (д)		Фиксирование результатов	
95	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Учётный урок: прыжки в длину с места		Фиксирование результатов	
96	ОРУ (гибкость)	Развитие ОФК	Учётный урок: тест – наклон туловища вперёд из положения сидя		Фиксирование результатов	
97	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Учётный урок: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		Фиксирование результатов	
98	ОРУ (скоростная выносливость)	Развитие ОФК	Поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя за 30 секунд		Фиксирование результатов	
99; 100;		ДУ и навыки, основные ТТД в	Игра в футбол по основным правилам с		Корректировка техники и тактики игры	

101; 102	Футбол	спорт-играх	привлечением к судейству учащихся		
-------------	--------	-------------	-----------------------------------	--	--

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. 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.

2. 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, комбинированный метод.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Учебники:

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.