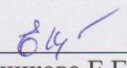


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ефремкинская средняя школа №8

Рассмотрено
на заседании
методического
объединения учителей
естественнонаучных предметов
протокол № 5 от 11.06.2018

Согласовано:
зам. директора по УВР


Конникова Е.Г.

Утверждаю:
директор МБОУ
Ефремкинской СШ №8
Бехер Е.А.
приказ № 10 от 11.06.2018



**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для 10-11 класса
на 2018 - 2019 учебный год**

Учитель физической культуры Белоусова Н.В.

2018 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 10 – 11 класса разработана на основе:

1. Приказа Министерства образования РФ от 05.03.2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов среднего (полного) общего образования» (с последующими изменениями и дополнениями).
2. Образовательной программы муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Ефремкинской средней школы № 8 на 2018-2019 учебный год (приказ № 28 от 14.06.2018).
3. Положения «О порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов (модулей)» (утверждено приказом МБОУ Ефремкинской СШ №8 от 12.01.2016 № 28)

Программа соответствует требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта.

Программа предназначена для изучения предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях и рассчитана на 3 часа классных занятий в неделю на базовом уровне.

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательная область «Физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит физкультурная деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Цель обучения:

Формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных заданиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения и осанки и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию посредством подвижных игр и элементов соревнования...

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные 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.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 классе (сетка часов при трехразовых занятиях в неделю и смешанном обучении).

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	12
3	Кроссовая подготовка	12
4	Спортивные игры : Волейбол	24
5	Спортивная гимнастика	18
6	Спортивные игры : Волейбол	15
7	Кроссовая подготовка	12
8	Легкая атлетика	9
9	Итого часов:	102

В связи с учетом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климатически-географических условий и имеющейся специализации часы лыжной подготовки распределены для занятий волейболом , кроссовой подготовкой.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 11 классе (сетка часов при трехразовых занятиях в неделю и смешанном обучении).

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	12
3	Кроссовая подготовка	12
4	Спортивные игры : Волейбол	24
5	Спортивная гимнастика	18
6	Спортивные игры : Волейбол	15
7	Кроссовая подготовка	12
8	Легкая атлетика	6
9	Итого часов:	102

В связи с учетом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климатически-географических условий и имеющейся специализации часы лыжной подготовки распределены для занятий волейболом , кроссовой подготовкой.

В учебном плане школы на предмет физической культуры в 10 классе – 102 урока (по 3 часа в неделю), 3-й час используется на увеличение двигательной активности и развитие физических

качеств обучающихся. В 11 классе – 99 уроков (по 3 часа в неделю). Уроки в 10 и 11 классах ведутся совместно (в соответствии с учебным планом школы), но каждый класс изучает свою программу.

УМК: Физическая культура 10 - 11 классы : учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В.И. Лях, А.А. Задневич; под общ. Ред. В.И. Ляха. 6 – е изд. – М. : Просвещение, 2011 – 237 с. : с ил.

Содержание программного материала 10 класс

I. Основы знаний о физической культуре (на уроках в течение года). *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально- психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах Анализ техники физических упражнений, их усвоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно- исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Изучение учебной специальной литературы по физической культуре.

II. Легкая атлетика 21ч.

Развитие скорости. Ускорение на отрезках 25-30 м. Бег на короткой дистанции с низкого старта. Бег 100 м с низкого старта. Метание гранаты юноши. Прыжки в длину с разбега. Правила техники безопасности при занятии легкой атлетики. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

III. Кроссовая подготовка 24ч.

Эстафетный бег. Бег с препятствиями. Кросс. Длительный бег по 25 мин, девушки- по 20 мин. Круговая тренировка. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

IV. Спортивные игры 39ч.

Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Блокирование нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Техника безопасности при игре в волейбол.

V. Гимнастика 18 ч.

Совершенствование строевых упражнений. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Опорный прыжок. Кувырок вперед. Мост. Акробатические упражнения. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Совершенствование строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Правила ТБ.

Содержание образовательной программы 11 класс

I. Основы знаний о физической культуре (на уроках в течение года). *Естественные основы.*

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально- психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах Анализ техники физических упражнений, их усвоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно- исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Изучение учебной специальной литературы по физической культуре.

II. Легкая атлетика 18ч.

Развитие скорости. Ускорение на отрезках 25-30 м. Бег на короткой дистанции с низкого старта. Бег 100 м с низкого старта. Метание гранаты юноши. Прыжки в длину с разбега. Правила техники безопасности при занятии легкой атлетикой. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

III. Кроссовая подготовка 24ч.

Эстафетный бег. Бег с препятствиями. Кросс. Длительный бег по 25 мин, девушки- по 20 мин. Круговая тренировка. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

IV. Спортивные игры 39ч.

Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Блокирование нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Техника безопасности при игре в волейбол.

