

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закона РФ «Об образовании» № 273 от 29.12.2012 г.;
- федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
- учебного плана школы;
- примерной программы по физической культуре для основной школы;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 253 от 31 марта 2014 г., «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2015 N 576 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. N 253".
- Примерная программа по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент

деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе для среднего общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями:

физкультурно-оздоровительная деятельность;

спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой.

Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах

ЦЕЛИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности

в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи направлены на:

- содействие гармоническому физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической 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 способностей (быстроты перестроения двигательных действий, согласования способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам

психической регуляции.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии учебным планом учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в Кадетском корпусе (школе IT-технологий) и на его преподавание отводится 105 часов в год (3 часа в неделю) в 10 классе и 102 часов в год (3 часа в неделю) в 11 классе.

1 час в неделю отводится на реализацию вариативной части программы – кадетской составляющей.

ОБЩЕУЧЕБНЫЕ УМЕНИЯ, НАВЫКИ И СПОСОБЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Планируемые результаты реализации предмета «Физическая культура», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на

реализацию личностных, мета предметных и предметных итоговых результатов, которые будут демонстрировать обучающиеся при завершении обучения по программе предмета «Физическая культура».

В рабочей программе программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент лыжная подготовка и конькобежный спорт. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по мини-футболу и единоборствам.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании средней школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ

Физкультурно-оздоровительная деятельность

(В процессе урока)

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры.

Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации.

Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в

предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний, и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Знания о военно-спортивной деятельности. Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры.

- роль и место физической культуры в системе всестороннего воспитания;
- значение физической подготовки для повышения боеспособности личного состава Вооруженных Сил Российской Федерации;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- содержание физических упражнений в программе по физической подготовке;
- требования личной и общественной гигиены;
- требования предупреждения травматизма.

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными

показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплекс упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой

(В процессе урока)

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по

избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью

Гимнастика с основами акробатики (68 часов): совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях

(на материале основной школы).

10 класс. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах: ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке. Опорные прыжки через коня в длину; висы и упоры – подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Акробатика – длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см; стойка на голове и руках; стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках. Строевые команды, приемы - повороты в движении кругом. Опорные прыжки – прыжок через гимнастического козла и коня, согнув ноги, ноги врозь; прыжок боком с поворотом на 90*. Высота снаряда до 115 см. Снаряд в ширину и вдоль.

11 класс. Прикладные упражнения на гимнастических снарядах: ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке. Опорные прыжки- прыжок ноги врозь (конь в длину). Висы и упоры- подъём силой, переворотом; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъём разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад.

Акробатика – комбинации из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину; высота 150 – 180см. Строевые команды, приемы (юноши). Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Опорные прыжки – прыжок через гимнастического козла и коня, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*. Высота снаряда до 120 см. Снаряд в ширину и вдоль.

Легкая атлетика (40 часов): Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения: кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине. Бег на короткие дистанции: 60, 100, 400 м. Бег на длинные дистанции: 1000, 2000, 3000м. Метание спортивных и учебно-боевых гранат на дальность и в цель, из-за укрытия, из различных положений. Прыжки в длину с разбега, с места, в высоту способами: «флоп», способом перешагивания. Эстафетный бег. Бег на выносливость: 6-ти, 10-ти минутный бег.

Лыжная подготовка и конькобежный спорт (28 часа): Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения, специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины. Повороты на двух коньках приставным шагом, бег по повороту переход на прямую; бег с махом одной руки и махом двух рук; торможение переступанием; бег на коньках на различные расстояния. Спортивные игры на коньках, катание на коньках. Игры на коньках по упрощенным правилам.

Спортивные игры, включая вариативную часть (48 часов): Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе). Прикладные упражнения: упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Футбол, мини-футбол: специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом; передачи мяча в движении и на месте; передачи мяча в движении и на месте на определенные расстояния; удары по воротам ногой, головой, в движении, после остановки, слета; тактические и технические упражнения с мячом и без; специальные упражнения вратаря. Судейство соревнований.

Преодоление препятствий (12 часов): формирование навыков преодоления искусственных и естественных препятствий; развитие быстроты в действиях, общей и скоростно-силовой специальной выносливости, выполнения приемов преодоления препятствий по условиям общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий, выполнение упражнений с оружием, ходьба и бег различными способами, перебежки, переползания, действия по

внезапно подаваемым сигналам и командам ("К БОЮ", "В УКРЫТИЕ", "ВОЗДУХ" и т.п.), бег на 150 - 200 м с попутным преодолением несложных препятствий. Без оружия включаются: ходьба и бег различными способами, общеразвивающие и прыжково-беговые упражнения, бег с попутным преодолением несложных препятствий. Преодоления участков полосы препятствий или местности длиной 40 - 60 м. Преодоление препятствий различной высоты, различными способами. перелезая через препятствия, лазание по наклонным и вертикальным лестницам, безопорные и опорные прыжки. Бег с преодолением препятствий на дистанцию до 400 м, а в комплексную тренировку - до 1000 м. 10-11-й класс

