

**Автономная некоммерческая общеобразовательная организация**  
**«Физтех-лицей» имени П.Л. Капицы**  
**(АНОО «Физтех-лицей» им. П.Л. Капицы)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНОО «Физтех-лицей» им. П.Л. Капицы  
Машкова М.Г.  
02 сентября 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (БАЗОВАЯ)**  
**10-11 класс**  
**(государственный образовательный стандарт 2004 года)**

Учитель:

Калиниченко Е.Е.

Кораблин С.А.

Любшов С.И.

Дегтярёв Е.А.

2019-2020

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов разработана в соответствии с ФК ГОС – 2004, Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ и на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2012).

Программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

-Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление правительства РФ от 04.10.2000 № 751;

- Примерная программа основного общего образования по физической культуре для 10-11 классов, допущенная Департаментом образовательных программ и стандартов общего образования МОН РФ;

Рабочая программа составлена в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования АНОО «Физтех-лицей» им. П.Л. Капицы, требованиями федерального компонента государственного стандарта основного общего образования и на основе авторской программы В.И.Ляха, А.А.Зданевича «Физическая культура. 10-11 классы» Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и сообщает последовательность изучения разделов физической культуры с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики представления учебного материала, возрастных особенностей обучающихся.

Физическая культура, как любой предмет, включённый в Базисный учебный план, ориентирован на достижение главной цели: укрепление здоровья, формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию.

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник «Физическая культура 10-11 классы» под редакцией В.И. Ляха, 2018г.

Физическая культура- обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

Предмет «физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно - оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общешкольной подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физкультурно-спортивной деятельности, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» и состоит из разделов: легкая атлетика, гимнастика с основами акробатики, лыжная подготовка, баскетбол, волейбол, мини-футбол.

**Целью** образования в области физической культуры является разностороннее развитие личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья; оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха, 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. В рамках реализации этой цели настоящая программа ориентируется на решение следующих **задач**:

- на содействие гармоничному развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку

устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

В соответствии с Учебным планом АНОО «Физтех-лицей» им. П.Л. Капицы, на изучение предмета в 10 классе отводится 2 часа в неделю. Итого 68 часов за учебный год. В 11 классе 2 часа в неделю. Итого 66 часов.

## 2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

### *Содержание тем учебного курса*

#### **Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

*Социокультурные основы.* 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 движение.

*Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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.

*Медико-биологические основы.* 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.

**Гимнастика с основами акробатики.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Строевые упражнения на месте и в движении. ОФП. Акробатика: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мостик из положения лежа и стоя с помощью, стойка на голове. Составление акробатических комбинаций. Лазанье по канату. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие гибкости. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической скамейке и бревне. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Комплексы упражнений с мячом, скакалкой, гимнастической палкой, гантелями и набивными мячами. Упражнения с элементами хореографии, степ-аэробики, пилатеса.

**Лёгкая атлетика.** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Самоконтроль. Низкий старт и стартовый разгон. Спринтерский бег (30 и 100м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Челночный бег 4х15м. Бег на средние и длинные дистанции. Метание гранаты на дальность. Прыжки: в длину с места, в высоту с разбега. Кроссовая

подготовка. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 и 60 м). Метание малого мяча на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяжённость регулируется учителем). Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции (200 и 400м). Низкий старт и стартовый разгон. Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег под гору. Совершенствование беговых упражнений.

**Лыжная подготовка.** Попеременный четырёхшажный ход. Переходы с одного лыжного хода на другой. Коньковые ходы. Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Прохождение учебных дистанций (протяжённость регулируется учителем). Торможение «упором». Спуски и подъёмы. Прохождение учебных дистанций (протяжённость регулируется учителем). Повороты упором. Одновременный двухшажный ход. Подъем скользящим ходом. Переход с одного хода на другой. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1км, 2км, 3км. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Баскетбол.** Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьёй и с лицевого линии игроком команды и соперником. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Передача мяча на месте и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Развитие координационных способностей. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча в движении. Передача мяча в тройках. Правила игры. Учебная игра.

**Волейбол.** Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных передвижений. Передача над собой и перед собой. Нижняя прямая подача, приём подачи. Тактические действия игроков в нападении и защите. Учебно-тренировочные игры.

**Мини- футбол (юноши).** Ведение мяча, техника передач, удары по воротам. Тактика игры вратаря, тактика игры в нападении и защите. Учебно- тренировочные игры.