V. Гимнастика 18 ч.

Совершенствование строевых упражнений. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Опорный прыжок. Кувырок вперед. Мост. Акробатические упражнения. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Совершенствование строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Правила ТБ.

Требования к уровню подготовки по предмету

В результате изучения предмета «физическая культура» учащиеся 10 класса должен :

Знать:

- 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 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 само страховки;
- 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 сохранности здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности в 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.

Владеть компетенциями учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

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

Объяснять:

1. 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.
2. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

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

Соблюдать правила:

1. Личной гигиены и закаливания организма.
2. Организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом.
3. Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
4. Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.
5. Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

1. Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.
2. Контроль за индивидуальным физическим развитием физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой.
3. Приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах.
4. Приемы массажа и самомассажа.
5. Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов.
6. Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

1. Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.
2. Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

1. Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности.
2. Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность
3. Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

В связи с учетом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климатически--географических условий и имеющейся специализации часы лыжной подготовки распределены для занятий волейболом , кроссовой подготовкой.

В результате изучения предмета «физическая культура» учащиеся 11 класса должен :

Знать:

- 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 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 само страховки;
- 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 сохранности здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности в 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.

Владеть компетенциями учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

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

Объяснять:

1. 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.
2. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

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

Соблюдать правила:

1. Личной гигиены и закаливания организма.
2. Организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом.
3. Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
4. Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.
5. Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

1. Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.
2. Контроль за индивидуальным физическим развитием физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой.
3. Приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах.
4. Приемы массажа и самомассажа.
5. Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов.
6. Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

1. Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.
2. Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

1. Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности.
2. Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность
3. Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Практические занятия по предмету

10 класс

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м.	5,0с	5,4с
	Бег 30 м.	14,3с	17,5с
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	215см	170см
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км	13,5с	10,00с
	на 2 км		

11 класс

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м.	5,0с	5,4с
	Бег 30 м.	14,3с	17,5с
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	215см	170см
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км	13,5с	10,00с
	на 2 км		

Критерии и нормы оценки знаний, умений, и навыков учащихся

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, включенными 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, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный 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.

И т о г о в а я оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, 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:

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, защита реферата, презентации.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 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.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 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**

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 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 оценивает 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

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

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

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем 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 учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Источники информации

1. Васильев М.И. и др. Физическая культура, 1-11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И.Ляха. – Волгоград: Учитель, 2010.
2. Листов О Спортивные игры на уроках физкультуры. – М., 2001.
3. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы., М. Просвещение, 2006г.
4. Макаров А.Н. Легкая атлетика. – М., 1990.

средства обучения

Оборудование спортивное: перекладина, козел гимнастический, конь гимнастический, маты, комплект мячей баскетбольных, комплект мячей волейбольных, брусья.

Календарно - тематический план 10 класс

№	Дата проведения урока		Тема урока
	План.	Факт.	
<u>Легкая атлетика 12час</u>			
1			Инструктаж по ТБ, основы теоретических знаний.
2			Легкая атлетика: развитие скорости
3			Ускорение на отрезках 25-30 м
4			Бег на короткой дистанции с низкого старта.
5			Бег 100 м с низкого старта
6			Выполнение контрольных нормативов
7			Метание гранаты юноши. Бег –девушки НРК: «Пакпа»
8			Метание гранаты юноши. Бег- девушки
9			Прыжки в длину с разбега
10			Прыжки в длину с разбега
11			Прыжки в длину с разбега
12			Выполнение контрольных нормативов
<u>Кроссовая подготовка: 12 час.</u>			
13			Развитие выносливости, инструктаж по ТБ, основы теоретических знаний.
14			Бег в чередовании с ходьбой
15			Бег в чередовании с ходьбой
16			Равномерный бег до 3500 м
17			Кросс-поход по пересеченной местности НРК: «Сумей догнать»
18			Бег по слабопересеченной местности до 4000м
19			Бег в гору и под гору
20			Бег по тренировочному кругу с различной интенсивностью. Высокий старт группой.
21			Выполнение контрольных нормативов: бег до 3000 м с учетом времени
22			Преодоление препятствий прыжком в шаге
23			Бег средней интенсивности до 3000м
24			Кросс по слабопересеченной местности до 3000м
<u>Спортивные игры: 24 час.</u>			
<u>волейбол</u>			
25			Совершенствование передач в парах, инструктаж по ТБ, основы теоретических знаний.
26			Передача в тройках с передвижением
27			Передача мяча в прыжке НРК: « Лапта волейболистов»
28			Прямой нападающий удар из зон 4;2;6
29			Верхняя прямая подача
30			Учебная двусторонняя игра
31			Одиночное блокирование нападающего удара
32			Блокирование двумя игроками
33			Выполнение контрольных подач

