

Негосударственное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 38»
открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

«Утверждаю»

методического совета.

Директор НОУ СОШ №38

_____ *Сухоруков В.В.*

Рассмотрено на заседании

Заместитель директора по УР

_____ *Шелковников И.В.*

**Рабочая программа
по физической культуре
для 10 - 11 классов
на 2013-2014 учебный год**

**Составлена учителем
физической культуре
Аксеновой Татьяной
Александровной**

Физическая культура 10-11 класс

Пояснительная записка

1. Роль и место дисциплины	Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков.
2. Соответствие Государственному образовательному стандарту	<p>Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011). В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.</p> <p>Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011.</p>
3. Общая характеристика учебного предмета	<p>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 (операционный компонент деятельности).</p> <p>В программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).</p> <p>Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность</p> <p>Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических</p>

	<p>норм.</p> <p>Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:</p> <ul style="list-style-type: none">– закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;– национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;– концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р– базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;– обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. № 56;– о введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.– о введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317. <p>Программа содержит: пояснительную записку, календарно-тематическое планирование, содержание учебного предмета, описание материально-технического обеспечения.</p> <p>Программа составлена с учетом условий работы школы, контингента учащихся, материально-технической базы. В старших классах более отчетливо, чем в среднем возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств и методов занятий. В этом возрасте идет интенсификация обучения по пути усиления тренировочной направленности уроков. Дифференцированный индивидуальный подход важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в физическом развитии. При организации занятий с юношами предусмотрены занятия при максимальных волевых и физических нагрузках.</p> <p>Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету “Физическая культура”. Вариативная часть включает в себя программный материал по легкой атлетике и спортивным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. Уроки гимнастики планируется проводить фронтальным способом (при проведении</p>
--	--

	строевых, общеразвивающих и сложных акробатических упражнений), групповым способом, поточным способом (опорные прыжки).
4. Целевая установка	<p>Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;</p> <p>формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;</p> <p>овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;</p> <p>освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;</p> <p>приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</p>
5. Планируемые результаты образования	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

	<ul style="list-style-type: none">• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;• организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;• управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none">• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;• оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;• организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки; • характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств; • взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; • подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; • нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов; • выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения; • выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; • выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.
6. Описание места учебного предмета в учебном плане	<p>В федеральном базисном учебном плане на предмет «Физическая культура» в 10-11 классах выделяется 204 часа, из расчёта 3 часа в неделю. (на основании приказа Министерства образования и науки РФ «О внесении изменений в базисный учебный план и примерные уч.планы для ОУ РФ» от 30.08.2010г. №889</p>
7. Ценностные ориентиры	<p>Содержание учебного предмета “Физическая культура” направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.</p>
8. Требования к уровню подготовки выпускников	<p>В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:</p> <p>Знать/понимать</p> <p>роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</p>

	<p>основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;</p> <p>способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;</p> <p>уметь</p> <p>составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</p> <p>выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;</p> <p>выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</p> <p>осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;</p> <p>соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;</p> <p>осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;</p> <p>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни</p> <p>для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</p> <p>включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.</p> <p>подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</p>
<p>9.Содержание учебного курса</p>	<p><i>Гимнастика с элементами акробатики – 15 час.</i></p> <p>В старших классах продолжается более углубленное изучение в совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнений.</p> <p>На занятиях с юношами используются новые ОРУ с силовой направленностью, с девушками – более сложные упражнения с предметами.</p> <p>Во время уроков обращается особое внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития</p>

физических способностей, но и для воспитания волевых качеств, формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях сообщаются необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

Строевые упражнения.

- повороты в движении кругом;
- перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения.

- (ю) с набивными мячами, гантелями, с эспандерами;
- (д) комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.

Упражнения в равновесии.

- прыжки толчком двух со сменой ног; соскок прогнувшись ноги врозь (д);
- на гимнастическом бревне из ранее изученных элементов (д).

Висы и упоры.

- (д) толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом;
- (ю) подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь;
- (д) равновесие на нижней; упор присев на одной ноге махом соскок;
- (ю) подъем силой, переворотом; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад.

