|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **« Рассмотрено »**  на заседании МО  протокол № 1  от « » августа 2017 г. | **«СОГЛАСОВАНО»**  Заместитель директора  по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Г. Виноградова  От « » августа 2017 г. | «**УТВЕРЖДАЮ**»  Директор МБОУ СОШ  с. Могилевка  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В.Ревоненко  Приказ от\_\_\_\_\_\_\_г.№\_\_\_\_\_ |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: Физическая культура

Класс: 10,11

Количество часов в год: 102

Количество часов за полугодие: 48/54

Количество часов в неделю: 3

Рабочая программа составлена на основе документов: Федеральный компонент государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре; Примерная программа основного общего образования по физической культуре; Учебный план МБОУ СОШ с. Могилёвка муниципального района им. Лазо Хабаровского края; Программа курса и тематическое планирование к учебнику «Физическая культура» А.П. Матвеев издательство просвещение 2010г для 10-11класса.

Учебник «Физическая культура» А.П. Матвеев издательство просвещение 2010г

Тематическое планирование составила: Курцева Нина Георгиевна

**Пояснительная записка**

**Статус рабочей программы**

Рабочая программа по физической культуре составлено на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Приказ Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

2. Федеральный закон от 9 февраля 2007 г. № 17-ФЗ «О внесении изменений в Закон Российской Федерации «Об образовании» пункт 4

3. Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации (приказ Минобразования России от 9 марта 2004 г. № 1312)

4. Федеральный компонент государственного стандарта. Стандарт среднего

(полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень). - Сборник нормативных документов. Физическая культура . -М.: Дрофа, 2004

5. Приказ Министерства образования РФ № 56 от 30.06.1999 г. Об утверждении обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования. Раздел «Физическая культура».

6. Методическое письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»

7. Приказ МОиН РФ от 14.12. 2006г. № 321 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2007/2008 учебный год»

8. Учебный план на 2017 - 2018 учебный год МБОУ СОШ с. Могилёвка муниципального района им. Лазо Хабаровского края;

9. Комплексная программа физического воспитания, 1 − 11 классы. Автор: А.П. Матвеев, − М: «Просвещение», 2008г

10. Национальная стратегия охраны здоровья детей в России и ее правовое обеспечение Рекомендации парламентских слушаний// Официальные документы в образовании.-2001,№18.- с.55-65

11. О введении в действие санитарно-эпидемических правил и норм СанПиН 2.4.2.1178-02 (постановление Минздрава России от 05.12.2002 № 3997). Вестник образования России. - № 16. – 2003. С. 21-33.

12. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178-02. Официальные документы в образовании. - № 3. – 2003. С. 18-59.

13. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре

14. О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации, Министерства образования Российской Федерации от 31.05.2002 № 176/2017//Официальные документы в образовании 20/2002.

15. О создании безопасных условий жизнедеятельности обучающихся в образовательных учреждения Рекомендательное письмо от 12.07.2000 № 22-06-788 // Официальные документы в образовании.-№23, 2000

16. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях РФ./ Письмо Минобразования России от 12.08.2002 г. №13-51-99/14. Вестник образования России.-№18.-2002. с.44-4

**Общая характеристика учебного предмета**

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и 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.

В связи с тем что школа является «пилотной» по внедрению и апробации Всероссийского Физкультурно-Спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО),в течении учебного на уроках по легкой атлетике, гимнастике, лыжной подготовке обучающимся дается возможность сдавать нормативно-тестирующую часть ВФСК «ГТО» в соответствии со ступенями структуры ВФСК «ГТО». Что дает обучающимся выполнившим нормативы дополнительно получать положительные оценки и овладеть знаниями и умениями определенных ступеней ВФСК «ГТО», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, лыжные гонки).

**Описание места учебного предмета в учебном плане.**

**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 учебного предмета.**

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 в 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

**Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.**

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

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические  упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату нарасстояние 6 м, с  Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12  180  — | —  165  18 |
| К вынослиности | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №   п/п | Предлагается выполнить виды испытаний  (тесты) 2 ступени | Нормативы | | | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | | Девочки | | | | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | | Золотой знак | | Бронзовый знак | | Серебряный знак | | Золотой знак | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 12,0 | 11,6 | | 10,5 | | 12,9 | | 12,3 | | 11,0 | |
| 2. | Бег на 1 км  (мин, с) | 6.30 | 6.10 | | 4.50 | | 6.50 | | 6.30 | | 6.00 | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | | 5 | | - | | - | | - | |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | | - | | 7 | | 9 | | 15 | |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 9 | 12 | | 16 | | 5 | | 7 | | 12 | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | | 220 | | 290 | | 190 | | 200 | | 260 | |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | | 140 | | 160 | | 125 | | 130 | | 150 | |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | | 27 | | 32 | | 13 | | 15 | | 17 | |
| 7. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 8.15 | | 7.45 | | 6.45 | | 8.40 | | 8.20 | | 7.30 | |
|  | или на 2 км | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | выполнятьВиды испытаний  (тесты) 3 ступени | | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 60 м (с) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | | Бег на 1,5 км  (мин, с) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
| или на 2 км  (мин, с) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | | Подтягивание из виса на высокой перекладине   (количество раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| 4. | | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание  пола пальцами рук | Касание  пола пальцами рук | Касание  пола пальцами рук | Касание  пола пальцами рук | Касание  пола пальцами рук | Касание  пола пальцами рук |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| 5. | | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 6. | | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 7. | | Бег на лыжах на  2 км (мин, с) | 14.10 | 13.50 | 13.00 | 14.50 | 14.30 | 13.50 |
| или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -  5 м (очки) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | выполнятьВиды испытаний  (тесты) 4 ступени | Нормативы | | | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | | | | Девочки | | | |
| Бронзовый знак | | Серебряный знак | | | | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | | 10,0 | | 9,7 | | 8,7 | | 10,9 | 10,6 | | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км  (мин, с) | | 9.55 | | 9.30 | | 9.00 | | 12.10 | 11.40 | | 11.00 |
| или на 3 км | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | - | - | | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | | 4 | | 6 | | 10 | | - | - | | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | | - | | - | | - | | 9 | 11 | | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | - | | - | | - | | 7 | 9 | | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями | | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | | 330 | 350 | | 390 | | | 280 | | 290 | 330 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | 175 | 185 | | 200 | | | 150 | | 155 | 175 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | | 30 | 36 | | 47 | | | 25 | | 30 | 40 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | | 30 | 35 | | 40 | | | 18 | | 21 | 26 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | | 18.45 | 17.45 | | 16.30 | | | 22.30 | | 21.30 | 19.30 |
| или на 5 км (мин, с) | | 28.00 | 27.15 | | 26.00 | | | - | | - | - |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –  10 м (очки) | | 15 | 20 | | 25 | | | 15 | | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –  10 м (очки) | | 18 | 25 | | 30 | | | 18 | | 25 | 30 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Выполнять Виды испытаний  (тесты) 5 ступени | Нормативы | | | | | | | | | | | |
| Юноши | | | | | | | Девушки | | | | |
| Бронзовый знак | | | Серебряный знак | | Золотой знак | | Бронзовый знак | | Серебряный знак | | Золотой  знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 14,6 | | | 14,3 | | 13,8 | 18,0 | | | 17,6 | | 16,3 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 9.20 | | | 8.50 | | 7.50 | 11.50 | | | 11.20 | | 9.50 |
| или на 3 км (мин, с) | 15.10 | | | 14.40 | | 13.10 | - | | | - | | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз) | 8 | | | 10 | | 13 | - | | | - | | - |
|  | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | | | 25 | | 35 | - | | | - | | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (количество раз) | - | | | - | | - | 11 | | | 13 | | 19 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) | - | | | - | | - | 9 | | | 10 | | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | | | 8 | | 13 | 7 | | | 9 | | 16 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | | 360 | 380 | | 440 | | | | 310 | 320 | 360 | |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | 200 | 210 | | 230 | | | | 160 | 170 | 185 | |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | | 30 | 40 | | 50 | | | | 20 | 30 | 40 | |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | | 27 | 32 | | 38 | | | | - | - | - | |
| или весом 500 г (м) | | - | - | | - | | | | 13 | 17 | 21 | |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | | - | - | | - | | | | 19.15 | 18.45 | 17.30 | |
| или на 5 км (мин, с) | | 25.40 | 25.00 | | 23.40 | | | | - | - | - | |
| или кросс на  5 км по пересеченной местности\* | | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | | | | - | - | - | |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –  10 м (очки) | | 15 | 20 | | 25 | | | | 15 | 20 | 25 | |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | | 18 | 25 | | 30 | | | | 18 | 25 | 30 | |

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастическах и акробатическах упражнениях**: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность**: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание. 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.

**Учебно-тематический план для 10 – 11 классов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | 4 | | 4 | | 8 |
| 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 |  | | 5 | | 5 | | 10 |
| - Сила |  | | 5 | | 5 | | 10 |
| - Выносливость |  | | 8 | | 8 | | 16 |
| - Координация |  | | 4 | | 4 | | 6 |
| - Гибкость |  | | 3 | | 3 | | 6 |
| -Скоростно-силовые |  | | 5 | | 5 | | 10 |
| **Итого по разделу двигательных способностей:** |  | | **36** | | **36** | | **72** |
| Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью: | Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх | | | | | | |
| - Гимнастика, акробатика |  | 7 | | 7 | | 14 | |
| - 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 | |
| - «Стритбол» |  | 3 | | 3 | | 6 | |
| - Баскетбол |  | 2 | | 2 | | 4 | |
| - Футбол |  | 5 | | 5 | | 10 | |
| - Подведение итогов учебного года |  | 1 | | 1 | | 2 | |
| **ИТОГО:** |  | **66** | | **66** | | **132** | |
| **ВСЕГО:** |  | **102** | | **102** | | **204** | |

**Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | физические способности | Контрольное  упражнение  (тест) | Возраст,  лет | Уровень | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Вег 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 | 5,95,3  5,9—5,3 | 4,8 и выше  4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 х 10 м, с | 16  17 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,0—7,7  7,9—7,5 | 7,3 и выше  7,2 | 9,7 и ниже  9,6 | 9,3—8,7  9,3—8,7 | 8,4 и выше  8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 180 и ниже  190 | 195—210  205—220 | 230 и выше  240 | 160 и ниже  160 | 170—190  170—190 | 210 и выше  210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1300 и выше  1300 | 1050—1200  1050—1200 | 900 и ниже  900 | 1500 и выше  1500 | 1300—1400  1300—1400 | 1100 и ниже  1100 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16  17 | 5 и ниже  5 | 9—12  9—12 | 15 и выше  15 | 7 и ниже  7 | 12—14  12—14 | 20 и выше  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8—9  9—10 | 11 и выше  12 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 16  17 |  |  |  | б и ниже  6 | 13—15  13—15 | 18 и выше  18 |

**Вид контроля**

**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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 2,) |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

**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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемон-ровать 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. |

**3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) |
| 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. |

**4. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) |
| 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 определённый 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 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 А.П. Матвеев, Москва «Просвещение» 2010г.

**Учебники:**

**Физическая культура 10 – 11 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией А.П. Матвеева Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.