**Фитнес- аэробика (девушки).** Мини- комплексы ритмической гимнастики. Техника танца «Модерн». Стрейчинг. Постановочная работа. Основы импровизации.

**Бадминтон.** Основные способы передвижений и виды ударов по волану. Техника подачи. Тактика игры у сетки. Тактика взаимодействия в паре. Учебные игры и соревнования.

### 3. УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Вид программного материала          | Количество часов (уроков) |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|
| 1     | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока          |
| 2     | Гимнастика с элементами акробатики  | 12                        |
| 3     | Легкая атлетика.                    | 20 (18)                   |

|   |                                |                      |
|---|--------------------------------|----------------------|
| 4 | Лыжная подготовка.             | 12                   |
| 5 | Спортивные игры (баскетбол)    | 8                    |
| 6 | Спортивные игры (волейбол)     | 6                    |
| 7 | Мини-футбол (фитнес- аэробика) | 6                    |
| 8 | Бадминтон                      | 4                    |
|   | <b>Итого</b>                   | <b>68 (66) часов</b> |

### 3.1. Годовой план-график распределения учебного материала по физической культуре в 10 (11) классе (2 часа в неделю)

| Разделы программы                | <b>1 триместр- 20 часов</b>                       |             |
|----------------------------------|---------------------------------------------------|-------------|
|                                  | Количество часов                                  | Уроки 1-20  |
| Теоретические сведения           | в процессе уроков                                 |             |
| Легкая атлетика                  | 10 часов                                          | 1-10 уроки  |
| Мини- футбол (фитнес- аэробика)  | 6 часов                                           | 11-16 уроки |
| Баскетбол                        | 4 часов                                           | 17-20 уроки |
| Развитие физических способностей | в процессе уроков                                 |             |
| На базе комплекса ГТО            | в процессе уроков с учётом программного материала |             |

| Разделы программы                | <b>2 триместр- 24 часа</b>                        |             |
|----------------------------------|---------------------------------------------------|-------------|
|                                  | Количество часов                                  | Уроки 21-44 |
| Теоретические сведения           | в процессе уроков                                 |             |
| Гимнастика с основами акробатики | 12 часов                                          | 21-32 уроки |
| Лыжная подготовка                | 12 часов                                          | 33-44 уроки |
| Развитие физических способностей | в процессе уроков                                 |             |
| На базе комплекса ГТО            | в процессе уроков с учётом программного материала |             |

| Разделы программы                | <b>3 триместр- 24 (22) часа</b>                   |                  |
|----------------------------------|---------------------------------------------------|------------------|
|                                  | Количество часов                                  | Уроки 45-68 (66) |
| Теоретические сведения           | в процессе уроков                                 |                  |
| Баскетбол                        | 4 часа                                            | 45-48 уроки      |
| Бадминтон                        | 4 часа                                            | 49-52 уроки      |
| Волейбол                         | 6 часов                                           | 53-58 уроки      |
| Легкая атлетика.                 | 10 часов                                          | 59-68 (66) уроки |
| Развитие физических способностей | в процессе уроков                                 |                  |
| На базе комплекса ГТО            | в процессе уроков с учётом программного материала |                  |

## **4. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ.**

### **4.1. Характеристика контрольно- измерительных материалов. Критерии оценивания.**

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей. При положительной динамике развития универсальных учебных действий может оцениваться степень их освоения.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

#### **4.1.1. Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:**

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

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

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

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

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

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

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся 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.

#### **4.1.2. По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

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

Оценку «3» учащиеся 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 учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. См. приложение 3.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию физических качеств учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса. См. приложение 2.

Метод проектов осуществляется путем разделения класса на группы и выбор каждой группой информационного или исследовательского проекта. Далее идет работа над проектом и защита проекта на одном из уроков физической культуры с обязательным привлечением ИКТ.

#### **4.1.3. По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. 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 учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия. См. приложение 2

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### **4.2. Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:**

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### 4.3. Характеристика цифровой оценки (отметки)

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Аттестация обучающихся, отнесенных к специальной и подготовительной медицинским группам, осуществляется на основании Письма Минобрнауки РФ № 13-51-263/123 от 31.10.2003г.