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ И ПОЛНОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать

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

уметь

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРЕДМЕТА

Универсальными компетенциями учащихся на этапе общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность и деятельность подопечных, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно работать в коллективе, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических

упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых

двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

- Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснить:

- 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 контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем

физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

Соблюдать правила:

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

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по виду 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 воздействия физических упражнений.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

(10 класс)

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Подтягивание на высокой перекладине, раз	12-10	9-7	6 и ниже
Прыжок в длину с места, см	230 и больше	210-195	180 и ниже
Челночный бег 3x10 м, с	7,3 и меньше	7,7-8,0	8,3 и ниже
Бег 100 м с высокого старта, с	14,0-14,5	14,7-14,9	15,2 и ниже
Бег 3000 м, мин, с	14,50-15,10	15,20-15,40	15,55 и ниже
Сгибание разгибание рук на брусьях	12 и больше	11-9	8 и ниже
Марш бросок 5 км	27,00 и меньше	27,00-28,00	29,00 и больше
Метание гранаты ф-1 600 г	35 и дальше	32-28	28 и ниже
Преодоление препятствий	1,30 и меньше	1,30-1,40	1,40-1,55

(11 класс)

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Подтягивание на высокой перекладине, раз	14 и больше	12-10	7 и ниже
Прыжок в длину с места, см	240 и больше	220-205	185 и ниже
Челночный бег 3x10 м, с	7,2 и меньше	7,6-7,9	8,1 и ниже
Бег 100 м с высокого старта, с	13,5-14,0	14,5 - 14,7	15,0 и ниже
Бег 3000 м, мин, с	13,00-13,30	13,40-14,00	15,00 и ниже
Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях	14 и больше	13-12	12 и ниже
Марш бросок 5 км	26,00 и меньше	26,00-27,00	28,00 и больше
Метание гранаты ф-1 600 г	30 и дальше	28-26	26 и ниже
Преодоление препятствий	1,25 и меньше	1,25-1,35	1,25-1,50

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 9-11 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при опорном прыжке, спортивных играх, плавании. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба, лыжная подготовка, конькобежная подготовка) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Список рекомендуемой литературы для учителя

1. А.Н. Каинов Физическая культура. 9-11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания/-Волгоград: Учитель, 2011.-139с.
2. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2010.
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. 9-е издание. – Москва: Просвещение, 2012.-126с.
4. В.И. Ковалько Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы.-М: ВАКО,2012.-400с. (В помощь школьному учителю).
5. В.И. Лях, А.А. Зданевич/ авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся. 9-е издание. – Волгоград: Учитель, 2012.-171с.
6. К.Р. Мамедов Физкультура: тематическое планирование по 2- и 3-часовой программ. 1-11 классы.-Изд.3-е. – Волгоград: Учитель, 2012.-63с.
7. Физическая культура: учеб. Общеобразовательных учреждений 10-11 кл./ . В.И.Лях, А.А.Зданевич– М., Просвещение 2010

Список рекомендуемой литературы для обучающихся

1. Физическая культура: учеб. Общеобразовательных учреждений 10-11 кл./ . В.И.Лях, А.А.Зданевич– М., Просвещение 2010
2. Литвинов А.Н. Каинов Физическая культура. 9-11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания/-Волгоград: Учитель, 2011.-139с.
3. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.
- 4 В.И. Лях, А.А. Зданевич/ авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся. 9-е издание. – Волгоград: Учитель, 2012.-171с.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ОП

№	Спортивный инвентарь, оборудование	количество
1	Мячи волейбольные	10 шт.
2	Мячи баскетбольные	14 шт.
3	Мячи набивные	6 шт.
4	Мячи футбольные	6 шт.
5	Скакалки	20 шт.
6	Лыжи на ботинках	50 пар
7	Стол для армрестлинга	6 шт.
8	Лыжные ботинки	50 пар
9	Конь гимнастический	1 шт.
10	Козел гимнастический	3 шт.
11	Мостик гимнастический	2 шт.
12	Маты	11 шт.
13	Турник	6 шт.
14	Брусья	4 шт.
15	Гранаты	8 шт.
16	Мячи для метания	6 шт.
17	Стойка для прыжков в высоту	2 шт.
18	Планка для прыжков в высоту	1 шт.
19	Стол теннисный	4 шт.
20	Щиты и кольца баскетбольные	2 шт.
21	Стенка гимнастическая	6 пролётов
22	Навесные перекладины	6 шт.
23	Тренажеры	4 шт.
24	Груша боксерская	2 шт.
25	Тренажерные залы	2 зала
26	Обруч	10 шт.
27	Гимнастические палки	10 шт.
28	Ковер для борьбы	1 шт.
30	Коньки	30 пар.
31	Волейбольная сетка	1 шт.