Опорные прыжки.

- (д) прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (высота 110 см);
- (ю) ноги врозь (козел в длину, высота 115 – 120 см);
- (д) вскок в упор присев, соскок прогнувшись (высота 110 см, козел в ширину);
- (ю) ноги врозь (козел в длину, высота 120 – 125 см)

Акробатика.

- (д) сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках;
- (ю) длинный кувырок через препятствия на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью;
- (д) комбинации из ранее изученных элементов;
- (ю) комбинации из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см.

Лазанье.

- (д) лазанье по канату в три приема;
- (ю) лазанье по двум канатам без помощи ног (расстояние между канатами 40-60 см);
- (ю) лазанье по канату с помощью ног на скорость.

Легкая атлетика – 33 час.

В 10 – 11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и стайерского бега, прыжков в длину с разбега, метаний. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия чаще проводятся занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствующий закаливанию организма, укреплению здоровья.

Бег.

- (д) челночный; с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; бег 100 м, 400м; старт в эстафетном беге; 30м; эстафетный с этапом 60м;
- (ю) челночный 4х9 м; с изменением направления, скорости, способы перемещения; 30м, 100 м, 800 м; эстафета с этапом до 120 м.
- (д) с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов; бег с доставанием подвешенных предметов; с преодолением препятствий; барьерный; 30м, 100м, 200м, 400м, 800 м; по виражу; челночный 3х10м;
- (ю) с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов; бег с доставанием подвешенных предметов; с преодолением препятствий; барьерный; 30м, 100м, 200м, 400м, 800 м; по виражу; челночный 10х10 м; эстафетный; барьерный.

Прыжки.

- (д) в длину с места; с разбега; с высоты; в высоту; на заданное расстояние; многоскоки; на дальность;
- (ю) выпрыгивание из глубокого приседа; многоскоки; в длину с места, разбега на дальность; без опоры через препятствия до 60 см; через скакалку;
- (д) прыжок в длину с места, разбега на дальность; заданное расстояние; через барьеры; многоскоки; через скакалку в темпе;
- (ю) в длину с места и разбега на дальность; в высоту и с высоты; многоскоки; через барьеры (высота до 80 см).

Метание.

- (д) метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность; с 4-5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное

расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12–14 м; метание гранаты (500г) в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с расстояния 10–15 м; на дальность; (ю) метание мяча 150 г с 4-5 шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м; метание гранаты из положения с колена, в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с расстояния 15–20 м; толкание набивного мяча;

- (д) метание гранаты (500 г) с разбега на дальность по коридору 10 м;

(ю) метание гранаты 700 г с места, лежа, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м; бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений: с места, с одного – четырех шагов, вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Кроссовая подготовка – 12 час.

- равномерный бег умеренной интенсивности от 5 до 15 мин; от 5 до 25 мин (3 - 4 км); специальные беговые упражнения, семенящий бег, с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, с высоким подниманием бедра и последующим «выхлестом» голени по 20 – 30 м в разном темпе; на месте в максимальном темпе, с последующим рывком вперед; с противодействием партнёра продвижению вперед; старт из положения лежа, сидя, из полу приседа, упора лежа, упора лежа сзади – по словесной команде, хлопку, свистку; встречный с переноской предметов; под уклон и в гору (от 2 до 10°); бег с гандикапом; через мячи, барьеры высотой 15 – 25 см; на месте, с продвижением вперед, преодолевая тягу резинового жгута; бег наперегонки; левым (правым) боком, правая (левая) скорость скрестно впереди или сзади левой (правой); спиной вперед, кросс до 4 км; элементы техники соревнований; распределение сил, лидирование, обгон, финиширование;
- бег трусцой с переходом на ускорения; с ускорением на вираже; бег с преодолением полосы препятствий; старт из положения лежа, пробегание по бревну, преодоление рва, метание в цель 2x2, бег 20 м, преодоление забора, бег 20 м; бег до 5 км, до 6 км.

Спортивные игры -36час.

Волейбол -18 час.

