

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Для прохождения программы в учебном процессе используются следующие учебники: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2014.

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 (*операциональный компонент деятельности*).

Целью физического воспитания в МАОУ лицей №1 является **содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника.**

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы(умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:
10-11 класс

- ✓ содействие гармоническому физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- ✓ формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- ✓ расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- ✓ дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, согласования способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- ✓ формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- ✓ закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- ✓ формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- ✓ дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича 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». Программный материал усложняется по разделам каждый год за

счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один-два часа в четверти.

Рабочая программа по физической культуре в МАОУ лицей №1 состоит из **7 разделов**, включая пояснительную записку.

В соответствии с материально-технической базой МАОУ лицей №1, уровнем профессиональной подготовки учителей физической культуры, традициями школы, предпочтениями учащихся распределение часов базовой части рабочей программы в сравнении с «Комплексной программой по физическому воспитанию 1-11 классов» отражено в **4 разделе** данной программы. Вариативная часть, связанная с *региональными особенностями* отведена на разделы «Лыжная подготовка», «Гимнастика». Вариативная часть *по выбору учителя учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта* отведена на раздел «Спортивные игры (баскетбол, волейбол)».

Содержание разделов представлено в виде таблиц по каждому классу, с учетом имеющегося спортивного оборудования и инвентаря. Материально-техническая база образовательного учреждения и расположение лицея (вблизи лыжной базы) позволяет в полном объеме соответствовать рекомендуемому содержанию в соответствии с «Комплексной программой по физическому воспитанию 1-11 классов». Исключение составляет раздел «Легкая атлетика» (прыжки в высоту и длину) из-за отсутствия необходимого оборудования.

Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения (опредмечивание знаний) и учитывают возрастные, психологические особенности учащихся.

Так же в 4 разделе рабочей программы определены рекомендуемые типы уроков и контроль за осваиваемым программным материалом.

В приложении рабочей программы представлены: описание тестов, контрольных нормативов, таблицы результатов по всем темам в соответствии с возрастом учащихся. Подробности контрольно-оценочной деятельности представлены в разработанном и утвержденном «Положении о контрольно-оценочной деятельности по физической культуре в МАОУ лицей №1».

В **7 разделе** представлен список литературы, рекомендуемых для учащихся и учителей физической культуры.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

Основы знаний о физической культуре, умения и 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 движения.

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 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.

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.

Приемы саморегуляции.

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

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.

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.

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.

Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на

	- баскетбол	17	17	17	17	17	17	17
	- волейбол	23	23	23	23	23	23	23
3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21	21	21	21
4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21	21	21
5	Лыжная подготовка	20	20	20	20	20	20	30
итого		102	102	102	102	102	102	102

Годовой план распределения программного материала по четвертям.

№	Тема/класс	1 четверть							2 четверть						
		5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11
1	Спортивные игры														
	- баскетбол	12	12	12	12	12	12	12							
	- волейбол														
2	Гимнастика элементами акробатики								21	21	21	21	21	21	21
3	Легкая атлетика	15	15	15	15	15	15	15							
4	Лыжная подготовка														
В четверти часов		27							21						

№	Тема/класс	3 четверть							4 четверть						
		5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11
1	Спортивные игры														
	- баскетбол	5	5	5	5	5	5	5							
	- волейбол	5	5	5	5	5	5	5	18	18	18	18	18	18	18
2	Гимнастика элементами акробатики														
3	Легкая атлетика								6	6	6	6	6	6	6
4	Лыжная подготовка	20	20	20	20	20	20	20							
В четверти часов		30							24						
год									102						

III. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

**Уровень развития физической культуры учащихся,
оканчивающих среднюю школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура»

учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснить:

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;
организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой

Проводить:

самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;
занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
судейство соревнований по виду спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, сек. Бег 100 м, сек.	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз. Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10 215	 14 170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км, мин. и сек. Кроссовый бег на 2 км, мин. и	13.50	10.00

Двигательные умения, навыки и способности

6 метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м

с 10-12 м (девушки) и с 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществить коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и опре-

деляет учитель.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

- Развитие двигательных способностей по теме «Спортивные игры» входит в часы отведенные на овладение, закрепление и совершенствование двигательных навыков.

Совершенствование координационных способностей

(ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владении мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

Развитие выносливости.

Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 сек. до 18 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 сек., подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Условные обозначения:

Уроки освоения двигательных действий – о ;

Уроки формирования двигательных умений и навыков – з;

Уроки совершенствования двигательных умений и навыков – с;

Уроки контроля – к

10 класс Баскетбол		Всего часов	Тип урока			
Темы, разделы			о	з	с	к
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1.5			х	
Совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1.5			х	

	(в различных построениях).					
Совершенствование техники ведения мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2			x	
Совершенствование техники бросков мяча.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2.5			x	x
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	2			x	x
Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1			x	
Совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1.5		x	x	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.	5		x	x	x
Знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.	В процессе уроков				
ИТОГО		17				

11 класс Баскетбол		Всего часов	Тип урока			
Темы, разделы			о	з	с	к
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1.5			x	
Совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	1.5			x	

Совершенствование техники ведения мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1.5			x	
Совершенствование техники бросков мяча.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2			x	x
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	2		x	x	x
Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		x	x	
Совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1.5			x	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.	6			x	x
Знания о физической культуре	Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	В процессе уроков				
итого		17				

10 класс Волейбол		Всего часов	Тип урока			
Темы, разделы			о	з	с	к
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2			х	
Совершенствование приема и передачи мяча.	Варианты техники приема и передач мяча.	2			х	х
Совершенствование техники подач мяча.	Варианты подач мяча.	3		х	х	х
Совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.	2.5		х	х	х

Совершенствование техники защитных действий.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем)	2	х	х		
Освоение тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2	х	х		
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по основным правилам.	9.5		х		х
Знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.	В процессе уроков				
итого		23				

11 класс Волейбол		Всего часов	Тип урока			
Темы, разделы			о	з	с	к
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2			х	
Совершенствование приема и передачи мяча.	Варианты техники приема и передач мяча.	2			х	х
Совершенствование техники подач мяча.	Варианты подач мяча.	3			х	х
Совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.	2.5		х	х	х
Совершенствование техники защитных действий.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	2	х	х		
Освоение тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2	х	х		
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по основным правилам.	9.5		х		х
Знания о физической культуре	Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	В процессе уроков				
итого		23				

10 класс Гимнастика с элементами акробатики		Всего часов	В том числе			
Темы, разделы			о	з	с	к
Совершенствование строевых упражнений.	Юноши и девушки. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	0.5			x	
Совершенствование ОРУ без предметов .	Юноши и девушки. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1			x	
Совершенствование ОРУ с предметами.	Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Девушки. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.	0.5		x	x	
Освоение и совершенствование висов и упоров.	Юноши. Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	3	x	x	x	x
Освоение опорных прыжков.	Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).	3	x	x	x	x
Освоение акробатических упражнений.	Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (высота 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.	3	x	x	x	x
Развитие координационных способностей.	Юноши, девушки. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.	2		x	x	x
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Юноши. Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.	3		x	x	x
Развитие скоростно-силовых способностей.	Юноши и девушки. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.	3		x	x	
Развитие гибкости.	Юноши и девушки. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	2		x	x	
Знания о физической культуре.	Юноши и девушки. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	В процессе уроков				
итого		21				

11 класс Гимнастика с элементами акробатики		Всего часов	В том числе			
Темы, разделы			о	з	с	к
Совершенствование строевых упражнений.	Юноши и девушки. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	0.5			x	
Совершенствование ОРУ без предметов .	Юноши и девушки. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1			x	
Совершенствование ОРУ с предметами.	Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Девушки. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.	0.5		x	x	
Освоение и совершенствование висов и упоров.	Юноши. Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	3	x	x	x	x
Освоение опорных прыжков.	Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).	3	x	x	x	x
Освоение акробатических упражнений.	Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (высота 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.	3	x	x	x	x
Развитие координационных способностей.	Юноши, девушки. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.	2		x	x	x
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Юноши. Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.	3		x	x	x
Развитие скоростно-силовых способностей.	Юноши и девушки. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.	3		x	x	
Развитие гибкости.	Юноши и девушки. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	2		x	x	
Знания о физической культуре.	Юноши и девушки. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	В процессе уроков				
ИТОГО		21				

