

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Гришенская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено:
на заседании педагогического
совета МКОУ «Гришенская
СОШ»

Протокол № 1
от «30» августа 2017 г.

Согласовано:
на заседании методического
совета МКОУ «Гришенская
СОШ»

Протокол № 1
от «30» августа 2017 г.

Утверждаю:
директор МКОУ
«Гришенская СОШ»

Ю.П.Бирюков
приказ №125
от «30» августа 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура» для 11 класса
на 2017-2018 учебный год.

Уровень среднего общего образования, 102 часа

Рабочая программа В.И.Ляха

Физическая культура 10-11 класс

Предметная линия учебников В.И.Ляха

Москва «Просвещение», 2011 г.

Автор-составитель: учитель физической культуры
Лапкина Олеся Сергеевна

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 11 класса составлена на основе авторской программы: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: учеб. Пособие для общеобразовательных организаций. М: Просвещение, 2011 г.

Авторская программа рассчитана на 102 часа, 3 часа в неделю, что соответствует требованиям и учебному плану МКОУ «Гришенская СОШ» на 2017 – 2018 уч.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное

осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Настоящая комплексная программа¹ имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 1-4, 5-9 и 10-11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с учащимися специальной медицинской группы должны вестись по специальным программам в соответствии со степенью заболевания и состоянием здоровья каждого ученика.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и

избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

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

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

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

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической

подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

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

Определять:

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

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5.0 с 14,3 с	5,4 с 17.5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз - 215 см	- 14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с -	- 10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

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

по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

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

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

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

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

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего среднего образования, — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных

занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения этих методических подходов — воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Более отчетливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий еще более очевидна, чем ранее.

На уроках физической культуры продолжается обучение учащихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Юношей и девушек необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально подготовительные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры

движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей, совершенствуется техническое и тактическое мастерство, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большей организованностью, целеустремленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому в занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приемы; наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «идео-моторного» упражнения, средства и приемы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации, приемы и условия направленного «прочувствования» движений, методы срочной информации.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. В этой связи при прохождении материала программы следует предусматривать использование упражнений и ситуаций, содействующих воспитанию нравственных и волевых качеств. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, постепенное повышение нагрузки, включение в урок закаливающих процедур (босохождение, самомассаж, точечный массаж), приемов регуляции и саморегуляции психических и физических состояний.

Одним из важных методических требований является реализация на уроке физической культуры межпредметных связей: в старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Важным условием успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, четко разработана структура и организация овладения ими. Планируя материал прохождения базовой и вариативной частей программы, следует учитывать климатогеографические особенности региона проживания, состояние материально-технической базы школы, научно обоснованное время на успешное овладение материалом каждого раздела программы. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей необходимо планировать все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку урока.

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса нужно запланировать контрольные упражнения. Они выполняются по ходу овладения двигательными навыками для корректировки обучения в конце периода изучения какого-то раздела и для оценки

эффективности овладения навыком. В первой половине сентября и первой половине мая рекомендуется провести тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем в этом возрасте значительно шире, чем в предыдущих классах, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонности, физической и технико-тактической подготовленности.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому с ними следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, выполнение заданий при различных помехах, и условиях дефицита времени, при максимальных физических и волевых нагрузках. При планировании и организации занятий с юношами-допризывниками по овладению военно-прикладными навыками, развитию двигательных способностей, воспитанию морально-волевых качеств следует тесно увязать эти занятия с уроками допризывной подготовки.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков. При этом учитель должен правильно увязать темы между собой, определить объем учебного материала на каждый урок, учитывать этап обучения двигательному действию, вести обучение в соответствии с переносимостью учащимися двигательных нагрузок, уровнем технической и физической подготовленности ученика.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, юноши и девушки должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья. Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно не столько учитывать высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Педагог должен обеспечить каждому юноше и девушке одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Учитель должен опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными видами спорта и

физических упражнений. При четырех и более уроках в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается. В школах, имеющих соответствующие условия, на занятия по плаванию отводится 6-8 ч при двухразовых и 12-14 ч при трехразовых занятиях в неделю за счёт равномерного выделения времени из других разделов, включая вариативную часть.

