

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ИНТА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ № 1 Г. ИНТЫ»
«1 №-А ЛИЦЕЙ ИНТА КАР» МУНИЦИПАЛЬНОЙ ВЕЛОДАН СЪОМКУД
УЧРЕЖДЕНИЕ**

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Лицей № 1 г.Инты»
_____ М.В. Забавнова
«__» _____ 201__ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ 10-11 КЛАССОВ
(среднее общее образование, базовый уровень, срок реализации 2 года)**

Авторы-составители рабочей программы:
Чупров О.П., Береснева И.В.,
учителя физической культуры

г. Инта, Республика Коми
2014 год

Пояснительная записка

Основной целью и необходимым условием прогресса современного российского общества, успешного перехода России на путь социально-экономического инновационного преобразования является развитие человека. Поэтому вопрос о повышении общего уровня здоровья нации и, в первую очередь, подрастающего поколения явился одним из главных национальных приоритетов Российской Федерации, в реализации которого неопределима роль физической культуры и спорта.

Принятие Федерального закона от 4 декабря 2010 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р) и других нормативно-правовых актов определило основной курс государственной политики в области развития физической культуры и спорта в стране на ближайшие годы. Он взят на создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения.

Одним из основных направлений этого процесса является формирование системы физического воспитания и развития человека в различные периоды его жизни.

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в Лицее осуществляется в соответствии с нормативными документами:

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993;
- Федеральный компонент государственного стандарта (Приказ Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 05.03.2004г №1089),
- Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ от 09 марта 2004 года №1312; Приказ Министерства образования РФ № 889 от 30.08.2010 г. (О введении 3 часа физкультуры);
- Примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре;
- Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 № МД 583/19 «О методических рекомендациях «медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. В.И. Лях; М.; «Просвещение»; 2011. Программы общеобразовательных учреждений.

На уровне среднего общего образования используются:

- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич - М. «Просвещение», 2011г.
- «Программа по физической культуре для учащихся I-XI классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе». (А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина, - М.; Дрофа 2010г.);

Физическая культура – составная часть культуры, область социальной деятельности направленной на развитие физических способностей человека, укрепление его здоровья и совершенствования его двигательной активности.

Актуальность занятий физической культурой современному школьнику позволяет прогрессивно изменять морфофункциональные возможности организма (вес, рост, ЖЕЛ, сила).

Занятия направлены на формирование у учащихся знаний, навыков, в области физической культуры о двигательных действиях гигиенических навыков.

Данная учебная программа составлена для обучения у учащихся 5-9-х классов Лицея №1 на основе «Комплексной программы физического воспитания для учащихся 1-11 классов. Москва; Просвещение, 2011 год.

Примечание: по предмету «Физическая культура» учебник используется только во время теоретических занятий в урочное время. Для работы на уроке этим учебником обеспечены все учащиеся. Занятия проходят в кабинете, оборудованном компьютером, проектором. Это предоставляет возможность работать с электронными образовательными ресурсами, мультимедийными приложениями к учебнику и ресурсами сети Интернет. Домашнее задание с использованием учебника по предмету не предусмотрено.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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 соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение **следующих целей:**

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

Место предмета в учебном плане

Программа для 10-11 классов рассчитана на 70 учебных недель (210 часов, 3н/часа).

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки по предмету «Физическая культура» и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативный компонент включает в себя программный материал по лыжной подготовке и упражнения культурно этнической направленности игры народов Коми. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков и отдельно 1 час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе 1 «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания.

**Содержание учебного материала. Распределение учебного времени
на различные виды программного материала**

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов	
		10 классы	11 классы
1	Базовая часть		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Баскетбол	34	31
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	6	6
1.4	Легкая атлетика	11	11
1.5	Волейбол	30	33
1.6	Вариативная часть, связанная с региональными особенностями. Лыжная подготовка.	24	24
	Всего	105	105

В обучении используются формы и методы: общеразвивающие упражнения, разминка, опробование, выполнение упражнений по командам учителя, самостоятельное выполнение упражнений, оценка и поощрение, оказание помощи и страховка, игры, эстафеты, соревнования, подготовительные упражнения. Все это применяется в тесной взаимосвязи, чтобы добиться высокой эффективности от каждого учебного занятия. В случае необходимости применяется «зеркальный» способ показа. Практические способы играют решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования физических и специальных качеств у обучающихся. Это, как правило, повторение упражнений целеустремленно и многократно с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

