

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1 имени Гриши Акулова
муниципального образования «Город Донецк»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №1 г.Донецка
Л.А.Комиссарова
Приказ от 28.08.2017 г. № 138



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

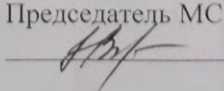
**уровень среднее общее образование
10 класс**

Количество часов — (3 часа в неделю)

Учитель: Курышко Н.С., высшая

Рабочая программа разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 10-11 классов, авторы А.П. Матвеев. Год издания 2004.

РЕКОМЕНДОВАНО
К УТВЕРЖДЕНИЮ
Протокол педсовета
от 25.08.2017 г. №1

СОГЛАСОВАНО с МС
Протокол заседания МС
от 25.08.2017 г. №1
Председатель МС
 Е.А.Высочин

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1 имени Гриши Акулова
муниципального образования «Город Донецк»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №1 г.Донецка
Л.А. Комиссарова
Приказ от 28.08.2017 г. № 138



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

уровень среднее общее образование
11 класс

Количество часов — (3 часа в неделю)

Учитель: Курышко Н.С., высшая

Рабочая программа разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 10-11 классов, авторы А.П. Матвеев. Год издания 2004.

РЕКОМЕНДОВАНО
К УТВЕРЖДЕНИЮ
Протокол педсовета
от 25.08.2017 г. №1

СОГЛАСОВАНО с МС
Протокол заседания МС
от 25.08.2017 г. №1
Председатель МС

Е.А.Высочин

1. Раздел «Пояснительная записка»

Рабочая программа по физической культуре для **10-11 классов** разработана с учётом требований к уровню подготовки обучающихся среднего общего образования на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов в МБОУ СОШ № 1 г.Донецка

3. Учебный план МБОУ СОШ №1 г.Донецка на 2017 -2018 учебный год.

4. Новые государственные стандарты школьного образования по физической культуре (1-11 классы) АСТ-АСТРЕЛЬ, М., 2006г.

5. Программа по физической культуре для общеобразовательных учреждений (авторы-составители А.П. Матвеев)

6. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре, Москва, 2004год.

Цель: формирование 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.

Задачи:

1. **Развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
2. **Воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
3. **Овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта.
4. **Овладение** системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни.

Роль предмета: материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру.

Значимость предмета: предмет ориентирован на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Преемственность предмета: в общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов преемственно развиваются и с большим удовольствием занимаются физической культурой.

Практическая направленность предмета: усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Физическая культура – обязательный учебный предмет общеобразовательных учреждений. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность

В учебном плане на занятия физической культурой в 10- 11 классах отводится 3 часа в неделю. В 2016-2017 учебном году в 10 классе будет проведено 100, в 11 классе 99 часов.

2. Раздел «Содержание учебного предмета, курса»

1. Знания о физической культуре (информационный компонент):

- физическая культура и здоровый образ жизни
 - оздоровительные системы физического воспитания
- спортивная подготовка.

2. Способы самостоятельной деятельности

- организация и проведение занятий по физической культуре
- оценка эффективности занятий физической культурой.

3. Физическое совершенствование (мотивационный компонент):

- упражнение в системе спортивной подготовки
- упражнение культурно-этнической направленности.

**3. Раздел «Календарно-тематическое планирование»
10 класс.**

№	Темы	Кол-во часов	Дата	Формы контроля учебной деятельности
	Легкая атлетика	25		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1		
2	Определение уровня физической подготовленности	1		
3	Определение уровня физической подготовленности	1		
4	Определение уровня физической подготовленности	1		
5	Бег на короткие дистанции	1		
6	Бег на короткие дистанции	1		
7	Бег на короткие дистанции	1		зачет
8	Бег в равномерном темпе	1		
9	Бег в равномерном темпе	1		
10	Бег в равномерном темпе	1		
11	Бег в равномерном темпе	1		зачет
12	Метание гранаты	1		
13	Метание гранаты	1		
14	Метание гранаты	1		
15	Метание гранаты	1		зачет
16	Прыжки в высоту	1		
17	Прыжки в высоту	1		
18	Прыжки в высоту	1		
19	Прыжки в высоту	1		зачет
20	Кроссовый бег	1		
21	Кроссовый бег	1		
22	Кроссовый бег	1		зачет
23	Челночный бег 3x10	1		
24	Челночный бег 3x10	1		
25	Челночный бег 3x10	1		