10 класс Легкая атлетика		Всего часов	В том числе			
Темы, разделы			о	з	с	к
Совершенствование техники спринтерского бега.	Юноши и девушки. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.	2	х	х		х
Совершенствование техники длительного бега.	Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.	4	х	х		х
Совершенствование техники прыжка в длину.	Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1.5	х	х		х
Совершенствование техники метания цель и на дальность.	Юноши. Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15 м; по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Девушки. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	1.5	х	х		х
Развитие выносливости.	Юноши и девушки. Длительный бег (юноши — до 25 мин., девушки — до 20 мин.), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.	4	х	х		
Развитие скоростно-силовых способностей.	Юноши и девушки. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.	3	х	х		
Развитие скоростных способностей.	Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	2	х	х		
Развитие координационных способностей.	Юноши и девушки. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.	3	х	х		
Знания о физической культуре.	Юноши и девушки. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.	В процессе уроков				
итоги		21				

11 класс Легкая атлетика		Всего часов	В том числе			
Темы, разделы			о	з	с	к
Совершенствование техники спринтерского бега.	Юноши и девушки. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.	2		х	х	х
Совершенствование техники длительного бега.	Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.	4		х	х	х
Совершенствование техники прыжка в длину.	Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1.5		х	х	х
Совершенствование техники метания цель и на дальность.	Юноши. Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15 м; по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Девушки. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	1.5		х	х	х
Развитие выносливости.	Юноши и девушки. Длительный бег (юноши — до 25 мин., девушки — до 20 мин.), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.	4		х	х	
Развитие скоростно-силовых способностей.	Юноши и девушки. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.	3		х	х	
Развитие скоростных способностей.	Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	2		х	х	
Развитие координационных способностей.	Юноши и девушки. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.	3		х	х	
Знания о физической культуре.	Юноши и девушки. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.	В процессе уроков				
ИТОГО		21				

10 класс Лыжная подготовка		Всего часов	В том числе			
Темы, разделы			о	з	с	к
Освоение техники передвижения на лыжах.	Переход с одновременных ходов на попеременные	0.5		х	х	х
	Преодоление подъемов и препятствий.	0.5		х	х	
	Коньковый ход.	0.5		х	х	х
	Передача эстафеты.	0.5	х	х		
Прохождение дистанции.	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 8 км (юноши).	18	х	х		х
Знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника	В процессе уроков				
итого		20 ч.				

11 класс Лыжная подготовка		Всего часов	В том числе			
Темы, разделы			о	з	с	к
Освоение техники передвижения на лыжах.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	0.5		х	х	
	Коньковый ход.	0.5		х	х	х
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	1	х	х		х
Прохождение дистанции.	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 10 км (юноши).	18	х	х		х
Знания о физической культуре	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	В процессе уроков				
итого		20 ч.				

V. КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН УЧАЩИХСЯ

В соответствии с п. 43 Типового положения об общеобразовательном учреждении (утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.03 2001 г. №196)

порядок выставление текущих оценок по физической культуре определяется образовательным учреждением самостоятельно.

В этой связи в лицее №1 разработано и утверждено «Положение о контрольно-оценочной деятельности по предмету физическая культура», где подробно определены нормативы уровня физической подготовленности, контрольные упражнения по разделам программы и др.

Методика оценки успеваемости по физической культуре разработана на основе методики, опубликованной в издании «Настольная книга учителя физической культуры» под ред. В.И. Ляха, В.Н. Шаулина, Г.Б. Мейксона. – М.: Физкультура и Спорт, 1998 – 496 с.

Методика оценки по физической культуре.

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Оценка физкультурных знаний.

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Отметка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

Оценка уровня физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

5-7 класс. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных обучающихся. При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для обучающихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления обучающимся высокой оценки.

8-9 класс. Физическая подготовленность учащихся осуществляется по дифференцированным таблицам по типу телосложения в 8-11 классах.

Дисциплина, поведение на уроке, отсутствие или наличие спортивной формы не являются объектом оценивания по физической культуре.

ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Освоение содержания образовательных программ основной общеобразовательной школы по предмету «Физическая культура» заканчивается итоговой аттестацией и в аттестате об окончании основного и среднего (полного) общего образования выставляется итоговая отметка по данному учебному предмету. Итоговая (по итогам четверти, полугодия и года) оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности.

В случае, если полученная отметка не является собой целое число, то проводится анализ успеваемости в течение учебного года и, с учетом превалирования тех или иных оценок за четверти (полугодия), выставляется итоговая отметка.

Специальная и подготовительная медицинская группа.

