

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13» г. ВОРКУТЫ
«ВОРКУТА» КАР КЫТШЛӦН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОИСА АДМИНИСТРАЦИЯ
«13 №-а шор школа» Воркута карса муниципальной Велодан учреждение
169915, Республика Коми, г. Воркута, Ул. Суворова, д. 25-а Тел.: (82151) 7-89-02
E-mail: sh13_77@mail.ru

РАССМОТРЕНА
школьным методическим
объединением учителей
естественно-географического цикла
Протокол № 1
от 31 августа 2016 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ № 13» г. Воркуты
Л.В. Дитятева

Приказ № 222 от 31.08.2016



Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

среднего общего образования
срок реализации программы 2 года

Рабочая программа учебного предмета составлена
в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного
стандарта среднего общего образования
(в действующей редакции)

Составитель
С.А.Каленков,
учитель физической культуры

г. Воркута
2016 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с:

- Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России № 1089 от 05.03.2004 г.) (в действующей редакции);
- с учетом
- с учетом авторской программы по физической культуре 5-11 классы, под общей редакцией В.И.Ляха, А.А. Зданевича. Москва, Просвещение, 2010.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание учебного предмета «физическая культура» на базовом уровне среднего общего образования направлено максимально раскрыть индивидуальные способности, дарования человека и сформировать на этой основе профессионально и социально компетентную, мобильную личность, умеющую делать профессиональный и социальный выбор и нести за него ответственность, сознающую и способную отстаивать свою гражданскую позицию, гражданские права.

Формой годовой промежуточной аттестации является: итоговые нормативы.

Общее количество часов на изучение предмета составляет – 210 (из расчета 3-х учебных часа в неделю): 10 класс -108 часов;11 класс – 102 часов.

Содержание физического воспитания ориентирован на формирование общей культуры и в большей степени связан с мировоззренческими, воспитательными, развивающими задачами общего образования, задачами социализации и развития представлений обучающихся о перспективах профессионального образования и будущей профессиональной деятельности.

Учебно-методический комплект для реализации рабочей программы (УМК):

В. И. Лях. «Физическая культура», 10–11 класс.– Москва «Просвещение», 2013

Тематический план

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов	
		класс	
		10	11
I	Физическая культура и основы здорового образа жизни	7	5
II	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10	8
III	Спортивно-оздоровительная деятельность	76	74
	Волейбол	17	18
	Футбол	5	3
	Гимнастика	9	9
	Легкая атлетика	17	17
	Лыжная подготовка	10	10
	Плавание (теория)	3	2
	Баскетбол	15	15
IV	Прикладная физическая подготовка	15	15
	ИТОГ	108	102

Содержание учебного материала

10 класс. 108 часов

Физическая культура и основы здорового образа жизни, 7 часов.

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа; банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность, 10 часов.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность, 76 часов.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);

в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании;

совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе);

технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка, 15 часов.

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.

Полосы препятствий.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;

передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Годовая промежуточная аттестация. Итоговые нормативы

11 класс. 108 часов

Физическая культура и основы здорового образа жизни, 5 часов.

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа; банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность, 8 часов.

Осуществляется с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность, 74 часов.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);

в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; Передвижениях на лыжах;

Плавании;

совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе);

технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка, 15 часов.

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.

Полосы препятствий.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;

передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Годовая промежуточная аттестация. Итоговые нормативы

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

Знать и понимать:

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

Уметь:

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

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

- повышения работоспособности, 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Критерии и нормы оценки знаний и умений учащихся (применительно к различным формам контроля знаний).

1. Общая характеристика оценочной шкалы

Отметки по результатам проверки и оценки выполненных учащимися работ выставляются по пятизначной порядковой шкале.

Отметка «отлично» (5 баллов) выставляется, если учащийся демонстрирует:

- уверенное знание и понимание учебного материала;
- умение выделять главное в изученном материале, обобщать факты и практические примеры, делать выводы, устанавливать межпредметные и внутрипредметные связи;
- умение применять полученные знания в новой ситуации;
- отсутствие ошибок и недочётов при воспроизведении изученного материала (самостоятельно устраняет отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов учителя);
- соблюдение культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

Отметка «хорошо» (4 балла) выставляется, если учащийся демонстрирует:

- знание основного учебного материала;
- умение выделять главное в изученном материале, обобщать факты и практические примеры, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи;
- недочёты при воспроизведении изученного материала;
- соблюдение основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

Отметка «удовлетворительно» (3 балла) выставляется, если учащийся демонстрирует:

- знание учебного материала на уровне минимальных требований;
- умение воспроизводить изученный материал, затруднения в ответе на вопросы в измененной формулировке;
- наличие грубой ошибки или нескольких негрубых ошибок при воспроизведении изученного материала;
- несоблюдение отдельных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

Отметка «неудовлетворительно» (2 балла) выставляется, если учащийся демонстрирует:

- знание учебного материала на уровне ниже минимальных требований, фрагментарные представления об изученном материале;
- отсутствие умений работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на стандартные вопросы;
- наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала;
- несоблюдение основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

Отметка «плохо» (1 балл) выставляется, если учащийся демонстрирует:

- полное незнание изученного материала;
- отсутствие элементарных умений и навыков.