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ) ПРИ ДВУХРАЗОВЫХ (ТРЕХРАЗОВЫХ) ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Классы	
		10	11
1	Базовая часть	58(87)	58(87)
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	14(21)	14(21)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12(18)	12(18)
1.4	Лёгкая атлетика	14(21)	14(21)
1.5	Лыжная подготовка	12(18)	12(18)
1.6	Элементы единоборств	6(9)	6(9)
1.7	Плавание		
2	Вариативная часть	10(15)	10(15)
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	6(4)	6(4)
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	4(6)	4(6)

В скобках указано количество уроков при трехразовых занятиях в неделю.

Изменения распределения учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).

Так как в школе нет материально-технической базы для проведения часов по «Элементам единоборств», эти часы распределены на другие виды программного материала.

В программный материал «Лёгкая атлетика» добавлено 5 часов, «Гимнастика с элементами акробатики» добавлено 2 часа, «Спортивные игры» добавлено 8 часов, «Лыжная подготовка» добавлено 12 часов. Добавления часов в виды программного материала взяты из вариативной части, а также из «Элементов единоборств». Увеличение

часов в каждом разделе программы нам помогло для улучшения усвоения программного материала, а также для более глубокого изучения следующих видов спорта: лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, лыжные гонки.

Базовая часть содержания программного материала.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведённых уроках (1-2 ч. в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1-9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учётом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Вариативная часть содержания программного материала.

Материал вариативной части, связанный с региональными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, а также имеющим большое прикладное значение, прежде всего упражнениям зимних видов спорта.

Легкая атлетика

В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений). Увеличивается процент упражнений, сопряжено воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8-9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, молота, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому

же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Гимнастика с элементами акробатики

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены новые для освоения гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой. На гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками – более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом – и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Во время урока учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирование красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

Лыжная подготовка

Лыжный спорт имеет большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, является составной частью системы физического воспитания, оказывая самое разностороннее влияние на организм занимающихся.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах легко дозируется в самых широких границах как по характеру воздействия, так по объёму и интенсивности.

Ходьба и бег на лыжах вовлекают в работу различные группы мышц, оказывают положительное воздействие на укрепление и развитие основных систем организма, а также физических качеств: выносливости, силы, ловкости. На уроках по лыжной подготовке воспитываются морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, трудолюбие, способность к преодолению трудностей, воля к победе.

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эффекты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

Спортивные игры

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведения, броски и др.) защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательной методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10-11 классах продолжается освоение более сложными приемами техники владения мячом, групповым и командным тактическим действиям.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие

конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых занятий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Учебно-методическая литература

1. *Лях В.И.* Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2011.
2. *Лях В.И.* Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
3. *Патрикеев А.Ю.* Поурочные разработки по физической культуре. 10 класс. М.: ВАКО, 2013.

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема урока	Дата
Легкая атлетика 14ч.		
1	Низкий старт. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	
2	Развитие скоростных качеств.	
3	Сдача контрольного норматива – бег 30 м. Развитие скоростных качеств.	
4	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	
5	Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	
6	Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения.	
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	
8	Сдача контрольного норматива – прыжка в длину с разбега. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	
9	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	
10	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	
11	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	
12	Бег до 15 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	

