



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Департамент образования

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 187
с углубленным изучением отдельных предметов**

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 187

В.А. Малинин
« » сентября 2013 г.

**Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»
(10-11)**

Срок реализации программы – 2 года

Количество часов в неделю:

в 10-х классах – 3 часа, в 11-х – 2 часа

Количество часов в год:

в 10-х классах – 105 часов

в 11-х классах – 70 часов

Автор-составитель программы
Борчев А.А.
учитель первая категории

Рассмотрено
на заседании МО
протокол № _____
от «____» _____
Председатель МО

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. Как следствие этого, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой цели.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников 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 рамках реализации этой общей цели программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на решение следующих **задач**:

- 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 техническими действиями базовых видов спорта;
- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Оздоровительные системы физического воспитания», «Спортивная подготовка» и «Прикладно ориентированная физическая подготовка». В этих темах раскрываются современные представления о роли физической культуры в формировании индивидуального образа жизни, сохранении здоровья и продлении творческой активности, подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности. Кроме того, здесь приводятся сведения о современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрываются их цели, задачи, формы организации.

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем

является необходимым и достаточный для самостоятельной деятельности перечень практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», «Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой (юноши)», «Упражнения в системе занятий шейпингом (девушки)», «Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами», «Упражнения в системе спортивной подготовки», «Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки» и «Упражнения культурно-этнической направленности».

Содержание первой темы соотносится с решением задач по укреплению здоровья учащихся и представлено комплексами упражнений адаптивной физической культуры. Вторая и третья темы представлены упражнениями оздоровительных систем физического воспитания, которые излагаются в последовательности, определяющей решение задач по коррекции телосложения. Четвертая и пятая темы этого раздела раскрывают задачи спортивной и прикладно ориентированной физической подготовки. Здесь учебный материал представлен соревновательными и прикладными упражнениями из базовых видов спорта, а также упражнениями атлетических единоборств.

Как и в основной школе, включение соответствующего базового вида спорта в содержание целостного учебно-воспитательного процесса определяется решением Совета школы исходя из интересов учащихся, имеющихся спортивных традиций, а также наличия спортивной базы и квалифицированных преподавателей. Для углубленной спортивной подготовки по избранному виду спорта рекомендуется использовать два варианта организации учебного процесса. Первый — это добавление 3-го часа физической культуры в недельный бюджет учебного времени из регионального (школьного) компонента Базисного учебного плана. Второй — это выделение до 20% часов за счет уменьшения количества времени на освоение учащимися других учебных тем и разделов программы.

Тема «Упражнения культурно-этнической направленности» посвящена историческим особенностям развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион. Учебный материал для нее рекомендуется местными органами образования и разрабатывается учителями физической культуры.

Программа завершается изложением Требований к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре. Они соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программным содержанием, а с другой — устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим среднюю (полную) школу.

В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода является оправданным, поскольку позволяет на протяжении всего периода обучения в средней

(полной) школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом их индивидуальных особенностей и физических возможностей. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать контрольные задания и в соответствии с ними оценивать успеваемость каждого ученика по учебным полугодиям. Главное, чтобы к концу обучения в средней (полной) школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира, частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

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

– умения организовывать собственную деятельность, выбирать и

использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, 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.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья,

физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений, демонстрировать комплексы ОРУ;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- уметь выполнять акробатические и гимнастические комбинации из изученных элементов (кувырок вперед, стойка на лопатках, мост и т.д.) на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- уметь выполнять технические действия из видов спорта, включенных в программу и применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета.

Примерное распределение программного материала в учебных часах по годам обучения

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов	
		Класс	
		X	XI
I	Знания о физической культуре	8/4*	6/3
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	3/1	2/1
2	Оздоровительные системы физического воспитания	4/2	2/1
3	Спортивная подготовка	1/1	—

4	Прикладно ориентированная физическая подготовка	—	2/1
II	Способы самостоятельной деятельности	4/4	4/4
1	Организация и проведение занятий физической культурой	2/2	2/2
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	2/2	2/2
III	Физическое совершенствование	80/56	82/57
1	Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой	10/6	10/4
2	Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой	36/30	—
3	Упражнения в системе занятий шейпингом		
4	Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами	—	36/32
5	Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки		
6	Упражнения в системе спортивной подготовки	28/17	30/18
7	Упражнения культурно-этнической направленности	6/3	6/3
IV	Резерв времени учителя	10/6	10/6
V	Всего	102/70	102/70

* Через косую линию указано количество часов при проведении двух уроков физической культуры в неделю.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10
КЛАССОВ (3 ЧАСА).

