

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 33 г. ЧЕЛЯБИНСКА»**

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО

Зам.директора

Директор МБОУ «СОШ №33  
г. Челябинска»

Протокол заседания педагогического совета Н.Ю. Милованова

№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Приказ № \_\_\_\_\_

# Рабочая программа по физической культуре

Уровень образования: среднее общее образование, 10-11 классы.

Челябинск

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**к календарно-тематическому планированию по физической культуре**  
**10-11 классов**

**Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013).
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253. Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.
3. О федеральном перечне учебников / Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.04.2014 г. № 08-548.
4. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» / Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 02-600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 № 23290).
5. Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего образования (полного) образования».
6. Примерные, либо вариативные (авторские программы, при обязательном соблюдении преемственности в обучении) программы, утвержденной или рекомендованной Министерством и науки РФ.
7. Приказ МОиН Челябинской области от 16.06.2011г. №04-997 «О формировании учебных планов общеобразовательных учреждений Челябинской области.
8. Приказ МОиН Челябинской области от 22.10.2010г. №01/5139 «О введении третьего часа физической культуры».
9. Письмо МОиН Челябинской области от 28.07.2011г. №01/4539 «Рекомендации о введении третьего часа физической культуры в ОУ и С(К)ОУ I-VIII видов».
10. Письмо МОиН Челябинской области от 31.07.2009г. №103/3404 «О разработке рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях Челябинской области».
11. Инструктивно-методическое письмо от 17.06.2016г. №03 – 02/536. МОиН Челябинской области о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2016-2017 учебном году общеобразовательных учреждений Челябинской области.
12. Школьный стандарт здоровье сберегающего образования.
13. Учебный план МБОУ СОШ№33 на 2016-2017 учебный год.
14. Положение о разработке рабочей программы по предметам МБОУ СОШ№33.
15. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Допущено МОиН РФ.-М.: Просвещение. 2016. (Авт. В.И. Лях, А.А. Зданевич).

В планировании учтено развитие ведущих учебных умений с использованием здоровьесберегающих технологий, интеграции учебных модулей, преемственности. В соответствии с этим главной целью изучения предмета «Физическая культура» является воспитание физически активной личности обучающихся с учетом их возрастных, анатомических, физиологических и психологических особенностей. Таким образом данный курс выполняет одну из основных задач гуманизации и демократизации школьного образования – формирование, сохранение и укрепление физического здоровья школьников.

### **Основные задачи изучения физической культуры в школе:**

- формирование и укрепление физического здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения физической работоспособности и укрепления здоровья.

Повышение функциональных возможностей организма детей и подростков -основная цель школьного физического воспитания. Функциональные возможности организма человека в большей степени связаны с двигательной активностью, являющейся биологической потребностью. Снижение двигательной активности школьников приводит к уменьшению адаптационных возможностей организма школьника.

В процессе физического воспитания предусматриваются урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями, поэтому приоритетным направлением образовательных учреждений в этом направлении должно стать рациональное использование разнообразных средств и форм физического воспитания при оптимальной двигательной активности

Рекомендации МО РФ, ГУОиН области по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях ориентирует учителей на учет индивидуальных особенностей учащихся, связанных с темпами биологического созревания, уровнем физического развития, двигательной подготовленности, личностными свойствами.

Для обеспечения необходимого ежедневного объема двигательной активности каждому школьнику, кроме уроков физической культуры нужен определенный комплекс внеурочных занятий физическими упражнениями. Данный подход создает условия и предусматривает взаимосвязь базового и вариативного компонентов ОБУП, создает целостную школьную систему разнообразных форм физкультурно-оздоровительных занятий физическими упражнениями с целью профилактики физического и умственного утомления.

Структура программ определяет логику учебного процесса и направленность учебных занятий по образовательной области «Физическая культура» - знания -двигательные умения и навыки - физические качества

- инструментарий оценивания освоения учебного материала - самостоятельные занятия - организаторские умения.

Направленность учебных занятий по физической культуре характеризуется:

- учебные занятия по физической культуре направлены на формирование основ знаний о физкультурной деятельности;
- овладением школьниками умениями использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой, имеющих оздоровительную, рекреативную и кондиционную направленности;
- расширением адаптивных и функциональных возможностей школьников;
- развитием индивидуальных свойств личности через расширение коммуникативного опыта в совместной двигательной деятельности.

В основу содержания учебного занятия включаются разделы:

1. Основы знаний о физкультурной деятельности (для всех ступеней обучения).
  2. Способы физкультурной деятельности.
    - 2.1. Способы физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.
    - 2.2. Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно- рекреативной направленностью .
    - 2.3. Способы физкультурной деятельности с общей профессионально-прикладной направленностью.
  3. Развитие и совершенствование физических качеств.
  4. Самостоятельные занятия и организаторские умения.
- Вышеперечисленные разделы выступают, как условия формирования физической культуры личности.

### План - график

В соответствии с годовым календарным графиком 2015-2016года продолжительность учебного года в 10-х классах 35 недель(105 часов), в 11-х классах 35 недель(105 часов).

### Распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях в неделю с 10 по 11 классы:

Раздел программы	Количество часов, отведенных на изучение	
	10 класс	11 класс
<b>Базовая часть</b>	87	87
Основы знаний	В процессе урока	
Легкая атлетика	21	21
Спортивные игры	21	21
Гимнастика с элементами акробатики	18	18
Лыжная подготовка	18	18
Элементы единоборств	9	9
<b>Вариативная часть</b>	18	18
Легкая атлетика	3	3
Спортивные игры	12	12
Лыжная подготовка	3	3
Итого:	105	105

**Национальный региональный компонент** реализуется следующими разделами:

Спортивными играми, легкой атлетикой, лыжной подготовкой. В этот раздел мы включаем футбол, волейбол для популяризации игровых видов спорта среди учащихся и повышение двигательной активности.