13	Бег до 15 минут. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	
14	Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.	
Баскетбол 9ч.		
15	Передвижения , остановки, повороты и стойки. Учебная игра.	
16	Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол.	
17	Штрафной бросок .Учебная игра в баскетбол.	
18	Ловля и передача мяча. Учебная игра в баскетбол.	
19	Сдача контрольного норматива – штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	
20	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	
21	Ведение мяча. Учебная игра в баскетбол.	
22	Тактика защиты. Учебная игра в баскетбол.	
23	Сдача контрольного норматива –игра в баскетбол.	
Волейбол 10ч.		
24	Передвижения , остановки, повороты и стойки. Учебная игра в волейбол.	
25	Передвижения , остановки, повороты и стойки. Учебная игра в волейбол.	
26	Прием и передача мяча. Учебная игра в волейбол.	
27	Прием и передача мяча. Учебная игра в волейбол	
28	Сдача контрольного норматива – прием и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	
29	Верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	
30	Сдача контрольного норматива – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	
31	Наподдающий удар. Учебная игра в волейбол.	
32	Блокирующий удар. Учебная игра в волейбол.	
33	Сдача контрольного норматива –учебная игры в волейбол.	
Гимнастика 16ч.		
34	Правила страховки во время выполнения упражнений. ОРУ на месте. Выполнение команд : «Пол-оборота направо, налево». Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом на низкой перекладине (девочки).	
35	Выполнение команд: «Пол-оборота направо,налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом на низкой перекладине (девочки).Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	

36	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висе.	
37	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подтягивание в висе. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	
38	Сдача контрольного норматива – мальчики подтягивание, девочки сгибание разгибание рук в упоре лежа. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки).	
39	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	
40	Сдача контрольного норматива – опорный прыжок. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
41	Развитие координационных способностей. Круговая тренировка.	
42	Акробатика длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	
43	Акробатика длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	
44	Акробатика длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	
45	Длинный кувырок.	
46	Кувырок назад.	
47	Комбинация акробатических элементов	
48	Сдача контрольного норматива – акробатические элементы . Развитие координации.	
49	Развитие координационных способностей.	
Лыжная подготовка 18ч.		
50	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения	
51	Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям .Скользкий шаг в попеременном двухшажном ходе.	
52	Одновременный одношажный ход скоростной вариант.	

53	Сдача контрольного норматива –одновременный одношажный хода. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.	
54	Переход из торможения «плугом» в поворот.	
55	Одновременный двухшажный коньковый ход на лыжне под уклон. Подъем скользящим шагом.	
56	Одновременный двухшажный коньковый ход на лыжне под уклон.	
57	Подъемы «елочкой», «полуелочкой».	
58	Торможение плугом	
59	Прохождение дистанции до 5 км.	
60	Прохождение дистанции до 5 км.	
61	Коньковый хода. Прохождение дистанции до 3 км	
62	Непрерывное передвижение одновременным двухшажным ходом до 5 км.	
63	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 км.	
64	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 км.	
65	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 км.	
66	Прохождение дистанции 3 км.	
67	Прохождение дистанции 7 км.	
Баскетбол 8ч.		
68	Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Передвижения, остановки, повороты и стойки. Учебная игра в баскетбол.	
69	Ловля и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	
70	Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол.	
71 - 72	Сдача контрольного норматива – штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	
73 - 74	Ведение мяча. Учебная игра в баскетбол.	
75	Техника защиты. Учебная игра в баскетбол.	
76	Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.	
77	Сдача контрольного норматива – техника игры в баскетбол.	
78 - 79	Передвижения , остановки, повороты и стойки. Учебная игра в баскетбол.	
80	Учебная игра.	
81	Учебная игра.	
Волейбол 9ч.		
82	Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Правила игры в волейбол. Учебная игра в волейбол.	
83 - 84	Прием и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	

85	Сдача контрольного норматива – прием и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	
86	Верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	
87	Сдача контрольного норматива – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	
88	Наподдающий удар. Учебная игра в волейбол.	
89	Блокирующий удар. Учебная игра в волейбол.	
90	Сдача контрольного норматива – учебная игры в волейбол.	
Легкая атлетика 12ч.		
91	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег.	
92	Развитие скоростных качеств. Прыжок в высоту с разбега.	
93	Сдача контрольного норматива – прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростных качеств.	
94	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Сдача контрольного норматива – бег 30 м.	
95	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег.	
96	Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Прыжок в длину с места.	
97	Сдача контрольного норматива – Прыжок в длину с места.	
98	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность.. История Отечественного спорта	
99	Сдача контрольного норматива – прыжка в длину с разбега. Метание гранаты на дальность.	
100	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры.	
101	Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения	
102	Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.	