I раздел «Легкая атлетика»		11 часов
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Повторение техники принятия низкого старта.	1
2	Бег на короткие дистанции 60 м и 100 м	1
3	Челночный бег 3 x 10 и 5 x 10	1
4	Техника выполнения высокого старта	1
5	Бег на 500 м, 800 м	1
6	Бег на 2000 м и 3000 м	1
7	Бег на 500 м и 800 м	1
8	Техника прыжка в длину с места	1
9	Техника метания мяча в даль	1
10	Принятие контрольных нормативов по ОФП	1
11	Специальные прыжковые и беговые упражнения	1
II Раздел «Баскетбол»		34 часа
12	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Теоретические сведения о баскетболе.	1
13	Самостоятельное проведение разминки	1
14	Совершенствование техники остановок, поворотов, стоек	1
15	Комбинации из освоенных элементов техника передвижения	1
16	Совершенствование ловли и передачи мяча варианты	1
17	Варианты ловли и передачи без сопротивления	1
18	Ловля и передача мяча с сопротивлением	1
19	Совершенствование техники ведения мяча правой левой, низкий высокий	1
20	Ведение мяча без сопротивления с сопротивлением	1
21	Комбинации ведения и ловли передачи в различных построениях	1
22	Совершенствование техники бросков мяча с места без сопротивления	1
23	Техника бросков мяча в движении	1
24	Техника бросков штрафной бросок	1
25	Совершенствование техники защитных действий	1
26	Ловля и передача мяча на месте от груди двумя руками и одной от плеча	1
27	Передача мяча на месте от головы двумя руками	1
28	Передача мяча с отскоком от пола	1
29	Ловля и передача мяча в движении	1
30	Ведение мяча с изменением направления скорости и	1
31	Техника бросков мяча в движении	1
32	Техника бросков в прыжке	1
33	Перехват накрывание мяча	1
34	Комбинация из освоенных элементов прием и владение	1
35	Индивидуальные действия в нападении	1
36	Индивидуальные действия в защите	1

37	Групповые действия в нападении	1
38	Групповые действия в защите	1
39	Игра по упрощенным правилам	1
40	Техника заслонов «наружный», «внешний», в командных действиях.	1
41	Учебно-Тренировочная игра в баскетбол по правилам, судейство.	1
42	Техника дальних бросков 3-х очковые.	1
43	Техника освоения баскетбольных элементов(передачи)	1
44	Учебно-тренировочная игра по правилам в баскетбол	1
45	Техника освоения баскетбольных элементов на контроль	1
Раздел «Гимнастика»		6 часов
1	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ под счет стрейчинговые упражнения	1
2	Акробатические элементы кувырок вперед, кувырок в прыжке	1
3	Равновесие. Стойка на лопатках. Кувырок назад в стойку ноги врозь, кувырок через плечо	1
4	Составление акробатической комбинации 3 – 4 элемента. Переворот в сторону, стойка на руках.	1
5	Комбинации из акробатических элементов	1
6	Комбинации из акробатических элементов	1
« Волейбол»		6 часов
1	Совершенствование техники передвижений	1
2	Комбинации из освоенных элементов	1
3	Совершенствование техники приема и передачи мяча	1
4	Варианты передачи и приема мяча	1
5	Варианты подачи мяча нижняя верхняя боковая	1
6	Учебно-тренировочная игра	1
Лыжи		24 часа
1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Экипировка лыжника. Температурный режим, обморожение.	1
2	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1
3	Совершенствование с одновременных ходов по элементам	1
4	Прохождение учебно-тренировочной дистанции 5 км	1
5	Повороты на месте в движении	1
6	Прохождение учебно-тренировочной дистанции	1
7	Учет техники попеременного двухшажного хода	1
8	Прохождение учебно-тренировочной дистанции	1
9	Учет техники одновременного бесшажного хода. Эстафета	1
10	Прохождение учебно-тренировочной дистанции	1
11	Техника спуска и подъема в средней и низкой стойке	1
12	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
13	Преодоление подъемов и препятствий	1
14	Прохождение учебно-тренировочной дистанции	1
15	Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта	1
16	Прохождение учебно-тренировочной дистанции	1