1. № п.п.	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведе ния
1	1 триместр. Основы знаний.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
2.	Легкая атлетика. Спр интерский бег.	Развитие скоростных способностей. Низкий старт.	1	
3.	Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей. Повторение техники передачи и приема эстафетной палочки.	1	
4.	Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники прыжка в высоту.	1	
5.	Прыжки. Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей . Совершенствование техники прыжка в высоту	1	
6.	Спринтерский бег.	Контроль скоростных способностей Контроль бега на 60 м.	1	
7.	Эстафетный бег.	Контроль эстафетного бега. Контроль техники эстафетного бега.	1	
8.	Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование прыжка в длину с места	1	
9.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей. Контроль техники прыжка в высоту.	1	

10.	Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники спринтерского бега.	1	
11.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей. Контроль прыжка в длину с места на результат.	1	
12.	Метание.	Развитие координационных способностей. Повторение техники метания малого мяча в цель.	1	
13.	Спринтерский бег.	Контроль скоростных способностей .бег 100 м.	1	
14.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей. Контроль техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	1	
15.	Прыжки.	Развитие координационных способностей. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1	
16.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей. Контроль прыжка в длину с разбега на результат.	1	
17.	Метание.	Контроль координационных способностей. Контроль техники метания малого мяча в цель.	1	
18.	Полоса препятствий.	Развитие координационных способностей. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	1	
19.	Метание.	Контроль координационных способностей. метания малого мяча в цель на результат.	1	
20.	Бег на выносливость.	Контроль общей выносливости. бега на выносливость.	1	
21.	Полоса препятствий.	Контроль координационных способностей. преодоления полосы препятствий.	1	
22.	Основы знаний.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми.	1	
23.	Баскетбол.	Развитие координационных способностей. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении.	1	
24.		Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника.	1	
25.		Развитие быстроты реакции. Совершенствование передач мяча в прыжке.	1	
26.		Развитие оперативного мышления. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите.	1	
27.		Развитие координационных способностей. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника.	1	
28.		Развитие скоростных способностей. учебная игра	1	
29.		Контроль координационных способностей. учебная игра	1	
30.		Развитие игрового мышления.	1	
31.	2 триместр.	Контроль игрового мышления. Контроль ведения мяча с сопротивлением защитника.	1	
32.		Развитие быстроты реакции. Совершенствование тактики защиты 2-1-2.	1	
33.		Контроль скоростно-силовых способностей. Совершенствование тактики защиты 2-1-2.	1	
		Развитие быстроты реакции. Совершенствование тактики игры «малая	1	

34.		восьмерка».		
35.		Контроль быстроты реакции. Совершенствование тактических действий в защите «подстраховка».	1	
36.		Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении и защите.	1	
37.		Развитие силовых способностей. Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Учебная игра.	1	
38.		Развитие силовых способностей. Обучение групповому тактическому взаимодействию трех игроков в нападении «треугольник».	1	
39.		Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением».	1	
40.		Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование тактических действий в защите «подстраховка», «переключение», «проскальзывание».	1	
41.		Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «малая восьмерка».	1	
42.		Контроль знаний и умений. Контроль тактики защиты 2-1-2.	1	
43.		Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением».	1	
44.		Развитие скоростных способностей. Обучение групповому тактическому взаимодействию в защите «пересечение».	1	
45.		Развитие скоростных способностей. Обучение основам позиционного нападения через центрального игрока.	1	
46.		Развитие игрового мышления. Совершенствование позиционного нападения через центрального игрока.	1	
47.		Контроль игрового мышления. Контроль группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «малая восьмерка».	1	
48.		Контроль знаний и умений. Контроль группового тактического взаимодействия в защите «пересечение».	1	
49.	Основы знаний.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Обучение кувырку через препятствие.	1	
50.	Гимнастика.	Развитие гибкости. Совершенствование кувырка прыжком.	1	
51.	II полугодие.	. Контроль силовых упражнений на мышцы рук	1	
52.		Совершенствование кувырка прыжком.	1	
53.		Совершенствование кувырка прыжком.	1	
54.		Совершенствование акробатической связки.	1	
55.		Совершенствование акробатической связки.	1	
56.		. Контроль скоростно-силовых качеств (поднимание туловища за 30 сек.).	1	
57.		Совершенствование ОРУ на гимнастической стенке.	1	