	Гимнастика	22		
26	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1		
27	Висы и упоры	1		
28	Висы и упоры	1		
29	Висы и упоры	1		зачет
30	Акробатические упражнения	1		
31	Акробатические упражнения	1		
32	Акробатические упражнения	1		
33	Акробатические упражнения	1		зачет
34	Комбинация из изученных элементов	1		
35	Комбинация из изученных элементов	1		
36	Комбинация из изученных элементов (зачет)	1		зачет
37	Лазание по канату	1		
38	Лазание по канату	1		
39	Лазание по канату	1		зачет
40	Упражнения в равновесии	1		
16	Упражнения в равновесии	1		
42	Упражнения в равновесии	1		зачет
43	Опорный прыжок	1		
44	Опорный прыжок	1		
45	Опорный прыжок	1		зачет
46	ОФП	1		
47	ОФП	1		
	Спортивные игры	28		
48	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр	1		
49	Техника передвижений	1		
50	Техника передвижений	1		
51	Ловля и передача мяча	1		
52	Ловля и передача мяча	1		
53	Ловля и передача мяча	1		зачет
54	Ведение мяча	1		
55	Ведение мяча	1		
56	Ведение мяча	1		зачет
57	Штрафной бросок	1		
58	Штрафной бросок	1		
59	Штрафной бросок	1		зачет

60	Броски мяча с боку	1		
61	Броски мяча с боку	1		
62	Броски мяча с боку	1		зачет
63	Броски мяча в движении	1		
64	Броски мяча в движении	1		
65	Броски мяча в движении	1		
66	Броски мяча в движении	1		зачет
67	Технико-тактические действия	1		
68	Технико-тактические действия	1		
69	Технико-тактические действия	1		
70	Технико-тактические действия	1		
71	Двухсторонняя игра	1		
72	Двухсторонняя игра	1		
73	Двухсторонняя игра	1		
74	Двухсторонняя игра	1		
75	Двухсторонняя игра	1		
	Легкая атлетика			
76	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1		
77	Прыжки в высоту	1		
78	Прыжки в высоту	1		
79	Прыжки в высоту	1		
80	Прыжки в высоту	1		зачет
81	Бег в равномерном темпе	1		
82	Бег в равномерном темпе	1		
83	Бег в равномерном темпе	1		
84	Бег в равномерном темпе	1		
85	Бег в равномерном темпе	1		зачет
86	Метание гранаты	1		
87	Метание гранаты	1		
88	Метание гранаты	1		
89	Итоговый зачет	1		зачет
90	Кроссовый бег	1		
91	Кроссовый бег	1		
92	Кроссовый бег	1		
93	Кроссовый бег	1		зачет
94	Бег на короткие дистанции	1		
95	Бег на короткие дистанции	1		
96	Бег на короткие дистанции	1		зачет
97	Определение уровня физической подготовленности	1		
98	Определение уровня физической	1		

	подготовленности			
99	Челночный бег 3х10	1		
100	Челночный бег 3х10	1		

11 класс.

№	Темы	Кол-во часов	Дата	Формы контроля учебной деятельности
	Легкая атлетика	26		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1		
2	Определение уровня физической подготовленности	1		
3	Определение уровня физической подготовленности	1		
4	Определение уровня физической подготовленности	1		
5	Бег на короткие дистанции	1		
6	Бег на короткие дистанции	1		
7	Бег на короткие дистанции	1		зачет
8	Бег в равномерном темпе	1		
9	Бег в равномерном темпе	1		
10	Бег в равномерном темпе	1		
11	Бег в равномерном темпе	1		зачет
12	Метание гранаты	1		
13	Метание гранаты	1		
14	Метание гранаты	1		
15	Метание гранаты	1		зачет
16	Прыжки в высоту	1		
17	Прыжки в высоту	1		
18	Прыжки в высоту	1		
19	Прыжки в высоту	1		зачет
20	Кроссовый бег	1		
21	Кроссовый бег	1		
22	Кроссовый бег	1		зачет
23	Челночный бег 3х10	1		
24	Челночный бег 3х10	1		
25	Челночный бег 3х10	1		
26	Челночный бег 3х10	1		
	Гимнастика	22		