17	Обучение техники свободного стиля, коньковый ход	1
18	Полуконьковый ход, свободный стиль	1
19	Прохождение учебно-тренировочной дистанции 3 км и 2 км в равном темпе	1
20	Эстафеты с этапом до 120 км	1
21	Прохождение учебно-тренировочной дистанции	1
22	Учет техники одновременных одношажных ходов	1
23	Прохождение учебно-тренировочной дистанции	1
24	Прохождение учебно-тренировочной дистанции	1
Раздел «Волейбол»		
1	Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения	1
2	Передача мяча двумя сверху в опорном положении у сетки лицом боком	1
3	Передача мяча двумя сверху в опорном после перемещения спиной по направлению	1
4	Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями	1
5	Передача мяча двумя снизу в зоне нападения и из	1
6	Передача мяча в прыжке после имитации низкого удара	1
7	Передача мяча вперед и назад через зону	1
8	Чередование откидок вперед и назад	1
9	Передача мяча с различной высотой	1
10	Передача мяча одной рукой сверху вперед, назад стоя, в прыжке	1
11	Подача мяча верхняя прямая, подача на точность	1
12	Планирующая подача точность	1
13	Силовая подача в прыжке	1
14	Чередование способов подач с требованием на точность	1
15	Прямой низкий удар по ходу сильнейшей рукой и слабой рукой из зоны	1
16	Прямой низкий удар из зоны 2,3 4 с первой перед	1
17	Нападающий удар по блоку – за боковую	1
18	Нападающий удар по ходу и с переводом вправо влево	1
19	Нападающий удар с переводом вправо влево без поворота туловища	1
20	Нападающий удар с задней линии с передачи	1
21	Одиночное и групповое блокирование	1
22	Совершенствование техники игры индивидуальные групповые командные	1
23	Упражнения по овладению и совершенствованию техники владения мячом	1
24	Упражнения на быстроту и точность, прыжки в заданном темпе	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

I раздел «Легкая атлетика»		11 часов
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Повторение техники принятия низкого старта.	1
2	Бег на короткие дистанции 60 м и 100 м	1
3	Челночный бег 3 x 10 и 5 x 10	1
4	Техника выполнения высокого старта	1
5	Бег на 500 м, 800 м	1
6	Бег на 2000 м и 3000 м	1
7	Бег на 500 м и 800 м	1
8	Техника прыжка в длину с места	1
9	Техника метания мяча в даль	1
10	Принятие контрольных нормативов по ОФП	1
11	Специальные прыжковые и беговые упражнения	1
II Раздел «Баскетбол»		31 час
12	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Теоретические сведения о баскетболе.	1
13	Самостоятельное проведение разминки	1
14	Совершенствование техники остановок, поворотов, стоек	1
15	Комбинации из освоенных элементов техника передвижения	1
16	Совершенствование ловли и передачи мяча варианты	1
17	Варианты ловли и передачи без сопротивления	1
18	Ловля и передача мяча с сопротивлением	1
19	Совершенствование техники ведения мяча правой левой, низкий высокий	1
20	Ведение мяча без сопротивления с сопротивлением	1
21	Комбинации ведения и ловли передачи в различных построениях	1
22	Совершенствование техники бросков мяча с места без сопротивления	1
23	Техника бросков мяча в движении	1
24	Техника бросков штрафной бросок	1
25	Совершенствование техники защитных действий	1
26	Ловля и передача мяча на месте от груди двумя руками и одной от плеча	1
27	Передача мяча на месте от головы двумя руками	1
28	Передача мяча с отскоком от пола	1
29	Ловля и передача мяча в движении	1
30	Ведение мяча с изменением направления скорости и	1
31	Техника бросков мяча в движении	1
32	Техника бросков в прыжке	1
33	Перехват накрывание мяча	1
34	Комбинация из освоенных элементов прием и владение	1
35	Индивидуальные действия в нападении	1
36	Индивидуальные действия в защите	1
37	Групповые действия в нападении	1
38	Командные действия в защите	1