Приложение

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

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

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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

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

Оценка 5	Оценка 4)	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность,	За не понимание и незнание материала программы

сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	незначительные ошибки	имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	
--	-----------------------	--	--

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

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

Владение способами

и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место	Учащийся: - организует место занятий в основном	Более половины видов самостоятельной	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни

занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	один из пунктов
--	--	---	-----------------

Уровень физической подготовленности учащихся

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

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельности

Приложение

Комплекс упражнений № 1 по ОФП .

Комплекс упражнений №1

1. И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.
Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз
(не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).
2. И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч. В руках гантели – 1-1,5 кг. или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса).
На раз – отвести руки в стороны;
На два – вернуться в и.п. (до 20 раз)
3. И.П. – о.с., ноги на ширине плеч.
На раз – руки вперёд;
На два – руки вверх;
На три – руки в сторону;
На четыре – и.п. (до 20 раз)
4. И.П. – упор, сидя сзади.
Наклон к правой ноге, к середине, к левой ноге – по 15-20 раз.
5. И.П. – упор, сидя сзади.
Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.
6. И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища.
Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).
7. И.П. лёжа на коврик, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).
Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.

8. И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.

9. 10 – 15 минут крутим железный обруч.

Комплекс упражнений № 2 по ОФП

1. И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.

2. И.П. – упор лёжа.

Опускание прямого туловища на пол и поднимание в и.п. – 10 – 15 раз (особое внимание – держать туловище прямо).

3. И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).

На раз – руки вверх;

На два – и.п.;

На три – руки в стороны;

На четыре – и.п. (10 – 15 раз)

4. И.П. – основная стойка, в руках гантели.

На раз – приседание, руки вперёд;

На два – и.п. 5. И.П. – о.ст., руки на поясе.

На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;

На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.

(30 – 40 раз в каждую сторону)

6. И.П. – упор, сидя сзади.

Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.

7. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены (диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.

8. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).

На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);

На два – и.п.;

На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);

Комплекс упражнений №3

1. Ходьба на месте или с передвижением с размашистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы. Длительность 1 минута.

2. Стоя, ноги на ширине плеч. Левую руку через сторону вверх, правую за спину, прогнуться и потянуться, вдох; вернуться в исходное положение, выдох. Повторить, сменив положение рук. Темп средний.

3. Стоя, мах левой ногой назад, руки махом вперед, кисти расслаблены – вдох; исходное положение – выдох; повторить тоже с правой ногой.

4. Стоя подняться на носки, руки в стороны – вдох; выпад правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола – выдох; исходное положение – вдох; тоже с левой ногой. Темп средний.

5. Сидя на полу, руки к плечам. Три пружинящих наклона вперед, взявшись руками за голени – выдох; выпрямиться, руки к плечам – вдох. Наклоны

постепенно увеличивать. Ноги не сгибать. Поднимая туловище, расправьте плечи. Темп средний.

6. Исходное положение – упор, сидя сзади. Прогибаясь перейти в упор лежа сзади, согнуть правую ногу вперед; повторить тоже, сгибая левую ногу.

Носки ног оттягивать. Дыхание произвольное.

7. Исходное положение – упор, стоя на коленях. Наклоняя голову вперед и поднимая правое колено, выгнуть спину; исходное положение; выпрямить правую ногу назад и прогнуться; исходное положение. То же с другой ноги.

8. Исходное положение – стойка на коленях. Руки вперед, вверх, в сторону, прогнуться с поворотом туловища направо – вдох; поворачиваясь прямо и садясь на пятки, наклон вперед, руки назад – выдох; исходное положение.

То же, делая поворот в другую сторону. Темп медленный.

9. Стоя, руки на поясе. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхание произвольное. Темп средний.