Оценивать достижения школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе по критериям, которые используются для выставления отметки основной группы, некорректно. Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима. При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ необходимо соблюдать основной такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его дальнейшее занятие физической культурой. Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических занятий (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания, участия в исследовательской и проектной деятельности по тематике предмета «Физическая культура». Темы рефератов и проектных работ в приложении 1.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

#### Требования к оценке знаний, умений и навыков учащихся

##### Знания

С целью проверки знаний используются следующие *методы*: опрос, проверочные беседы, тестирование.

|                 |                                                                                                                                   |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Оцен<br>ка<br>5 | За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|              |                                                                                                                                                                |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Оцен<br>ка 4 | За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки                                                                            |
| Оцен<br>ка 3 | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать на практике. |
| Оцен<br>ка 2 | За непонимание и незнание материала программы.                                                                                                                 |

### **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.

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Оцен<br>ка 5 | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме;<br>ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях;<br>может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником;<br>уверенно выполняет учебный норматив. |
| Оцен<br>ка 4 | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Оцен<br>ка 3 | 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.                                                                                                                                                                                                            |
| Оцен<br>ка 2 | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### ***Требования к уровню усвоения учебной образовательной программы***

В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускник 8 класса должен:

#### **Знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа;
- основы истории развития физической культуры в России

-особенности развития избранного вида спорта

-педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

-биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

-физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;

-возрастные особенности ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

-индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

-способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

-правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### **Уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять гимнастические, акробатические, лёгкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

-технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

-проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

-подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений

-управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со своими сверстниками, владеть культурой общения;

-соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

-пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **4.2. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

Самостоятельная работа, контрольные упражнения, тест, зачет.

### УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧЕНИКОВ 10 КЛАССА

| Контрольные упражнения                                                               | ОЦЕНКА         |             |               |                |             |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|---------------|----------------|-------------|---------------|
|                                                                                      | Отлично        | Хорошо      | Удовлет       | Отлично        | Хорошо      | Удовлет.      |
|                                                                                      | Юноши          |             |               | Девушки        |             |               |
| Бег 30 метров с низкого старта, с                                                    | 4,6 и меньше   | 5,1- 5,7    | 5,8 и больше  | 4,8 и меньше   | 5,0-5,8     | 5,9 и больше  |
| Бег 60 метров с низкого старта, с                                                    | 9,0 и меньше   | 9,1-9,3     | 9,4 и больше  | 9,9 и меньше   | 10,0-10,8   | 10,9 и больше |
| Челночный бег 3*10 м, с                                                              | 7,8 и меньше   | 7,9- 8,4    | 8,5 и больше  | 8,5 и меньше   | 8,6- 9,0    | 9,1 и больше  |
| Прыжки в длину с места (см)                                                          | 215 и больше   | 214-180     | 179 и меньше  | 205 и больше   | 204-166     | 165 и меньше  |
| Прыжки в длину с разбега, (см)                                                       | 420 и больше   | 419-330     | 329 и меньше  | 380 и больше   | 379-285     | 284 и меньше  |
| Прыжки через скакалку за 1 мин                                                       | 115            | 114-90      | 89 и меньше   | 135            | 134-110     | 109 и меньше  |
| Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту, кол-во раз                        | 50 и больше    | 49-39       | 38 и меньше   | 40 и больше    | 39-30       | 29 и меньше   |
| Подтягивание на перекладине (девочки из виса лёжа), кол-во раз                       | 12 и больше    | 11-9        | 8 и меньше    | 21 и больше    | 20-15       | 14 и меньше   |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз                                   | 30 и больше    | 29-20       | 19 и меньше   | 20 и больше    | 19-15       | 14 и меньше   |
| Приседание на одной ноге с опорой, кол-во раз                                        | 45 и больше    | 44-35       | 34 и меньше   | 35 и больше    | 34-30       | 29 и меньше   |
| Метание теннисного мяча с разбега, м                                                 | 41 и больше    | 40-27       | 26 и меньше   | 28 и больше    | 27-21       | 20 и меньше   |
| Передача в стену и ловля теннисного мяча за 10 с, расстояния 2 метра, количество раз | 10 и больше    | 9-8         | 7 и меньше    | 9 и больше     | 8-7         | 6 и меньше    |
| Жонглирование двумя мячами двумя руками, количество раз                              | 9 и больше     | 7           | 5 и меньше    | 8 и больше     | 7-6         | 5 и меньше    |
| Наклон вперед сидя, см                                                               | 13 и более     | 12-8        | 7 и менее     | 15 и более     | 14-9        | 8 и менее     |
| Прыжки в высоту с разбега, см                                                        | 125 и более    | 120         | 110 и менее   | 120 и более    | 115         | 105 и менее   |
| Бег 1000 м.. (мин, с)                                                                | 4,00 и меньше  | 4,01- 5,45  | 4,46 и больше | 4,25 и меньше  | 4,26-5,00   | 5,01 и больше |
| Кросс 1500 м (мин,с)                                                                 | 6,45 и меньше  | 6,46-7,15   | 7,16 и больше | 7,10 и меньше  | 7,11-8,00   | 8,01 и больше |
| Бег на лыжах 2000 м, (мин,с)                                                         | 12,00 и меньше | 12,01-13,00 | 13,01-14,00   | 13,00 и меньше | 13,01-13,30 | 13,31-14,00   |

### УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧЕНИКОВ 11 КЛАССА

| Контрольные упражнения                                                               | ОЦЕНКА         |              |               |                |              |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|
|                                                                                      | Отлично        | Хорошо       | Удовлет       | Отлично        | Хорошо       | Удовлет.      |
|                                                                                      | Юноши          |              |               | Девушки        |              |               |
| Бег 30 метров с низкого старта, с                                                    | 4,5 и меньше   | 5,0- 5,6     | 5,7 и больше  | 4,7 и меньше   | 4,9-5,7      | 5,8 и больше  |
| Бег 60 метров с низкого старта, с                                                    | 8,9 и меньше   | 9,0-9,2      | 9,3 и больше  | 9,8 и меньше   | 9,9-10,7     | 10,8 и больше |
| Челночный бег 3*10 м, с                                                              | 7,7 и меньше   | 7,8- 8,0     | 8,4 и больше  | 8,4 и меньше   | 8,5- 8,9     | 9,0 и больше  |
| Прыжки в длину с места (см)                                                          | 220 и больше   | 219-185      | 184 и меньше  | 210 и больше   | 209-170      | 169 и меньше  |
| Прыжки в длину с разбега, (см)                                                       | 440 и больше   | 439-380      | 379 и меньше  | 400 и больше   | 399-300      | 299 и меньше  |
| Прыжки через скакалку за 1 мин                                                       | 120            | 124-100      | 99 и меньше   | 140            | 139-120      | 119 и меньше  |
| Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту, кол-во раз                        | 55 и больше    | 54-45        | 44 и меньше   | 45 и больше    | 44-35        | 35 и меньше   |
| Подтягивание на перекладине (девочки из виса лёжа), кол-во раз                       | 15 и больше    | 14-10        | 9 и меньше    | 25 и больше    | 24-20        | 19 и меньше   |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз                                   | 40 и больше    | 39-25        | 24 и меньше   | 30 и больше    | 29-20        | 19 и меньше   |
| Приседание на одной ноге с опорой, кол-во раз                                        | 50 и больше    | 49-39        | 38 и меньше   | 40 и больше    | 39-35        | 34 и меньше   |
| Метание теннисного мяча с разбега, м                                                 | 45 и больше    | 44-37        | 36 и меньше   | 32 и больше    | 31-25        | 24 и меньше   |
| Передача в стену и ловля теннисного мяча за 10 с, расстояния 2 метра, количество раз | 12 и больше    | 11-9         | 8 и меньше    | 10 и больше    | 9-8          | 7 и меньше    |
| Жонглирование двумя мячами двумя руками, количество раз                              | 10 и больше    | 8-7          | 6 и меньше    | 9 и больше     | 8-7          | 6 и меньше    |
| Наклон вперед сидя, см                                                               | 14 и более     | 13-9         | 8 и менее     | 16 и более     | 15-10        | 9 и менее     |
| Прыжки в высоту с разбега, см                                                        | 130 и более    | 129-115      | 114 и менее   | 125 и более    | 124-110      | 109 и менее   |
| Бег 1000 м.. (мин, с)                                                                | 3,50 и меньше  | 3,51- 4,20   | 4,21 и больше | 4,10 и меньше  | 4,11- 4,30   | 4,31 и больше |
| Кросс 1500 м (мин,с)                                                                 | 6,25 и меньше  | 6,26-6,50    | 6,51 и больше | 6,50 и меньше  | 6,51- 7,25   | 7,26 и больше |
| Бег на лыжах 2000 м, (мин,с)                                                         | 11,30 и меньше | 11,31- 12,00 | 12,01- 13,00  | 12,00 и меньше | 12,01- 12,30 | 12,31- 13,00  |

## **5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

| № | количество               | Размер | Площадь | Требования |
|---|--------------------------|--------|---------|------------|
| 1 | Мегафон                  | 1      |         |            |
| 2 | Мультимедийный компьютер |        | 1       |            |
| 3 | Сканер                   | 1      |         |            |
| 4 | Принтер лазерный         | 1      |         |            |
| 5 | Копировальный аппарат    | 1      |         |            |