39	Игра по упрощенным правилам	1
40	Техника заслонов «наружный», «внешний», применение в игре.	1
41	Техника освоения баскетбольных элементов	1
42	Техника освоения баскетбольных элементов	1
Раздел «Гимнастика»		6 часов
1	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ под счет стрейчинговые упражнения	1
2	Акробатические элементы кувырок вперед, кувырок в прыжке	1
3	Равновесие. Стойка на лопатках. Кувырок назад в стойку ноги врозь, кувырок через плечо	1
4	Составление акробатической комбинации 3 – 4 элемента. Переворот в сторону, стойка на руках.	1
5	Комбинации из акробатических элементов	1
6	Комбинации из акробатических элементов	1
Волейбол		6 часов
1	Совершенствование техники передвижений	1
2	Комбинации из освоенных элементов	1
3	Совершенствование техники приема и передачи мяча	1
4	Варианты передачи и приема мяча	1
5	Варианты подачи мяча нижняя верхняя боковая	1
6	Учебно-тренировочная игра	1
Лыжи		24 часа
1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Экипировка лыжника. Температурный режим, обморожение.	1
2	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1
3	Совершенствование с одновременных ходов по элементам	1
4	Прохождение учебно-тренировочной дистанции 5 км	1
5	Повороты на месте в движении	1
6	Прохождение учебно-тренировочной дистанции	1
7	Учет техники попеременного двухшажного хода	1
8	Прохождение учебно-тренировочной дистанции	1
9	Учет техники одновременного бесшажного хода. Эстафета	1
10	Прохождение учебно-тренировочной дистанции	1
11	Техника спуска и подъема в средней и низкой стойке	1
12	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
13	Преодоление подъемов и препятствий	1
14	Прохождение учебно-тренировочной дистанции	1
15	Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта	1
16	Прохождение учебно-тренировочной дистанции	1
17	Обучение техники свободного стиля, коньковый ход	1
18	Полуконьковый ход, свободный стиль	1
19	Прохождение учебно-тренировочной дистанции 3 км и 2 км в равном темпе	1
20	Эстафеты с этапом до 120 км	1
21	Прохождение учебно-тренировочной дистанции	1
22	Учет техники одновременных одношажных ходов	1

23	Прохождение учебно-тренировочной дистанции	1
24	Прохождение учебно-тренировочной дистанции	1
Волейбол		
1	Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения	1
2	Передача мяча двумя сверху в опорном положении у сетки лицом боком	1
3	Передача мяча двумя сверху в опорном после перемещения спиной по направлению	1
4	Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями	1
5	Передача мяча двумя снизу в зоне нападения и из	1
6	Передача мяча в прыжке после имитации низкого удара	1
7	Передача мяча вперед и назад через зону	1
8	Чередование откидок вперед и назад	1
9	Передача мяча с различной высотой	1
10	Передача мяча одной рукой сверху вперед, назад стоя, в прыжке	1
11	Подача мяча верхняя прямая, подача на точность	1
12	Планирующая подача точность	1
13	Силовая подача в прыжке	1
14	Чередование способов подач с требованием на точность	1
15	Прямой низкий удар по ходу сильнейшей рукой и слабой рукой из зоны	1
16	Прямой низкий удар из зоны 2,3 4 с первой перед	1
17	Нападающий удар по блоку – за боковую	1
18	Нападающий удар по ходу и с переводом вправо влево	1
19	Нападающий удар с переводом вправо влево без поворота туловища	1
20	Нападающий удар с задней линии с передачи	1
21	Одиночное и групповое блокирование	1
22-23	Совершенствование техники игры индивидуальные групповые командные	2
24-25	Упражнения по овладению и совершенствованию техники владения мячом	2
26-27	Упражнения на быстроту и точность, прыжки в заданном темпе	2

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения курса « Физическая культура» учащиеся должны:

Знать:

- ✓ что представляет собой физическая культура;
- ✓ основы знаний о личной гигиене, гигиене питания, гигиена труда и отдыха;
- ✓ историю и символику Олимпийских игр;

Влияние занятий физическими упражнениями (спортивными играми, гимнастикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой);

- ✓ правила игры в баскетбол, жесты судьи, правила техники безопасности.
- ✓ олимпийские чемпионы Республики Коми.

Уметь:

- ✓ -технически правильно осуществлять двигательные действия по видам спортивных игр, использовать в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- ✓ -проводить самостоятельные занятия по коррекции осанки;
- ✓ -разрабатывать индивидуальный двигательный режим, планировать физические упражнения;
- ✓ -контролировать и регулировать функциональное состояние организма;
- ✓ -Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- ✓ -пользоваться современным спортивным инвентарем, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта	9.2	10.2
Силовые	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз Прыжок в длину с места (см)	-- 180 см	18 раз 165 см
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин.50 с.	10 мин.20с

		16 мин.30 с.	21 мин.00 с.
К координации	Последовательное выполнение 5-ти кувырков (с) Бросок малого мяча в мишень, м.	10 сек. 12,0	14 сек. 10.0

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать

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

уметь

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

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессии и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Формы проверки результатов обучения: выполнение технических элементов по спортиграм, тестирование, устный опрос, зачеты по физической подготовленности.