58.		Контроль акробатической связки.	1	
59		Совершенствование стойки на руках.	1	
60.		Совершенствование стойки на руках.	1	
61.		Совершенствование акробатической комбинации.	1	
62.		. Контроль акробатической комбинации.	1	
63.		Совершенствование опорного прыжка.	1	
64.		. Контроль опорного прыжка.	1	
65.	Волейбол.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейболом). Повторение приема и передачи мяча сверху двумя руками.	1	
66		Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками.	1	
67.		Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками.	1	
68.		Контроль приема и передачи мяча сверху двумя руками.	1	
69.		Совершенствование нападающего удара.	1	
70.		. Совершенствование нападающего удара.	1	
71.		. Контроль нападающего удара.	1	
72.		Совершенствование техники блокирования.	1	
73.		Совершенствование техники блокирования.	1	
74.		Развитие координационных способностей. Контроль техники блокирования.	1	
75.		Обучение командным тактическим действиям в нападении.	1	
76.		Контроль приема мяча сверху с последующим падением.	1	
77.		Совершенствование командных тактических действий в защите.	1	
78		Совершенствование нападающего удара.	1	
79.		Контроль командных тактических действий в нападении и защите.	1	
80.		. Совершенствование нападающего удара.	1	
81.	Основы знаний.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
82.	Легкая атлетика. Спринтерский бег.	Повторение низкого старта и стартового разгона.	1	

83.	Спринтерский бег.	. Повторение техники передачи и приема эстафетной палочки.	1	
84.	Прыжки.	Совершенствование техники прыжка в высоту.	1	
85.	Прыжки. Спринтерский бег.	Совершенствование низкого старта и стартового разгона.	1	
86.	Спринтерский бег.	Контроль скоростных способностей 60 м	1	
87.	Эстафетный бег.	Контроль эстафетного бега.	1	
88.	Прыжки.	Повторение техники отталкивания в прыжках в длину.	1	
89.	Прыжки.	Контроль техники прыжка в высоту	1	
90.	Спринтерский бег.	Совершенствование техники спринтерского бега.	1	
91.	Прыжки.	Контроль прыжка в длину с места на результат.	1	
92.	Метание.	Повторение техники метания малого мяча в цель.	1	
93.	Спринтерский бег.	Контроль бега на 100 м.	1	
94.	Прыжки.	Контроль техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	1	
95.	Прыжки.	Контроль техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	1	
96.	Прыжки.	. Контроль прыжка в длину с разбега на результат.	1	
97.	Метание.	Контроль техники метания малого мяча в цель.	1	
98.	Полоса препятствий.	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	1	
99.	Метание.	Контроль метания малого мяча в цель на результат.	1	
100.	Бег на выносливость.	Контроль бега на выносливость.	1	
101.	Полоса препятствий.	Контроль техники преодоления полосы препятствий.	1	
102.		Совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	1	

Тематическое планирование составил(а) Борчев А.А.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11-е классы(2 часа)

Кол-во часов	Тема урока	Дата проведения		
1	Организация и проведение занятий по физической культуре			
2	Роль и значение физической культуры			
3	Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами			
4	Техника безопасности			
5	Совершенствование в беге на 100 метров			
6	Низкий старт			
7*	Совершенствование в беге на 1000 метров			
8	Контрольный забег на 1000 метров			
9	Совершенствование техники прыжка в длину			
10*	Контроль техники исполнения прыжка в длину			
11	Совершенствование в технике прыжка в высоту			
12	Контроль техники исполнения прыжка в высоту			
13*	Совершенствование в технике кроссового бега			
14	Контрольный забег на 1000 метров			
15*	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий Контрольный урок			
16	1 Техника безопасности на уроке 2 Сюжетно-образная (подвижная) и обрядовые игры.			
17	Сюжетно-образная (подвижная) и обрядовые игры.			
18	Сюжетно-образная (подвижная) и обрядовые игры.			
19	1.Система реабилитационных занятий после физических травм, цель ,задачи, содержание и формы организации.			
20	Соблюдение требований техники безопасности на занятиях атлетическими единоборствами ,приемы страховки и само страховки. . .			
21	Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения , зрения.			
22	Индивидуальный комплекс общеразвивающих упражнений на развития, координации движений и гибкости.			
23	Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела.			
24	Индивидуальные комплексы упражнений на формирование осанки и стройной фигуры			
25	Лыжные гонки 1 Техника безопасности 2 Совершенствование индивидуальной техники в ходьбе на лыжах			
26	Совершенствование индивидуальной техники в ходьбе на лыжах			