2. Критерии выставления отметок за устные работы

Отметка «отлично» (5 баллов) выставляется, если учащийся:

- последовательно, чётко, связно, обоснованно и безошибочно излагает учебный материал; дает ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии;
- показывает понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей; умеет выделять главное, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами;
- самостоятельно анализирует и обобщает теоретический материал, результаты проведенных наблюдений и опытов; свободно устанавливает межпредметные (на основе ранее приобретенных знаний) и внутрипредметные связи;
- уверенно и безошибочно применяет полученные знания в решении новых, ранее не встречавшихся задач;
- излагает учебный материал литературным языком; правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы учителя;

- рационально использует наглядные пособия, справочные материалы, учебник, дополнительную литературу, первоисточники; применяет упорядоченную систему условных обозначений при ведении записей, сопровождающих ответ; имеет необходимые навыки работы с приборами, чертежами, схемами и графиками, сопутствующими ответу;

- допускает в ответе недочеты, которые легко исправляет по требованию учителя.

Отметка «хорошо» (4 балла) выставляется, если учащийся:

- показывает знание всего изученного учебного материала;
- дает в основном правильный ответ; учебный материал излагает в обоснованной логической последовательности с приведением конкретных примеров, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов в использовании терминологии учебного предмета, которые может исправить самостоятельно при помощи учителя;
- анализирует и обобщает теоретический материал, результаты проведенных наблюдений и опытов с помощью учителя;
- соблюдает основные правила культуры устной речи; применяет упорядоченную систему условных обозначений при ведении записей, сопровождающих ответ;

Отметка «удовлетворительно» (3 балла) выставляется, если учащийся:

- демонстрирует усвоение основного содержания учебного материала, имеет пробелы, не препятствующие дальнейшему усвоению учебного материала;
- применяет полученные знания при ответе на вопрос, анализе предложенных ситуаций по образцу;
- допускает ошибки в использовании терминологии учебного предмета;
- показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки;
- затрудняется при анализе и обобщении учебного материала, результатов проведенных наблюдений и опытов;
- дает неполные ответы на вопросы учителя или воспроизводит содержание ранее прочитанного учебного текста, слабо связанного с заданным вопросом;
- использует неупорядоченную систему условных обозначений при ведении записей, сопровождающих ответ.

Отметка «неудовлетворительно» (2 балла) выставляется, если учащийся:

- не раскрыл основное содержание учебного материала в пределах поставленных вопросов;
- не умеет применять имеющиеся знания к решению конкретных вопросов и задач по образцу;
- допускает в ответе более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи педагогического работника.

Отметка «плохо» (1 балл) выставляется, если учащийся не может ответить ни на один из поставленных вопросов.

3. Контрольные нормативы

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170

К ВЫНОСЛИВОСТИ	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

НОРМЫ ОЦЕНОК

Зачетные тесты и нормативы по физической культуре.

10 класс.

НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	4.8	5.1	5.2	5.1	5.6	5.8
Прыжок в длину с места (см)	210	200	180	195	175	165
6-ти минутный бег (м)	1400	1300	1250	1200	1100	1000
Подтягивание (раз)	18	15	11	11	9	7
Бег 100 м (сек)	14.5	14.9	15.5	16.5	17.0	17.3
Прыжок в длину с разбега (см)	440	400	340	375	340	300
Прыжок в высоту (см)	135	130	115	120	115	105
Метание гранаты 700-500 гр (м)	32	26	22	18	13	11
Бег 3000-2000м (мин)	15.0	16.0	17.0	10.1	11.4	12.4
Бег на выносливость (мин)	19	17	15	17	16	14
Гибкость (см)	12	9	5	7	12	14
Поднимание туловища (раз)	50	45	38	-	-	-

Угол в упоре (сек)	5	4	3	-	-	-
Подъём переворотом (раз)	3	2	1	-	-	-
Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	10	7	4	-	-	-
Челночный бег 3x10 м (сек)	8.2	8.0	7.6	9.7	9.3	8.7
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз).	135	125	115	145	135	125
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд (кол-во раз)	25	21	16	23	20	15

11 класс.

НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	4.7	4.9	5.1	5.0	5.5	5.7
Прыжок в длину с места (см)	220	205	190	200	180	170
6-ти минутный бег (м)	1450	1350	1300	1250	1150	1050
Подтягивание (раз)	18	15	11	12	10	8
Бег 100 м (сек)	14.2	14.5	15.0	16.0	16.5	17.0
Прыжок в длину с разбега (см)	460	420	370	380	350	310
Прыжок в высоту (см)	135	130	120	120	115	105
Метание гранаты 700-500 гр (м)	38	30	26	23	18	12
Бег 3000-2000м (мин)	13.0	15.0	16.3	10.0	11.3	12.2
Бег на выносливость (мин)	20	18	16	18	17	15

Гибкость (см)	12	9	5	7	12	14
Поднимание туловища (раз)	52	46	42	-	-	-
Угол в упоре (сек)	8	6	4	-	-	-
Подъём переворотом (раз)	4	3	2	-	-	-
Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	12	10	7	-	-	-
Челночный бег 3x10 м (сек)	8.1	7.9	7.5	9.6	9.3	8.7
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз).	140	130	120	150	140	130
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд (кол-во раз)	26	22	18	24	21	17

4. Техника выполнения

- **Оценка «5»** - упражнение выполнено с соблюдением всех технических требований (на данном этапе), слитно свободно, уверено, в правильном ритме, но при условии, что в тех видах упражнений, которые допускают количественные показатели ученик превысил свое достижение или выполнил наивысший норматив.
- **Оценка «4»** - упражнение выполнено с соблюдением технических требований слитно, легко, свободно, но не более чем с двумя незначительными и, кроме того, если ученик превысил свое прежнее достижение.
- **Оценку «3»** - упражнение выполнено с соблюдением основных технических требований, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
- **Оценка «2»** - упражнение выполнено с нарушением основы техники, неправильно, или были допущены две значительных ошибки