Структура занятий состоит из 4-х разделов программы физической культуры:

I раздел – спортивные игры: баскетбол, волейбол

II раздел – легкая атлетика

III раздел – гимнастика с элементами акробатики

IV раздел - лыжная подготовка.

С учетом материально-технической базы школы в программу внесены изменения в содержание учебной дисциплины.

А) в легкой атлетике не изучается прыжок в длину с разбега на открытой местности,

прыжок в высоту из-за отсутствия инвентаря.

Б) гимнастика – упражнения на гимнастических снарядах, на канате.

В) в спортивных играх – ручной мяч.

Уроки по плаванию отменены в виду отсутствия бассейна в МОУ «Лицей №1 г. Инты».

В силу климатических условий Крайнего Севера, вариативная часть занятия по лыжной подготовке переносятся на февраль – март, I декада апреля месяца. Форма обучения поурочная.

В учебном процессе используются современные учебники: Виленский М.Я., «Физическая культура» 5-7 кл.; учебник общеобразовательных учреждений М.: Просвещение, 2009 г. Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура» 8-9 кл.: учебник общеобразовательных учреждений М.: Просвещение, 2014 г.

Программно-методическое обеспечение и контроль по предмету **«Физическая культура»:**

Важную роль в достижении поставленных задач перед образованием в области физической культуры призвано решать их учебно-методическое обеспечение.

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» с X по XI классы осуществляется в объеме 3 часов в неделю за счёт часов федерального компонента.

Важнейшей особенностью педагогической концепции государственного стандарта общего образования является переход от суммы «предметных результатов» (т.е. образовательных результатов, достигаемых по отдельным учебным предметам) к интегративным, межпредметным результатам. Ориентация на формирование общих умений и способов деятельности заложена и в содержании учебного предмета «Физическая культура».

В обязательном минимуме содержания образования по физической культуре выделяются три структурных раздела, которые соотносятся с системными компонентами двигательной (физкультурной) деятельности: «Знания», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование». Все эти разделы функционально взаимосвязаны между собой и в своем содержании ориентируются на реализацию целей стандарта общего образования:

- в основной школе содержание образования ориентируется на профилактику и укрепление здоровья учащихся, коррекцию физического развития и повышение функциональных возможностей основных систем организма, развитие физических качеств и физических способностей, обучение техническим действиям из базовых видов спорта и комплексам физических упражнений оздоровительной направленности, формам организации индивидуальных занятий физической культурой;
- в старшей школе (общеобразовательный профиль) содержание образования нацеливается на гармоничное физическое развитие и прикладно-ориентированную физическую подготовку, укрепление индивидуального здоровья и профилактику вредных привычек, обучение современным оздоровительным системам и технике физических упражнений в избранном виде спорта, развитие творческого отношения и компетенций в организации самостоятельных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, исходя из показаний собственного здоровья и физического развития, сложившихся интересов к физической культуре;

Среднее (полное) общее образование - завершающий уровень общего образования, призванная обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся, содействовать их общественному и гражданскому самоопределению. Эти функции предопределяют направленность целей на формирование социально грамотной и социально мобильной личности, осознающей свои гражданские права и обязанности, ясно представляющей себе потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути. Эффективное достижение указанных целей возможно при введении профильного обучения.

В процессе преподавания учебного предмета «Физическая культура» учитывается состояние здоровья обучающихся и деление их в зависимости от состояния здоровья на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.10.2003 г № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»).

В старшей школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала планируются как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с **образовательно-познавательной** направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с **образовательно-обучающей** направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе

«Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

В старшей школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности:
 - гибкость, координация движений, быстрота;
 - сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности);
 - выносливость (общая и специальная).

Уроки с **образовательно-тренировочной** направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки:

- во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке;
- во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки;
- в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках сообщаются соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся учатся способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Критерии и нормы оценки знаний и умений учащихся

- Теоретические знания:
 - « 5 » -- ученик демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично излагает, использует примеры из своего опыта;
 - « 4 » -- содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки в ответе;
 - «3» -- отсутствует логическая последовательность, не содержится должной аргументации и умения использовать знания в практике;
 - «2» -- за плохое понимание изучаемого материала и невозможность применить в практике.

