

Программа
по учебному предмету «Физическая культура»
10-11 классы

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

Раздел 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. 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 движения.

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок 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.

1.3. 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 их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой	10	—
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		X	XI
1	Базовая часть	55	57
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	14	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	13
1.4	Легкая атлетика	14	20
1.5	Лыжная подготовка	10	7
1.6.	Кроссовая подготовка	5	
2	Вариативная часть	13	12
2.1	Баскетбол	13	12
	Итого	68	68

Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, в том числе, с учетом рабочей программы воспитания.

10класс (2часа в неделю, 68часа за год)

Название тем	Количество часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
Легкая атлетика	8часов	В области познавательной культуры: • владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; • владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; • владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной
Гимнастика	12часов	
Спортивные игры (Волейбол)	14часов	
Спортивные игры (Баскетбол)	13 часов	
Лыжная подготовка	10часов	

Легкая атлетика	б часа	направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. В области нравственной культуры:
Кроссовая подготовка	5 часов	<p>• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</p> <p>• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.</p> <p>В области трудовой культуры:</p> <p>• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;</p> <p>• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;</p> <p>• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p>В области эстетической культуры:</p> <p>• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;</p> <p>• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;</p> <p>• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.</p> <p>В области коммуникативной культуры:</p> <p>• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</p> <p>• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>В области физической культуры:</p> <p>• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p>

11 класс (2 часа в неделю, 68 часа за год)

Название тем	Количество	Деятельность учителя с учетом программы
--------------	------------	---

	часов	ВОСПИТАНИЯ
Легкая атлетика	8 часов	<p>В области познавательной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; • владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; • владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. В области нравственной культуры: • способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; • способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; • владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. <p>В области трудовой культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; • умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. <p>В области эстетической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; • хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; • культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. <p>В области коммуникативной культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; • владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; • владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
Гимнастика	17 часов	
Спортивные игры (волейбол)	12 часов	
Спортивные игры (баскетбол)	12 часов	
Лыжная подготовка	7 часов	
Легкая атлетика (продолжение)	12 часов	

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Учебник по физической культуре	К	1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.
1.2	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.3	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.4	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2 Демонстрационные печатные пособия			
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
Гимнастика			
4.1	Стенка гимнастическая	Г	
4.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
4.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	
4.4	Козел гимнастический	Г	

4.5	Конь гимнастический	К	
4.6	Перекладина гимнастическая	Г	
4.7	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
4.8	Брусья гимнастические параллельные	Г	
4.9	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
4.10	Мост гимнастический подкидной	Г	
4.11	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
4.12	Скамейка гимнастическая мягкая	Г	
4.13	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
4.14	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	Г	
4.15	Скамья атлетическая вертикальная	Г	
4.16	Скамья атлетическая наклонная	Г	
4.17	Стойка для штанги	Г	
4.18	Штанги тренировочные	Г	
4.19	Гантели наборные	Г	
4.20	Вибрационный тренажер М.Ф. Агашина	Г	
4.21	Коврик гимнастический	К	
4.22	Станок хореографический	Г	
4.23	Акробатическая дорожка	Г	
4.24	Маты гимнастические	Г	
4.25	Мяч набивной (1кг,2кг,3кг)	Г	
4.26	Мяч малый (теннисный)	К	
4.27	Скакалка гимнастическая	К	
4.28	Мяч малый (мягкий)	К	
4.29	Палка гимнастическая	К	
4.30	Обруч гимнастический	К	
4.31	Коврики массажные	Г	
4.32	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д	
4.33	Пылесос	Д	Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря
4.34	Сетка для переноса малых мячей	Д	
Легкая атлетика			
5.35	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.36	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.37	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	
5.38	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.39	Лента финишная	Д	
5.40	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.41	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	

5.42	Номера нагрудные	Г	
Спортивные игры			
5.43	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.44	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.45	Мячи баскетбольные	Г	
5.46	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.47	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.48	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.49	Сетка волейбольная	Д	
5.50	Мячи волейбольные	Г	
5.51	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д	
5.52	Табло перекидное	Д	
5.53	Ворота для мини-футбола	Д	
5.54	Сетка для ворот ми-футбола	Д	
5.55	Мячи футбольные	Г	
5.56	Номера нагрудные	Г	
5.57	Компрессор для накачивания мячей	Д	
Туризм			
5.58	Палатки туристские (двухместные)	Г	
5.59	Рюкзаки туристские	Г	
Средства доврачебной помощи			
5.68	Аптечка медицинская	Д	
Дополнительный инвентарь			
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз(перемен)
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.5	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.6	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.7	Гимнастический городок	Д	
7.8	Полоса препятствий	Д	

7.10	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	Д	
------	---	---	--

Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости класса (26-30 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д - демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К - комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Критерии оценивания

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями являются: степень овладения программным материалом (знания, двигательные умения и навыки, способы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности).

К количественным показателям относятся сдвиги в показателях физической подготовленности, складывающихся обычно из показателей развития основных физических качеств: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. д.).

Критерии оценки за устный ответ по разделам программы

Оценка «5» ставится, если обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего личного опыта.

Оценка «4» ставится, если в ответе обучающегося содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» ставится, если в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации умения применять знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала.

Критерии оценки за технику владения двигательными действиями (умения и навыки)

Оценка «5» ставится, если двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» ставится, если двигательное действие выполнено в основном правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность действий.

Оценка «3» ставится, если двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» ставится, если двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки за умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» ставится, если обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» ставится, если имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» ставится, если имеются грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, в контроле хода и итогов занятия.

Оценка «2» ставится, если обучающийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Критерии оценки за уровень физической подготовленности

При оценивании уровня физической подготовленности, следует принимать во внимание два показателя. Во-первых, исходный уровень подготовленности обучающегося в соответствии с комплексной учебной программой по физической культуре. Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности, оценке «4» – средний, оценке «3» – низкий. Во-вторых, сдвиги обучающегося в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях определенных качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у учащегося определенного возраста и исходный уровень.