34			Прием мяча одной снизу
35			Нападающий удар, блокирование
36			Учебная двусторонняя игра
37			Совершенствование верхней прямой подачи НРК: « Поймай кость»
38			Подача в заданные зоны
39			Нападающий удар со второй линии.
40			Учебная двусторонняя игра
41			Прием мяча с подачи
42			Выполнение контрольных нормативов
43			Передача мяча в четверках с передвижением
44			Учебная двусторонняя игра
45			Нападающий удар, блокирование
46			Учебная двусторонняя игра
47			Учебная двусторонняя игра НРК: « Лапта волейболистов»
48			Учебная двусторонняя игра
<u>Спортивная гимнастика</u> 18 час.			
49			Строевые упражнения: повороты в движении, , инструктаж по ТБ, основы теоретических знаний.
50			Акробатика: кувырки вперед, назад
51			Длинный кувырок, кувырок-полет
52			Кувырок- полет через препятствие до 90 см
53			Кувырок- полет через препятствие
54			Кувырок назад через стойку на руках
55			Кувырок назад через стойку на руках
56			Выполнение контрольных нормативов
57			Стойка на руках с помощью партнера НРК: « Перетягивание палкой»
58			Переворот боком.
59			Комбинации из ранее изученных элементов
60			Комбинации из ранее изученных элементов
61			Стойка на лопатках
62			Выполнение контрольных нормативов
63			Прыжки через козла боком
64			Прыжки через козла боком
65			Общеспортивная подготовка: развитие двигательных качеств
66			Упражнения для развития силы ног,рук
<u>Спортивные игры 15 час.</u> <u>волейбол</u>			
67			Совершенствование передач в парах, , инструктаж по ТБ, основы теоретических знаний.
68			Передача в тройках с передвижением НРК: « Лапта волейболистов»
69			Передача мяча в прыжке
70			Прямой нападающий удар из зон 4;2;6
71			Верхняя прямая подача
72			Учебная двусторонняя игра
73			Одиночное блокирование нападающего удара
74			Блокирование двумя игроками
75			Выполнение контрольных подач
76			Прием мяча одной снизу

77			Нападающий удар, блокирование
78			Учебная двусторонняя игра НРК: «Летучий мяч»
79			Учебная двусторонняя игра
80			Учебная двусторонняя игра
81			Учебная двусторонняя игра
<u>Кроссовая подготовка 12 час.</u>			
82			Развитие выносливости, инструктаж по ТБ, основы теоретических знаний.
83			Бег в чередовании с ходьбой
84			Бег в чередовании с ходьбой
85			Равномерный бег до 3500 м
86			Кросс-поход по пересеченной местности
87			Бег по слабопересеченной местности до 4000м
88			Бег в гору и под гору НРК: «Тобит»
89			Бег по тренировочному кругу с различной интенсивностью. Высокий старт группой.
90			Выполнение контрольных нормативов: бег до 3000 м с учетом времени
91			Преодоление препятствий прыжком в шаге
92			Бег средней интенсивности до 3000м
93			Кросс по слабопересеченной местности до 3000м
<u>Легкая атлетика 9 час.</u>			
94			Легкая атлетика: развитие скорости, инструктаж по ТБ, основы теоретических знаний.
95			Ускорение на отрезках 25-30 м
96			Бег на короткой дистанции с низкого старта.
97			Бег 100 м с низкого старта
98			Бег 100 м с низкого старта НРК: «Тобит»
99			Бег 100 м с низкого старта
100			Выполнение контрольных нормативов
101			Метание гранаты юноши. Бег –девушки.
102			Метание гранаты юноши. Бег- девушки.