- Техника владения двигательными действиями:
 «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и точно;
 «4» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность движения;
 «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению;
 «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, неправильно.
- За умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:
 «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие конкретного физического качества, может организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его для выполнения задания;
 «4» - имеются небольшие ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно- оздоровительной деятельности;
 «3» - допущены грубые ошибки в подборе и демонстрации комплексов упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подбора инвентаря, удовлетворительно контролирует ход и итоги задания;
 «2» - учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.
- За уровень физической подготовленности:
 Оценки «5», «4», «3», «2» ставятся за выполнение нормативов комплексной программы и тестов физической подготовки, с учетом сдвигов показателей в сторону увеличения за определенный отрезок времени.
- Критерии оценки тестовых работ:
 «5» - учащийся выполняет правильно 100 % - 80 % всех заданий;
 «4» - учащийся выполняет правильно 79 % - 65% всех заданий;
 «3» - учащийся выполняет правильно 64 % - 50% всех заданий;
 «2» - учащийся выполняет меньше 49 % всех заданий.

Список учебной литературы и рекомендуемые сайты

Библиографический список литературы учителя физической культуры:

Андреева Л.Г., Осипова З.В. Методическое объединение учителей физической культуры и ОБЖ. Организация работы, рекомендации/ Изд-во «Учитель», 2010. – 159 с.

Асмолов А.Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли- М.: Просвещение, 2011. – 152с

Гимнастика: Учебник для студентов вузов / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. - 5-е изд., стер. - М.: Изд. центр «Академия», 2008. - 448 с. - (Высшее профессиональное образование).

Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение- М.: Просвещение, 2011. - 96с.

Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор - М.: Просвещение, 2011. - 223с.

Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к олимпиадам (Всероссийским, региональным, городским, районным, школьным)/ - М.:Глобус,2008.-320 с.

Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание/ - М:Вако, 2010. – 400

Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол- М.: Просвещение, 2011. - 77с.

Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол - М.: Просвещение, 2011. - 95с.

Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика - М.: Просвещение, 2011. - 93с.

Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет) - Из-во «Олимпия/Человек», 2010. - 112с

Кузнецов А.А., Радионов В.В. Футбол. Настольная книга детского тренера. III этап (13-15 лет). Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе - Из-во «Олимпия/Человек», 2010. - 312с

Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2012. - 144 с.

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2012. - 160 с.

Лях В. И., Витковски Збигнев, Координационная тренировка в футболе - М.: Просвещение, 2010

Матвеев А.П., А.А. Красников, А.Б. Лагутин. Методическое пособие «Физическая культура. Школьные олимпиады. IX – XI классы».-М.: Дрофа, 2008

Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов вузов. - М.: Изд. центр «Академия», 2008. - 288 с. - (Высшее профессиональное образование).

Погадаев Г.И. ГИА. Физическая культура. 9 класс. Сборник заданий для проведения экзамена. – М.: Издательство: Просвещение, 2009.-62 с.

Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы- М.: Дрофа, 2010 , 144с

Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: - М.: Просвещение, 2011. - 64 с. - (Стандарты второго поколения).

Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авт.-сост. В.И.Лях, А.А.Зданевич. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2012. - 128 с.

Программы общеобразовательных учреждений: Физическая культура. 5-11 классы: Базовый и профильный уровни / Авт.-сост.: А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2007.-144 с.

Твой олимпийский учебник: учебн. пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. 22-е изд., перераб. И доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 144с.

Тестовые вопросы и задания по физической культуре: Учебно-методическое пособие / Авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. - М.: Глобус, 2010. - 344 с. - (Качество обучения).

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю по физической культуре.

Электронный адрес	Название сайта
http://www.beluno.ru:	Департамент образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области
http://ipkps.bsu.edu.ru/:	Белгородский региональный институт ПКППС
http://www.apkro.ru:	Академия повышения квалификации работников образования
http://www.school.edu.ru:	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru:	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.km.ru:	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
http://www.uroki.ru:	Образовательный портал «Учеба»
http://www.uroki.net/docfizcult.htm	сайт «УРОКИ. НЕТ» (уроки для учителей)
http://www.courier.com.ru:	Электронный журнал «Курьер образования»
http://www.vestnik.edu.ru:	Электронный журнал «Вестник образования»
http://www.1september.ru:	Издательский дом «1 сентября»
http://www.sovsportizdat.ru/:	Издательский дом «Советский спорт»
http://teacher.fio.ru:	Федерация Интернет образования
http://www.russiatourism.ru/	Федеральное агентство по туризму (Росстуризм)
http://www.sportsovet.ru/news.html	Совет при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта, спорта высших достижений, подготовке и проведению XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи, XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 года в г. Казани, чемпионата мира по футболу 2018 года
http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог

	центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/:	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/:	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/:	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.fizkulturavshkole.ru/	сайт «Физическая культура в школе»
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html	Федеральный справочник «Спорт России»
http://www.volley.ru/	Всероссийская федерация волейбола
http://sportschools.ru/page.php?name=sport_classes	Каталог спортивных организаций
http://sportbum.info/924-russian-federation-armsport.html	Российская федерация армспорта
http://www.judo.ru/	Федерация дзюдо России
http://www.gorodki.ogr/	Федерация городошного спорта
http://www.boxing-fbr.ru/	Федерация бокса России
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.kickboxing.ru/	Российская федерация кик-боксинга -IAKSA
http://www.ruslapta.ru/	Федерация русской лапты России
http://www.fke.ru/	Федерация комплексного единоборства России
http://www.russwimming.ru/	Всероссийская федерация плавания
http://www.vfgs.ru/	Всероссийская федерация гиревого спорта
http://ru-football.narod.ru/	Российская федерация футбола
http://www.football8x8.com/dok_Reglament.htm	Общероссийская общественная организация «Федерация футбола «8 на 8» России»
http://mfrfs.ru/index.html	Массовый футбол. Российский футбольный союз
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России

http://www.rusgymnastics.ru/	Всероссийская федерация художественной гимнастики России
http://www.sportgymrus.ru/	Общероссийская общественная организация «Федерация спортивной гимнастики России»
http://ffrus.ru/	Федерация Флорбола России
http://www.fitness-aerobics.ru/	Федерация Фитнесс-аэробики России
http://www.badm.ru/	Национальная Федерация Бадминтона России
http://www.vfgs.ru/	Федерация гиревого спорта России
http://www.itf-russia.com/	Федерация Таэквон-до России ИТФ
http://www.rosolymp.ru/	Портал Всероссийской олимпиады школьников
http://forum.zapartoi.ru/lofiversion/index.php/t166.html	Форум журнала «Здоровье школьника»

ПЕРЕЧЕНЬ
учебного оборудования для практических занятий по физической культуре для
общеобразовательных учреждений, реализующих программы общего образования
(минимальный уровень оснащения)

	Раздел программы (тема практического занятия)	ОБОРУДОВАНИЕ		
		Примерный перечень необходимого оборудования	Необходимый минимум для проведения занятий в малокомплектной школе	Необходимый минимум для проведения занятий основная полная школа
Начальная школа	Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	4 шт.	6 шт.
		Маты гимнастические	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
		Скамейки гимнастические	4 шт.	6 шт.
		Канаты для лазания 1-6 м	1 шт.	1 шт.
		Шесты для лазания 1-5,5 м	1 шт.	1 шт.
		Перекладины	2 шт.	2 шт.
		Мешочки с песком (200-250г.)	На каждого	На каждого
		Гантели 1 кг (пара)	1 на 2 чел	На каждого
		Палка гимнастическая	На каждого	На каждого
		Рулетки (25 и 10 м)	2 шт.	2 шт.
		Свистки судейские	2 шт.	2 шт.
		Секундомеры	2 шт.	2 шт.
	Комплект для занятий гимнастикой	Устройство для подъема флага	1 шт.	1 шт.
		Жерди гимнастических брусьев школьных - параллельные	1 пара	1 пара
		Козел гимнастический школьный	1 шт.	1 шт.
		Мостик гимнастический	1 шт.	1 шт.
		Обручи гимнастические	На каждого	На каждого
		Скакалки гимнастические	На каждого	На каждого
		Бревно гимнастическое (универсальное)	1 шт.	1 шт.
	Комплект для занятий легкой атлетикой	Эстафетные палочки	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
		Оборудование полосы препятствий	1 комп.	1 комп.
		Комплект школьный для прыжков в высоту	1 шт.	1 шт.
		Мячи малые теннисные	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
	Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных	Мячи футбольные	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
		Мячи набивные весом 1 кг	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
		Насосы с иглами для надувания мячей	1 шт.	2 шт.
		Сетка волейбольная	2 шт.	2 шт.