27	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1		
28	Висы и упоры	1		
29	Висы и упоры	1		
30	Висы и упоры	1		зачет
31	Акробатические упражнения	1		
32	Акробатические упражнения	1		
33	Акробатические упражнения	1		
34	Акробатические упражнения	1		зачет
35	Комбинация из изученных элементов	1		
36	Комбинация из изученных элементов	1		
37	Комбинация из изученных элементов	1		зачет
38	Лазание по канату	1		
39	Лазание по канату	1		
40	Лазание по канату	1		зачет
16	Упражнения в равновесии	1		
42	Упражнения в равновесии	1		
43	Упражнения в равновесии	1		зачет
44	Опорный прыжок	1		
45	Опорный прыжок	1		
46	Опорный прыжок	1		зачет
47	ОФП	1		
48	ОФП	1		
	Спортивные игры	27		
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр	1		
50	Техника передвижений	1		
51	Техника передвижений	1		
52	Ловля и передача мяча	1		
53	Ловля и передача мяча	1		
54	Ловля и передача мяча	1		зачет
55	Ведение мяча	1		
56	Ведение мяча	1		
57	Ведение мяча	1		зачет
58	Штрафной бросок	1		
59	Штрафной бросок	1		
60	Штрафной бросок	1		зачет
61	Броски мяча с боку	1		

62	Броски мяча с боку	1		
63	Броски мяча с боку	1		зачет
64	Броски мяча в движении	1		
65	Броски мяча в движении	1		
66	Броски мяча в движении	1		
67	Броски мяча в движении	1		зачет
68	Технико-тактические действия	1		
69	Технико-тактические действия	1		
70	Технико-тактические действия	1		
71	Технико-тактические действия	1		
72	Двухсторонняя игра	1		
73	Двухсторонняя игра	1		
74	Двухсторонняя игра	1		
75	Двухсторонняя игра	1		
	Легкая атлетика	24		
76	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1		
77	Прыжки в высоту	1		
78	Прыжки в высоту	1		
79	Прыжки в высоту	1		
80	Прыжки в высоту	1		зачет
81	Бег в равномерном темпе	1		
82	Бег в равномерном темпе	1		
83	Бег в равномерном темпе	1		
84	Бег в равномерном темпе	1		
85	Бег в равномерном темпе	1		зачет
86	Метание гранаты	1		
87	Метание гранаты	1		
88	Метание гранаты	1		
89	Итоговый зачет	1		зачет
90	Кроссовый бег	1		
91	Кроссовый бег	1		
92	Кроссовый бег	1		зачет
93	Бег на короткие дистанции	1		
94	Бег на короткие дистанции	1		
95	Бег на короткие дистанции	1		зачет
96	Определение уровня физической подготовленности	1		
97	Определение уровня физической подготовленности	1		
98	Челночный бег 3x10	1		
99	Челночный бег 3x10	1		

4. Раздел «Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса»

1.Оборудование спортивное:

- основной комплект крепления учебного спортивного оборудования;
- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажёры и устройства для воспитания и развития физических качеств.

2.Оборудование для контроля и оценки действий:

- комплект для занятий гимнастикой;
- комплект для занятий лёгкой атлетикой;
- оборудование для занятий спортивными и подвижными играми.

3. Учебное пособие «Физическая культура», 10-11 классы (авторы-составители В. И Лях, А.А. Зданевич), М., Просвещение, 2012 год.

Печатные пособия:

Физическая культура в школе. Книга для учителя. Издательство Феникс.

Поурочное планирование. Издательство Учитель.

Дидактический материал 10-11 классы. Издательство Лицей

Меры безопасности на уроках физической культуры. Издательство Учитель.

5. Раздел «Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета»

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области **познавательной** культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области **нравственной** культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области **трудовой** культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

Области **эстетической** культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области **коммуникативной** культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области **физической** культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

В рамках освоения учебного материала обучающиеся должны:

знать и понимать:

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни,
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовки;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

демонстрировать:

Физические качества	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 метров (с)	14.2	17.2
	Прыжки через скакалку (с)	1.30	1.00
Сила	Прыжок в длину с места (см)	200	175
	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за голову (кол-во раз)	50	30
	Подтягивание из виса (кол-во раз)	12	16
Выносливость	Бег на 2 км (мин, с)	9.30	-
	Бег на 1000 м	-	4.30

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя, оценивание подготовленности по физической культуре реализую не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом надо необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет : – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
МБОУ СОШ №1

от 24.08 2017 года № 1

Руководитель МО

Бенцлер С.В.
Подпись

Ф.И.О.