### **УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

#### *Гимнастика*

|    |                                           |    |   |  |
|----|-------------------------------------------|----|---|--|
| 1  | Стенка гимнастическая                     | 10 |   |  |
| 2  | Бревно гимнастическое напольное           |    | 1 |  |
| 3  | Бревно гимнастическое высокое             | 1  |   |  |
| 4  | Козел гимнастический                      | 2  |   |  |
| 5  | Конь гимнастический                       | 2  |   |  |
| 6  | Перекладина гимнастическая                | 4  |   |  |
| 7  | Брусья гимнастические, разновысокие       | 1  |   |  |
| 8  | Брусья гимнастические, параллельные       | 2  |   |  |
| 9  | Канат для лазания, с механизмом крепления |    | 5 |  |
| 10 | Мост гимнастический подкидной             | 4  |   |  |
| 11 | Скамейка гимнастическая жесткая           |    | 8 |  |
| 12 | Скамейка гимнастическая мягкая            | 4  |   |  |
| 13 | Маты гимнастические                       | 30 |   |  |
| 14 | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)            | 10 |   |  |
| 15 | Мяч малый (теннисный)                     | 10 |   |  |
| 16 | Скакалка гимнастическая                   | 30 |   |  |
| 17 | Палка гимнастическая                      | 10 |   |  |
| 18 | Обруч гимнастический                      | 20 |   |  |

#### *Легкая атлетика*

|   |                                  |    |  |  |
|---|----------------------------------|----|--|--|
| 1 | Планка для прыжков в высоту      | 8  |  |  |
| 2 | Стойки для прыжков в высоту      | 2  |  |  |
| 3 | Барьеры л/а тренировочные        | 5  |  |  |
| 4 | Рулетка измерительная (10м; 50м) | 1  |  |  |
| 5 | Номера нагрудные                 | 10 |  |  |

#### *Спортивные игры*

|   |                                                  |    |  |  |
|---|--------------------------------------------------|----|--|--|
| 1 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2  |  |  |
| 2 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой  | 6  |  |  |
| 3 | Мячи баскетбольные                               | 50 |  |  |
| 4 | Жилетки игровые с номерами                       | 10 |  |  |
| 5 | Стойки волейбольные универсальные                | 2  |  |  |
| 6 | Сетка волейбольная                               | 5  |  |  |
| 7 | Мячи волейбольные                                | 40 |  |  |
| 8 | Мячи футбольные                                  | 30 |  |  |

#### *Туризм*

|   |                                 |    |  |  |
|---|---------------------------------|----|--|--|
| 1 | Палатки туристские (4- местные) | 4  |  |  |
| 2 | Рюкзаки туристские              | 10 |  |  |
| 3 | Шагомер электронный             | 2  |  |  |
| 4 | Комплект динамометров ручных    | 2  |  |  |
| 5 | Аптечка медицинская             | 1  |  |  |

### **СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ**

1 Спортивный зал игровой 1 .. на ..метров с раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), туалетами для мальчиков и девочек.

2 Кабинет учителя 1 ...кв.м Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды.

3 Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования 1 ...кв.м.  
Включает в себя: стеллажи, контейнеры.

### **ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)**

1 Легкоатлетическая дорожка 1 м.

2 Сектор для прыжков в длину 1

3 Игровое поле для футбола (мини-футбола) 1

4 Площадка игровая баскетбольная

5 Гимнастический городок

### **5.1. Библиографический список литературы**

1. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.
2. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
3. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
4. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 10-11 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
5. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с.
6. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта. - М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
7. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
8. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.

### **Библиотечный фонд:**

*Учебно - методический комплект.*

- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич.-М.:Просвещение, 2005).

*Дополнительная литература для учителя.*

- Справочник учителя физической культуры. (Киселёв П.А., Киселёва С.Б.-М.:Учитель, 2009).
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/под ред. Э.Найминова.-М.,2001.
- Методика преподавания гимнастики в школе.-М.,2000.
- Лёгкая атлетика в школе/под ред. Г.К.Холодова, В.С.Кузнецова, Г.А.Колодницкого.-М., 1998.
- Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б.Кофмана.-М., 2000.
- Лях В.И.. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 класс. М.:Просвещение, 2007.
- Лях В.И.. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 класс. -М.: Просвещение, 2009.