Учащиеся должны уверенно применять в игре основные приёмы. В последовательности обучения юношей и девушек техническим действиям отличий нет. У юношей несколько больше объём изучаемых приёмов игры, и им доступны более сложные задания. Поэтому учебный материал даётся общий для юношей так и девушек. Сетка устанавливается на различной высоте, что позволяет учащимся выполнять задания в нападающем ударе и в блокировании в соответствии с их подготовленностью.

- стойки волейболиста; способы перемещения до стойки и выполнения приёмов - передвижение приставными шагами (лицом вперёд, спиной вперёд, вправо, влево), двойной шаг, скачок (вперёд, назад), бег и остановки прыжком или в два шага; передача мяча сверху через сетку в прыжке; вдоль сетки; приём мяча снизу двумя руками; приём мяча снизу с падением и перекатом в сторону на бедро и спину; подачи мяча: верхняя прямая подача; нижняя прямая подача; на точность; прямой нападающий удар; после подбрасывания партнёром; блокирование одиночное; учебная игра; первая передача к сетке в зону 3; вторая передача в зоны 4, 2, нападающий удар или передача в прыжке, приём мяча снизу от нападающего удара и передача через сетку;
- подачи; приёмы подачи; нападающий удар; блокирование; тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные; вторая передача для нападающего удара в зоны 4 и 2; первая передача к сетке; передачи через сетку в прыжке; приём снизу от удара одной рукой и передача через сетку; блокирование нападающего удара и двусторонняя игра; первая передача в зоны 3 и 2; вторая передача в зоны 4 и 2 стоя лицом и спиной к цели; страховка; учебная двусторонняя игра.

Баскетбол - 18 час.

В процессе обучения и совершенствования техники игры формируются тактические умения, связанные с применением того или иного приёма в игре. Это достигается с помощью упражнений по тактике, специальных игровых упражнений и игр, подготовительных к баскетболу.

У юношей несколько больше объём изучаемых приёмов, и им доступны более сложные задачи в силу более широких двигательных возможностей.

При проведении двусторонней игры необходимо систематически давать задания, последовательно сосредотачивая внимание учащихся на применение в игре изученных технических приёмов и тактических действий. При проведении игры требуется чёткое судейство, что даёт возможность сдерживать отрицательные эмоции учащихся.

- передвижения в нападении и защите; ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита; передача мяча от головы; ведение мяча при сближении с соперником; броски по кольцу; позиционное нападение; зонная защита; двусторонняя игра; ловля мяча после отскока от щита; ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости; бросок мяча одной и двумя руками от головы;
- ловля и передача мяча с полуотскока; передача мяча одной рукой; броски мяча в движении; вырывание, выбивание мяча; взаимодействия игроков нападения и защиты; двусторонняя игра; 2х2, 3х3, 4х4; серии штрафных бросков: по 2, 5, 10.

Лыжная подготовка -18 час.

Обучение элементам лыжной подготовки строится с учётом возросших функциональных возможностей организма учащихся. С этой целью

	<p>постепенно увеличивается длина дистанции. Необходимое требование к занятиям - одежда школьников по погоде, соответствие инвентаря длине и массе тела. Большое значение в работе со старшеклассниками придаётся обучению их самостоятельной тренировке, сообщению необходимых для этого теоретических сведений и выработке практических навыков.</p> <ul style="list-style-type: none"> • (д) - переход с одновременных ходов на попеременные ; прямой переход; переход с прокатом; переход с неоконченным толчком одной палкой; преодоление препятствий;; перешагивание небольшого препятствия прямо или в сторону; перепрыгивание через препятствие в сторону; перелезание через препятствие верхом, сидя на боку; пролезание; подползание; прохождение дистанции 4-5 км. <p>(ю) - прохождение дистанции 5-6 км.</p> <ul style="list-style-type: none"> • (д) - переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни: в лёгких условиях (равнинная местность), с небольшим подъёмом (до 3 градусов), в условиях средней трудности (подъём до 8 градусов), в трудных условиях (крутизна склона 8-15 градусов), при очень трудных условиях (20 градусов), на участках спусков; коньковый ход: с двусторонним отталкиванием лыжами назад-в сторону, с односторонним отталкиванием ногой и одновременным толчком обеими руками; элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование; дистанция до 5 км..
<p>10. Универсальная учебная деятельность</p>	<p>Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.</p> <p>В познавательной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использование наблюдений, измерений и моделирования; - комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения; - исследование несложных практических ситуаций. <p>В информационно-коммуникативной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; - умение составлять планы и конспекты; - умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т. п.). <p>В рефлексивной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельная организация учебной деятельности; - владение навыками контроля и оценки своей деятельности;