27	Совершенствование индивидуальной техники в ходьбе на лыжах			
28	Совершенствование индивидуальной техники в ходьбе на лыжах			
29	Совершенствование индивидуальной техники в ходьбе на лыжах			
30	Совершенствование индивидуальной техники в ходьбе на лыжах			
31	Совершенствование индивидуальной техники в ходьбе на лыжах			
32*	Совершенствование индивидуальной техники в ходьбе на лыжах Контрольный урок			
33	Прикладно ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности, цель ,задачи и краткое содержание, связь со спортивной подготовкой.			
34	1 Расчет «индекса здоровья»(на примере пробы Руфье).			
35	1 Техника безопасности 2 Перекладина, среднее: подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад.			
36	Перекладина высокая: из виса, с силой мах дугой вперед, размахивания, подъем разгибом в упор, отмах назад, оборот назад, касаясь перекладины, мах дугой в вис и соскок махом вперед.			
37	1 Техника безопасности 2 Стоя в группировке, перекач назад.			
38	Полуприсед, руки вперед, перекач назад с акцентированным ударом прямыми руками о ковер.			
39	Полуприсед, руки вперед, перекач с разворотом на бок с акцентированным ударом рукой о ковер.			
40	Стоя в широкой стойке, сгибая ноги, наклониться вперед, левую (правую) руку между ног, резко наклоняя голову вниз, перекач через левое (правое) плечо.			
41	Стойки по положению туловища и положению стоп.			
42	Разновидности тактических перемещений.			
43	Захваты: одной руки двумя руками.			
44	Захваты: туловища двумя руками спереди и двумя руками сзади.			
45	Захваты: шеи с рукой сверху.			
46	Освобождение от захвата: одной руки.			
47	Освобождение от захвата: туловища сзади и спереди.			
48	Освобождение от захвата: шеи сзади и спереди.			
49	Подножки :передняя.			
50	Подножки: задняя.			
51	Броски: через бедро			
52	Броски: рывком за пятку.			
53*	Броски :захватом ног Контрольный урок			
54	1 Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения.			
55	Защита от удара кулаком в голову.			
56	Защита от удара кулаком снизу.			

57	Защита от удара ногой: уклоном.			
58	Защита от удара ногой: уклоном с подставкой руки.			
59	Защита от удара ногой :подставкой руки в положении стоя.			
60	Загиб руки за спину.			
61	Загиб руки за спину сзади с переходом к сваливанию.			
62	Рычаг руки наружу с переходом к сваливанию.			
63	Рычаг руки внутрь с переходом на загиб за спину			
64	Защитно-ответные действия при ударе ножом(сверху, прямо, снизу).			
65	Строевые команды и приемы.			
66	Передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату.			
67	Лазанье по гимнастическому канату.			
68	Опорные прыжки через препятствие.			
69	Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования.			
70	Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.			

***Резерв времени учителя**

Тематическое планирование составил(а) _____
(подпись)

Контроль.

Педагогический контроль имеет много сторон. Это и тестирование, и наблюдение за деятельностью учащихся, и оценка овладения ими программным материалом.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости — это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств).

Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если учитель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определенное время.

Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся (телесные и психические).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учет проводится на первых уроках учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.

Данные предварительного учета следует фиксировать в специальных протоколах или рабочих тетрадях учителя. То же самое, как показывает опыт школ, целесообразно осуществлять самим учащимся в дневниках самоконтроля, паспортах здоровья. Текущий учет позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это дает возможность оценить правильность выбранной методики обучения.

В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за занятие оценки в один поурочный балл.

Текущая оценка на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а само движение выполняется в облегченных условиях. На этапе повторения двигательного действия — в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования — в условиях соревнований, игры или в усложненных комбинациях.

Итоговая отметка выставляется за усвоение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за усвоение всех составляющих успеваемости: знания, двигательные умения и навыки, сдвиги в развитии физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценки успеваемости по разделам программы. При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности. Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Отметка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы. С целью проверки знаний используются различные методы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками: «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все ее составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Школьники специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: знать/понимать

— о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;

— 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 упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинга, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);

— выполнять простейшие приемы самомассажа;

— 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;
демонстрировать

Физические качества	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м с низкого старта, с Прыжки через скакалку, мин. с	14,2 1.30	17,2 1.00
Сила	Подтягивание туловища из виса, кол-во раз Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, кол-во раз	12 — 200 50	— 16 175 30
Выносливость	Бег на 2000 м, мин. с Бег на 1000 м, мин. с	9.30 —	— 4.30

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 соревнованиях;
 — активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий.

Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью.

Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений), текущим самочувствием во время занятий (по внешним и внутренним признакам).

Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний.

Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и травмах.

Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.

Соблюдение требований безопасности на занятиях атлетическими единоборствами, приемы страховки и самостраховки. Технология разработки планов-конспектов

тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований.

Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи (способы переноски пострадавшего).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье). Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.

Список литературы:

- А.П. Матвеев, «Физическая культура» учебник X - XI класс