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

Обучающиеся, отнесенные к **специальной** медицинской группе, оцениваются в соответствии с рекомендациями, изложенными в письме Минобразования России «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» от 31.10.2003 г. № 13-51-263/123 (см. приложение 2). В соответствии с письмом Минобразования России «О преподавании физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации» от 14.05.1999 г. № 717/11-12, обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе (СМГ) в связи со значительными нарушениями в состоянии здоровья или выздоравливающие после тяжелых заболеваний, занимаются гигиенической гимнастикой и лечебной физической культурой в специальных физкультурных диспансерах или кабинетах ЛФК при поликлиниках. При этом оценка данным учащимся выставляется на основании данных из лечебно-профилактических учреждений.

В условиях МАОУ лицей №1 в полной мере реализовать официальные подходы в организации работы специальных медицинских групп по физическому воспитанию не представляется возможным. А это значит, что часть выпускников, отнесенных к спецмедгруппе, в том числе, нуждающихся в оценке по физической культуре, оказываются без таковой, и квалифицируются как освобожденные по физической культуре. Для решения данной проблемы в лицее разработаны подходы к привлечению и оценке учебной деятельности по индивидуальной программе таких учащихся на альтернативной основе, в рамках занятий в общем потоке с основной и подготовительной группами с согласия родителей, мед. персонала, учащихся. Объектами оценивания в данном случае являются уровень физкультурной грамотности, компетентность в сфере организации самостоятельных занятий физической культурой с коррекционно-оздоровительной направленностью.

Комплексная оценка по физической культуре в лицее №1 формируется по разделам учебной программы, которые соответствуют распределению учебного материала по четвертям:

1 четверть.

Обязательная комплексная оценка состоит:

1. оценка уровня физического развития (5-6 тестов);
2. оценка технико-тактических умений и навыков спортивных игр, легкой атлетики (по 2 оценки);
3. оценка знаний и умений правил игры, проведение соревнований по легкой атлетике, спортивным играм и судейских навыков (1 оценка);
4. оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность (1-2 оценки)
5. оценка за участие в спартакиаде лицея или города (не более 2 оценок);

Добровольная оценка (не ниже 5 баллов) может быть выставлена:

1. оценка индивидуального роста;
2. оценка организации самостоятельной двигательной деятельности;
3. оценка за победу в классных соревнованиях и т.д.

2 четверть.

Обязательная комплексная оценка состоит:

1. оценка уровня физического развития (1-2 теста);
2. оценка технико-тактических умений и навыков по гимнастике (3 оценки);
3. оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность (1-2 оценки)
4. оценка за участие в спартакиаде лицея или города (не более 2 оценок);

Добровольная оценка (не ниже 5 баллов) может быть выставлена:

1. оценка индивидуального роста;
2. оценка организации самостоятельной двигательной деятельности;
3. оценка за победу в классных соревнованиях и т.д.

3 четверть.

Обязательная комплексная оценка состоит:

1. оценка выполнения объема двигательной нагрузки по лыжной подготовке (5-9 класс - раз в неделю два урока ФК вне школьного расписания – зависит от количества учебных часов в четверти);
2. оценка техники лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов (2 оценки);
3. оценка за прохождение дистанции (1 оценка);
4. оценка за участие в спартакиаде лица или города (не более 2 оценок);

Добровольная оценка (не ниже 5 баллов) может быть выставлена:

1. оценка индивидуального роста;
2. оценка организации самостоятельной двигательной деятельности;
3. оценка за победу в классных соревнованиях и т.д.

4 четверть.

Обязательная комплексная оценка состоит:

1. оценка уровня физического развития (5-6 тестов);
2. оценка технико-тактических умений и навыков спортивных игр, легкой атлетики (по 2 оценки);
3. оценка знаний и умений правил игры, проведение соревнований по легкой атлетике, спортивным играм и судейских навыков (1 оценка);
4. оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность (1-2 оценки);
5. оценка за участие в спартакиаде лица или города (не более 2 оценок);

Добровольная оценка (не ниже 5 баллов) может быть выставлена:

1. оценка индивидуального роста;
2. оценка организации самостоятельной двигательной деятельности на уроке;
3. оценка за победу в классных соревнованиях и т.д.

Итоговая оценка за год состоит:

5 - 8 класс - из комплексных оценок за 4 четверти (при спорных оценках, приоритет за показателями в 3 четверти) - средний балл;

9 класс - из комплексных оценок за 4 четверти (при спорных оценках, приоритет за показателями в 3 четверти) - средний балл.