Календарно - тематический план 11 класс

№	Дата проведения урока		Тема урока
	План.	Факт.	
<u>Легкая атлетика 12час</u>			
1			Инструктаж по ТБ, основы теоретических знаний.
2			Легкая атлетика: развитие скорости
3			Ускорение на отрезках 25-30 м
4			Бег на короткой дистанции с низкого старта.
5			Бег 100 м с низкого старта
6			Выполнение контрольных нормативов
7			Метание гранаты юноши. Бег –девушки НРК: «Пакпа»
8			Метание гранаты юноши. Бег- девушки
9			Прыжки в длину с разбега
10			Прыжки в длину с разбега
11			Прыжки в длину с разбега
12			Выполнение контрольных нормативов
<u>Кроссовая подготовка: 12 час.</u>			
13			Развитие выносливости, инструктаж по ТБ, основы теоретических знаний.
14			Бег в чередовании с ходьбой
15			Бег в чередовании с ходьбой
16			Равномерный бег до 3500 м
17			Кросс-поход по пересеченной местности НРК: «Сумей догнать»
18			Бег по слабопересеченной местности до 4000м
19			Бег в гору и под гору
20			Бег по тренировочному кругу с различной интенсивностью. Высокий старт группой.
21			Выполнение контрольных нормативов: бег до 3000 м с учетом времени
22			Преодоление препятствий прыжком в шаг
23			Бег средней интенсивности до 3000м
24			Кросс по слабопересеченной местности до 3000м
<u>Спортивные игры: 24 час.</u>			
<u>волейбол</u>			
25			Совершенствование передач в парах, инструктаж по ТБ, основы теоретических знаний.
26			Передача в тройках с передвижением
27			Передача мяча в прыжке НРК: « Лапта волейболистов»
28			Прямой нападающий удар из зон 4;2;6
29			Верхняя прямая подача
30			Учебная двусторонняя игра
31			Одиночное блокирование нападающего удара
32			Блокирование двумя игроками
33			Выполнение контрольных подач
34			Прием мяча одной снизу

35			Нападающий удар, блокирование
36			Учебная двусторонняя игра
37			Совершенствование верхней прямой подачи НРК: « Поймай кость»
38			Подача в заданные зоны
39			Нападающий удар со второй линии.
40			Учебная двусторонняя игра
41			Прием мяча с подачи
42			Выполнение контрольных нормативов
43			Передача мяча в четверках с передвижением
44			Учебная двусторонняя игра
45			Нападающий удар, блокирование
46			Учебная двусторонняя игра
47			Учебная двусторонняя игра НРК: « Лапта волейболистов»
48			Учебная двусторонняя игра
<u>Спортивная гимнастика</u> <u>18 час.</u>			
49			Строевые упражнения: повороты в движении, , инструктаж по ТБ, основы теоретических знаний.
50			Акробатика: кувырки вперед, назад
51			Длинный кувырок, кувырок-полет
52			Кувырок- полет через препятствие до 90 см
53			Кувырок- полет через препятствие
54			Кувырок назад через стойку на руках
55			Кувырок назад через стойку на руках
56			Выполнение контрольных нормативов
57			Стойка на руках с помощью партнера НРК: « Перетягивание палкой»
58			Переворот боком.
59			Комбинации из ранее изученных элементов
60			Комбинации из ранее изученных элементов
61			Стойка на лопатках
62			Выполнение контрольных нормативов
63			Прыжки через козла боком
64			Прыжки через козла боком
65			Общефизическая подготовка: развитие двигательных качеств
66			Упражнения для развития силы ног,рук
<u>Спортивные игры 15 час.</u> <u>волейбол</u>			
67			Совершенствование передач в парах, , инструктаж по ТБ, основы теоретических знаний.
68			Передача в тройках с передвижением НРК: « Лапта волейболистов»
69			Передача мяча в прыжке
70			Прямой нападающий удар из зон 4;2;6
71			Верхняя прямая подача
72			Учебная двусторонняя игра
73			Одиночное блокирование нападающего удара
74			Блокирование двумя игроками
75			Выполнение контрольных подач
76			Прием мяча одной снизу
77			Нападающий удар, блокирование

78			Учебная двусторонняя игра НРК: « Летучий мяч»
79			Учебная двусторонняя игра
80			Учебная двусторонняя игра
81			Учебная двусторонняя игра
<u>Кроссовая подготовка 12 час.</u>			
82			Развитие выносливости, инструктаж по ТБ, основы теоретических знаний.
83			Бег в чередовании с ходьбой
84			Бег в чередовании с ходьбой
85			Равномерный бег до 3500 м
86			Кросс-поход по пересеченной местности
87			Бег по слабопересеченной местности до 4000м
88			Бег в гору и под гору НРК: « Тобит»
89			Бег по тренировочному кругу с различной интенсивностью. Высокий старт группой.
90			Выполнение контрольных нормативов: бег до 3000 м с учетом времени
91			Преодоление препятствий прыжком в шаг
92			Бег средней интенсивности до 3000м
93			Кросс по слабопересеченной местности до 3000м
<u>Легкая атлетика 9 час.</u>			
94			Легкая атлетика: развитие скорости, инструктаж по ТБ, основы теоретических знаний.
95			Ускорение на отрезках 25-30 м
96			Бег на короткой дистанции с низкого старта.
97			Бег 100 м с низкого старта
98			Бег 100 м с низкого старта НРК: « Тобит»
99			Бег 100 м с низкого старта