*Литература для учащихся.*

- Учебник Физическая культура. 10-11 классы/под ред.В. И. Ляха. -М.:Просвещение, 2010.
  - рабочие программы по физической культуре;
  - учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
  - методические издания по физической культуре для учителей.

### ***Демонстрационные материалы:***

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические, электронные образовательные ресурсы;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

### ***Технические средства:***

- аудиоцентр;
- компьютер
- интерактивная доска
- приборы функционального контроля.

### ***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование.***

- бревно гимнастическое напольное;
- канат для лазания 5 м;
- канат для перетягивания 10 метров;
- мат гимнастический для кувырков;
- мат гимнастический для прыжков;
- мостик гимнастический подкидной жёсткий;
- перекладина гимнастическая универсальная;
- перекладина пристенная;
- стенка гимнастическая 2400х800;
- обручи гимнастические;
- палки гимнастические;
- мячи резиновые;
- скакалки;
- скамья гимнастическая;
- медицинболы (набивные мячи) от 1 до 3 кг;
- мячи для метания (теннисные);
- рулетка 10 м;
- свисток;
- секундомер;
- стойки для прыжков в высоту (комплект);
- планка для прыжков в высоту;
- лыжи, ботинки, палки;
- мяч баскетбольный;
- мяч волейбольный;
- мяч футбольный;
- набор для бадминтона;
- аптечка медицинская.

### **5.2. Учебные пособия и материалы**

- Планируемые результаты общего образования – М.: Просвещение, 2010.
- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования. М.: Просвещение, 2011.
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Источник: «Российская газета»; федеральный выпуск № 5976 от 31.12.2012.
- Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2011
- Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 10 класс. М.: ВАКО, 2013
- Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры. 10-11 классы. М.: ВАКО, 2009.

- Гришин В.Г. Малые олимпийские игры. – М.: Просвещение, 1989 г.)
- Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. –М.: Вако, 2004.
- Кенеман А.В. Подвижные игры. – М.: Просвещение, 1989 г.)
- Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в старшей школе. – М.: Вако, 2004.
- Лопатина А., Скребцова М. Сказочный справочник здоровья. - М.: Амрита Русь, 2005.
- Симкина П.Л. Азбука здоровья. – М.: Амрита Русь, 2006.
- Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. – М.: Просвещение, 2004

**Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры.**

<http://spo.1september.ru/urok/> сайт «Я иду на урок физкультуры»

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: онлайн справочник

сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы

<http://window.edu.ru/resource/681/22681> Методика обучения технике прыжка в длину с разбега:

Методическое пособие

<http://zdd.1september.ru/> Газета "Здоровье детей" Издательского дома "Первое сентября"

<http://spo.1september.ru/> Газета "Спорт в школе" Издательского дома "Первое сентября"

<http://window.edu.ru/resource/208/45208/files/76.pdf> Учимся играть в шахматы

[http://window.edu.ru/resource/949/46949/files/unity\\_full.pdf](http://window.edu.ru/resource/949/46949/files/unity_full.pdf) Лучшие упражнения для сплочения команды: Учебно-методическое пособие

<http://www.karina-kazak.narod.ru/physiol/lectures/lec1/content.html> Утренняя гимнастика: Лекции для студентов и не только

[http://cnit.ssau.ru/kadis/beg\\_set/index.html](http://cnit.ssau.ru/kadis/beg_set/index.html) Оздоровительный бег: Электронный учебник

[http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\\_phis3.pdf](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf) Физическое воспитание и физкультурно-оздоровительная работа в школе (из опыта работы учителя физической культуры): Методические указания

<http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm> Уроки здоровья

[http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school\\_phis1.pdf](http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf)

Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания

<http://window.edu.ru/resource/208/66208/files/basketball1.pdf> Методика тренировки на уроках баскетбола (как научиться вести мяч без зрительного контроля): Методическое пособие для учителей физической культуры

<http://window.edu.ru/resource/948/27948/files/mto015.pdf> Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: Методическое пособие (фрагменты книги)

<http://eidos.ru/olymp/sports/> Физкультура и спорт: Всероссийские дистанционные эвристические олимпиады

<http://www.fismag.ru/> Журнал "Физкультура и спорт"

<http://www.olimpizm.ru/> Олимпийская энциклопедия

<http://slovari.yandex.ru/dict/olympic> Большая олимпийская энциклопедия.

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению на заседании кафедры  
протокол № 1  
от « 22 » августа 2019  
Зав.кафедрой 

Согласовано  
Зам.директора по УВР  
« 30 »  2019  
 И.М. Рыжова