Количество тем регионального компонента (9 часов) запланировано в соответствии с Методическим письмом «О преподавании физической культуры в общеобразовательных учреждениях Челябинской области в 2015-2016 учебном году» (Министерство образования и науки Челябинской области, ИДППО). Темы регионального компонента входят в структуру урока как его часть и соответствуют общей теме урока.

1. Развитие легкой атлетики на Урале.
2. Лучшие баскетболисты Челябинска.
3. Лучшие волейболисты Челябинска.
4. Развитие спортивных игр на Урале.
5. Развитие лыжного спорта на Урале.
6. Особенности рельефа на Урале.
7. Лучшие легкоатлеты города.
8. Правила игры «Русская лапта»
9. Лучшие лыжники-гонщики города Челябинска.

### **Требование к уровню подготовки учащихся, успешно освоивших рабочую программу.**

На уроках физической культуры в 10-х и 11-х классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. На уроках учащиеся получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, о правилах соревнований, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков - обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных и кондиционных способностей.

Вышеперечисленные разделы выступают, как условия формирования физической культуры личности.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

уметь:

-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

-выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;

-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

-выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

-повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

-подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в спортивных массовых соревнованиях;

-активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В процессе физического воспитания предусматриваются урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями, поэтому приоритетным направлением образовательных учреждений в этом направлении должно стать рациональное использование разнообразных средств и форм физического воспитания при оптимальной двигательной активности.

### **Характеристика контрольно-измерительных материалов, используемых при оценивании уровня подготовки учащихся.**

Использование на уроках контрольно-измерительных материалов позволяет осуществлять мониторинг полученных знаний, помогает при необходимости скорректировать календарно-тематический план. Учащиеся, которые имеют подготовительную или спецмед. группу контрольные нормативы сдают без учета времени или технику исполнения данного упражнения.

#### Легкая атлетика:

Упр. \ Оценка	Девочки			Мальчики		
	отлично	хорошо	удовлет	отлично	хорошо	удовлет
Бег 60м, с	9.8 менее	9.9 – 11.0	11.1 более	9.4 менее	9.5 – 10.6	10.7 более
Бег 300м, с	1.01 менее	1.02 – 1.15	1.16 более	0.56 менее	0.57-1.11	1.12 более
Бег 1000м, с	5.00 менее	5.05- 7.00	7.01 более	4.20 менее	4.21-6.15	6.16 более
Бег 1500м, с	7,30 меньше	8.00- 8.29	8.30 более	7,00 менее	7,01–7,50	7,51 более
Прыжок в высоту, см	115 больше	110-95	90 меньше	125 больше	120-105	100 меньше
Метание мяча (150г)	26 больше	25-18	17меньше	39больше	38-26	25 меньше
Прыжки через скакалку кол-во раз/мин	120 больше	119-105	104 меньше	105 больше	104-95	94 меньше

## Тестирование физической подготовленности школьников:

Упр. / Оценка	Девочки			Мальчики		
	отлично	хорошо	удовлет	отлично	хорошо	удовлет
Челночный бег 4*9	10,3	10,8	11,8	10,1	10,6	11,2
Подтягивание	17	14	6	11	7	3
Вставание в сед из положения лежа на полу за 1 мин	45	37	25	50	44	34
Наклон вперед из положения сидя на полу	20	16	7	14	11	5
Прыжок в длину с места	180	160	125	210	190	170

### Спортивные игры:

#### *Баскетбол:*

- «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащихся по заданию его в нестандартных условиях;
- «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно точно и легко, наблюдается некоторая скованность движения;
- «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.

#### *Волейбол:*

- «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащихся по заданию его в нестандартных условиях;
- «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно точно и легко, наблюдается некоторая скованность движения;
- «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.

### Лыжная подготовка:

- «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащихся по заданию его в нестандартных условиях;
- «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно точно и легко, наблюдается некоторая скованность движения;
- «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.

Оценка Упр.	Девочки			Мальчики		
	отлично	хорошо	удовлет	отлично	хорошо	удовлет
Бег на лыжах 2 км	9,00 меньше	9,00-10,00	10,00	8,30 и меньше	8,30-9,30	9,30
Бег на лыжах 3-5 км	Без учета времени			Без учета времени		

#### Единоборства:

- «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащихся по заданию его в нестандартных условиях;
- «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно точно и легко, наблюдается некоторая скованность движения;
- «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.

#### Гимнастика:

Общеразвивающих упражнений с предметами:

- мальчики: набивными мячами, гантелями;
- девочки: с обручами, большими мячами, палками.

Освоение опорного прыжка:

- мальчики: прыжок, согнув ноги через козла.
- девочки: прыжок ноги врозь через козла.

Акробатические упражнения:

- мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на лопатках с согнутыми ногами, стойка на голове, стойка на руках.
- девочки: кувырок назад в полушпагат, стойка на голове, сед углом, мост из положения стоя, колесо влево и вправо.

- «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащихся по заданию его в нестандартных условиях;
- «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно точно и легко, наблюдается некоторая скованность движения;
- «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.

### **Учебно-методический комплекс.**

1. Программы общеобразовательных учреждений. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- М.: Просвещение, 2011.
2. Лях И.В. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразовательн. учреждений/В.И. Лях, А.А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2013г.
3. В.И. Лях Физическая культура 10-11 класс пособие для учителей общеобразоват. организаций В.И. Лях., А.А. Зданевич/ под общей редакцией В.И. Лях М.: Просвещение, 2011г.
4. Лях В.И. Физическая культура Тестовый контроль. 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2013г.