	<p>- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;</p> <p>- владение умениями совместной деятельности.</p> <p>Используемые методы контроля и самоконтроля при проверке и оценке результатов обучения по данной рабочей программе.</p> <p>а) устные (индивидуальный опрос, взаимопрос (ученик опрашивает ученика), фронтальный опрос,)</p> <p>б) письменные (тесты, контрольные упражнения);</p> <p>в) самоконтроль и взаимоконтроль (самоконтроль, самоконтроль по образцу);</p>
<p>11. Материально – техническое обеспечение</p>	<p>« Гимнастика и акробатика»:</p> <p>Канат для лазания 5 м (белый). Козел гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастический подкидной. Перекладины пристеночная и универсальная. Стенка гимнастическая 2,8 х 0,8 м. Набивные мячи 1 кг и 2 кг. Палки гимнастические. Скакалки. Обручи. Скамейка гимнастическая. Брусья мужские.</p> <p>«Легкая атлетика»:</p> <p>Граната 500-700гр. . Секундомер .Эстафетные палочки. Флажки разметочные. Теннисные мячи. Дорожка разметочная для прыжков и метаний. Аптечка для оказания первой помощи.</p> <p>«Спортивные игры»:</p> <p>Волейбольные стойки универсальные. Сетка для переноса и хранения мячей. Сетка волейбольная и футбольная. Щит фанерный игровой. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой. Номера нагрудные для командных игр (10х2 см). Ворота для мини-футбола. Сетки для ворот мини-футбола. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные. Табло перекидное. Фермы настенные баскетбольные.</p> <p>«Лыжная подготовка»</p> <p>Лыжи (с креплениями и палками)</p>
<p>12. Учебно-методическое обеспечение</p>	<p>При разработке рабочей программы использованы следующие учебные пособия и материалы:</p> <p>Литература для педагога</p> <p>– Мейксон, Г. Б., Любомирский, Л. Е., Лях, В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2001;</p> <p>– Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М., 1997.</p> <p>– Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.</p> <p>– Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э.</p>

	<p>Найминова. – М., 2001.</p> <p>– Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.</p> <p>– Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.</p> <p>– Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999.</p> <p>– Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 1998.</p> <p>– Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.</p> <p>– Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.</p> <p>– Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.</p> <p>– Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003.</p> <p>--Журнал «Физическая культура в школе».</p> <p>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха</p> <p>В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу: http://www.upe8y.ru/eBook8/BallP12-га10-11/xp1ex.B1ш1</p> <p>В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 10—11 классы (серия «Текущий контроль»).</p> <p>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p> <p>- Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению</p> <p>- Методические издания по физической культуре для учителей</p> <p>- Федеральный закон «О физической культуре и спорте».</p> <p>Литература для учащихся.</p>
--	---

	<p>1. Подвижные игры. М.Н.Жуков. Издательский центр академия, 2000г.</p> <p>^ 2. Учебник « физическая культура 5-7 класс ». М.Я.Виленского. М. Просвещение,2008г.</p> <p>3. Учебник « физическая культура 8-9 класс ». В.И.Лях. М.Просвещение,2008г.</p> <p>4. Физическая культура в школе (журналы с 2008-2010г).</p> <p>^ 5. Школа физкультминуток. В.И.Ковалько. М.Просвещение, 2008г.</p> <p>6. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. Л.А.Обухова.М.2004г.</p>
--	--

Основное содержание 10-11 классы (204 часов)

Распределение учебного времени
на различные виды программного материала
при трёхразовых занятиях в неделю.

Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
	Класс	
	10	11
1. Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
2. Гимнастика с элементами акробатики	15	15
3. Легкоатлетическая атлетика	33	33
3.1 Кроссовая подготовка	12	12
4. Лыжная подготовка	18	18
5. Спортивные игры	36	36
5.1 Волейбол	18	18
5.2 Баскетбол	18	18
Всего:	102	102

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения навыки

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.