	игр	Стойки волейбольные	1 пара	2 пара.
		Мячи волейбольные	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
		Мячи баскетбольные	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
		Щиты баскетбольные	2 шт.	2 шт.
		Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)	4 шт.	2 шт.
		Канат для перетягивания	1 шт.	1 шт.
		Измеритель высоты сетки	1 шт.	1 шт.
		Доска показателей счета игры	1 шт.	1 шт.
		Стойки для обводки (деревянные)	10 шт.	10 шт.
		Футбольные ворота для мини футбола	1 пара	1 пара
	Комплект для занятий по лыжной подготовке	Лыжи детские с универсальными креплениями	На каждого	На каждого
		Палки лыжные детские в соответствии с ростом	На каждого	На каждого
Средняя (основная и полная) школа	Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	6 шт.	10 шт.
		Маты гимнастические	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
		Скамейки гимнастические	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
		Канаты для лазания 1-6 м	1 шт.	2 шт.
		Шесты для лазания 1-5,5 м	1 шт.	1 шт.
		Перекладины	2 шт.	2 шт.
		Мешочки с песком (200-250г.)	На каждого	На каждого
		Палка гимнастическая	На каждого	На каждого
		Каток гимнастический	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
	Оборудование для контроля и оценки действий	Рулетки (25 и 10 м)	2 шт.	2 шт.
		Свистки судейские	2 шт.	2 шт.
		Секундомеры	2 шт.	2 шт.
		Устройство для подъема флага	1 шт.	1 шт.
	Комплект для занятий гимнастикой	Жерди гимнастических брусьев школьных		
		- разновысокие	1 пара	1 пара
		- параллельные	1 пара	1 пара
		Корпусы коня гимнастического школьного	1 шт.	1 шт.
		Корпусы козла гимнастического школьного	1 шт.	1 шт.
		Корпусы бревна гимнастического школьного (универсальное)	1 шт.	1 шт.
		Мостики гимнастические	1 шт.	2 шт.
		Обручи гимнастические диаметром 90-95см.	На каждого	На каждого

		Скакалки гимнастические	На каждого	На каждого
		Помост для поднятия тяжестей	1 шт.	1 шт.
		Гири весом 16 кг.	2 шт.	2 шт.
		Гантели простые 1,2,3 кг.	На каждого, каждого вида	На каждого, каждого вида
	Комплект для занятий легкой атлетикой	Эстафетные палочки	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
		Оборудование полосы препятствий	1 комп.	1 комп.
		Комплект школьный для прыжков в высоту	1 шт.	1 шт.
		Мячи малые теннисные	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
		Флажки разные	20 шт.	20 шт.
		Гранаты (250, 500, 750 г.)	1 на 2 чел. каждого вида	1 на 2 чел. каждого вида
	Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр	Мячи футбольные	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
		Мячи волейбольные	На каждого	На каждого
		Мячи баскетбольные	На каждого	На каждого
		Мячи для игры в ручной мяч	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
		Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
		Насосы с иглами для надувания мячей	1 шт.	2 шт.
		Сетка волейбольная	1 шт.	1 шт.
		Стойки волейбольные	1 пара	1 пара
		Щиты баскетбольные	2 шт.	2 шт.
		Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)	2 шт.	6 шт.
		Канат для перетягивания	1 шт.	1 шт.
		Измеритель высоты сетки	1 шт.	1 шт.
		Доска показателей счета игры	1 шт.	1 шт.
		Стойки для обводки (деревянные)	10 шт.	10 шт.
		Ворота для игры в ручной мяч (мини-футбол)	1 пара	1 пара
		Биты для лапты	1 на 2 чел.	1 на 2 чел.
	Комплект для занятий по лыжной подготовке	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные	На каждого	На каждого
		Палки лыжные (5-11 классы)	На каждого	На каждого

- ведение мяча прямолинейно в медленном темпе	131	120	145
- передача мяча от груди двумя руками после ведения	146	114	170
Подвижные игры малой интенсивностью	154	120	176
Упражнения (эстафета с набивным мячом 1 кг)	169	114	184
Упражнения на гимнастической скамейке:			
и. п. - сидя без предметов, наклоны вперед, назад, в стороны	120	108	131
Упражнения стоя у гимнастической стенки (махи, наклоны, приседания)	122	110	143
Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (низком: ходьба, повороты, соскоки и др.)	135	123	145
Танцевальные упражнения	132	124	148
Лыжная подготовка: равномерное, медленное передвижение по ровной местности (обучение технике, прогулка)	124	119	150
Прыжки с разбега	128	125	130
Упражнения на брусьях	132	128	136