

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия» г.Кириши

«Рассмотрено»
на заседании МО
Протокол №6
от 30.05.2016г

«Рекомендовано к утверждению» на
Методическом Совете гимназии
Протокол №5 от 31.05.2016г

«Утверждаю»
Директор МОУ «Гимназия» г. Кириши
/Смирнова Н.Ф.
Приказ № 251 от 30.08.2016г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для 10-11х классов

уровень: общеобразовательный

Составитель:

методическое объединение учителей
физической культуры МОУ
"Гимназия" г. Кириши

2016 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе Федерального компонента государственного Стандарта среднего общего образования, Примерной и авторской программы «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, М. А.А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012). Система физического воспитания В.И. Ляха обеспечивает урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. 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 отдельно один час в четверти.

Цель физического воспитания: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития физических процессов и обучению психической саморегуляции.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика

сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Учебно-методический комплект

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010.
2. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М.: Просвещение, 1998.
3. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится по 102 часа в 10 и 11 классах в год, т.е. 3 часа в неделю.

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). Учебный материал по лыжной подготовке осваивается обучающимися с учетом климатогеографических условий региона.

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Разделение учебного времени прохождения учебного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X (ю.)	XI (ю.)	X (д.)	XI (д.)
1	Базовая часть	63	63	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21

1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
2	Вариативная часть	39	39	39	39
2.1	Баскетбол	21	21	21	21
2.2	Лыжная подготовка	18	18	18	18
	Итого	102	102	102	102

**Годовой план-график прохождения программного материала
для обучающихся 10 класса**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
			недель	Количество недель в четверть		
	Учебные недели	34	9	7	9	10
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) четверть			
1	Базовая часть	70	20	18	11	21
1.1	Основы знаний	В процессе урока				
1.2	Волейбол	17			9	9
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	15		15	-	-
1.4	Легкая атлетика	28	14			14
1.5	Лыжная подготовка	9		-	9	

2	Вариативная часть	32				
2.1	Русская лапта	14		6		7
2.2	Баскетбол	19	13	-	6	-
	Всего часов:	102	27	21	24	30

Содержание учебного предмета

Раздел «Знания о физической культуре»

История физической культуры. Физическая культура в современном обществе. История развития физической культуры, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире, СССР и России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов.

Базовые понятия физической культуры. Основные термины и понятия в бадминтоне. Правила игры. Техническая подготовка в бадминтоне. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений в бадминтоне. Физическое развитие человека. Физическая подготовка бадминтониста, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактики вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Физическая культура человека. Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по бадминтону. Форма для занятий бадминтоном. Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону. Правила закаливания организма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности». Содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные

формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом « Знания физической культурой» и « Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значимый по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: « Физкультурно-оздоровительная деятельность», « Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», « Прикладно-ориентированные упражнения» и « Упражнения общеразвивающей направленности».

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Тематическое планирование

10 класс				
№	Раздел	Кол-во часов	Контроль (к.р., зачёты, с.р. и т.д.)	Характеристика деятельности обучающихся
1	Легкая атлетика	14	<p>Зачёты:</p> <p>бег 100 м, бег 1000 м, метание гранаты, прыжок в длину с места</p>	<p>Объяснять технику низкого старта, стартового разгона. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Выполнять Бег по дистанции <i>100 м</i>. Эстафетный бег; специальные беговые упражнения, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, Соблюдать правила техники безопасности</p>
2	Баскетбол	13	<p>Зачёты:</p> <p>штрафной бросок мяча в корзину, передача мяча в двойках, ведение мяча между стоек</p>	<p>Знать технику безопасности на уроках баскетбола. Уметь передавать и ловить мяч с отскоком от пола, бросать мяч в корзину, оценивать технику ведения мяча в движении, выполнять остановку прыжком после ведения, выполнять технику ведения мяча с изменением скорости. Объяснять: правила развития физических качеств на занятиях физической культурой</p>
3	Гимнастика	15	<p>Зачёты:</p> <p>комбинация из 5-ти гимнастических элементов; прыжок через гимнастического</p>	<p>Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; выполнять опорный прыжок через «коня» и «козла» Объяснять правила выполнения гимнастических элементов</p>

			«коня» и «козла».	
4	Русская лапта	6	Зачёт удар по мячу	Уметь выполнять удар по мячу с набрасывания партнером. Объяснять правила игры в русскую лапту
5	Баскетбол	12	Зачёты: штрафной бросок мяча в корзину, передача мяча в двойках, ведение мяча между стоек	Знать технику безопасности на уроках баскетбола. Уметь передавать и ловить мяч с отскоком от пола, бросать мяч в корзину, оценивать технику ведения мяча в движении, выполнять остановку прыжком после ведения, выполнять технику ведение мяча с изменением скорости. Объяснять правила развития физических качеств на занятиях физической культурой
6	Лыжная подготовка	6	Зачеты: бег на 3 км	Уметь проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой. Спуски и подъёмы, торможение Уметь оказывать первую помощь при обморожениях.
7	Волейбол	12	Зачёты: подача мяча; нижний приём мяча; верхняя передача мяча.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре, подавать мяч, принимать и передавать мяч. Объяснять содержание понятий «утомление» и «восстановление», способы оптимизации работоспособности при обучении новым приёмам.
8	Русская лапта	5	Зачёт удар по мячу	Уметь выполнять удар по мячу с набрасывания партнером. Объяснять правила игры в русскую лапту
9	Волейбол	5	Зачёты: подача мяча; нижний приём мяча;	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре, подавать мяч, принимать и передавать мяч. Объяснять содержание понятий

			верхняя передача мяча.	«утомление» и «восстановление», способы оптимизации работоспособности при обучении новым приёмам.
10	Легкая атлетика	14	Зачёты: бег 60 м, бег 1000 м, прыжок в длину с разбега, метание малого мяча на дальность	Объяснять технику низкого старта, стартового разгона. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Выполнять Бег по дистанции <i>100</i> <i>м.</i> Эстафетный бег; специальные беговые упражнения, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, Соблюдать правила техники безопасности

Требования к уровню подготовки обучающихся 10-11 классов

В результате изучения физической культуры обучающийся 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 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 обороны, 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, укрепления и сохранения здоровья;
подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных мероприятиях;
активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Контроль и оценка планируемых результатов обучающихся 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.
- Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать обучающихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.
- Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития обучающихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.
- **Итоговая отметка** выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися 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 обучающихся:

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:
Обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся 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	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более

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 продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	незначительных ошибок.	грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	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)
Обучающийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и	Обучающийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

оценивать итоги.	оценивает итоги.		
------------------	------------------	--	--

4. Уровень физической подготовленности обучающийся

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.	Обучающийся 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

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
2. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
4. *Настольная книга учителя физической культуры* / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
5. *Настольная книга учителя физической культуры* : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М.: ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
6. *Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре* / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128 с.
7. *Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе.* - 2006. - № 6.
8. *Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: пособие для учителя* / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М.: Просвещение, 1998. - 112 с.