10. Стоя ноги врозь, руки на поясе, руки вперед. Поднимаясь на носки, локти назад, прогнуться – вдох; исходное положение – выдох

Комплекс упражнений №5

1. Ходьба с размашистыми движениями рук в ускоряющемся темпе.

Длительность 1 минута.

2. Стойка ноги врозь, пальцы рук переплетены. Поворачивая ладони наружу, руки вверх, подняться на носки – вдох; разъединяя кисти, руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение – выдох.

3. Лежа на спине, руки в стороны. Поднять правую ногу, опустить ногу вправо до касания пола; поднять ногу; исходное положение. То же левой ногой, опуская ее влево. Дыхание равномерное, темп медленный.

4. Исходное положение – стать на колени и затем сесть на пятки с наклоном вперед, ладони на полу. 1 – 3 – скользя грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах – вдох; 4 – сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение – выдох. Темп медленный.

5. Лежа на спине, руки в стороны. Ноги согнуть и, взявшись за середину голени, прижать колени к груди, голову наклонить к коленям – выдох; вернуться в исходное положение – вдох. Темп медленный

6. Сидя ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги, левую ногу назад – выдох; исходное положение – вдох; повторить то же – к правой ноге. Темп средний.

7. Исходное положение – упор стоя на коленях. Разгибая левую ногу и поднимая ее назад, согнуть руки и коснуться грудью пола – вдох; отжимаясь, вернуться в исходное положение – выдох; повторить то же, поднимая правую ногу. Руки в упоре на ширине плеч. Темп средний.

8. Исходное положение – упор присев. 1 – толчки ног, упор лежа; 2 – упор лежа, ноги врозь; 3 – упор лежа, ноги вместе; 4 – толчки ног, упор присев. Дыхание произвольное. Темп медленный.

9. Бег на месте с переходом на ходьбу. Дыхание равномерное, темп средний.

10.Стойка ноги врозь. Руки вверх, прогнуться – вдох; пружинящий наклон вперед, руки в стороны – выдох. Темп средний.

Комплекс упражнений №6

- 1.Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Отводить локти назад, делая вдох, и расслабляться на выдохе.
- 2.Стоя, ноги вместе, руки опущены. С шагом ноги в сторону поднять руки к плечам, затем вернуться в исходное положение. Темп средний.
- 3.Стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая опущена. Выполнять махи руками попеременно.
- 4.Стоя, руки опущены. Делая вдох, поднять руки через стороны вверх, на выходе опустить. Темп средний.
- 5.Ходьба на месте, высоко поднимая колени, постепенно ускоряя и замедляя темп.
- 6.Стоя, ноги вместе, руки на поясе. Наклоняться (выход), доставая руками носки ног. Темп средний.
- 7.Стоя, ноги вместе, руки согнуты перед грудью. Рывковые движения согнутыми руками на два счета и прямыми на два счета. Темп средний.
- 8.Стоя, ноги вместе, руки опущены. Попеременно поднимать руки вверх – вдох, опускать – выдох. Темп медленный.
- 9.Стоя, ноги на ширине ступни, руки опущены. Выполнять пружинящие полуприседания с маховыми движениями рук вперед – назад. Темп средний.
- 10.Ходьба на месте, темп средний, 30 – 40 секунд.
- 10.Стойка ноги врозь. Руки вверх, прогнуться – вдох; пружинящий наклон вперед, руки в стороны – выдох. Темп средний

Комплекс упражнений №7

- 1.Исходное положение – сидя на стуле, ноги согнуты, руки на коленях. Отводить руки в сторону, делая вдох, положить руку на колени – выдох.
- 2.Исходное положение – то же. Сгибать ноги в коленях. По 4 -6 раз каждой ногой.
- 3.Сидя, ноги выпрямить, руки опустить. Попеременно отводить руку и ногу в сторону на вдохе, возвращаться в исходное положение на выдохе.
- 4.Стоя, ноги на ширине ступни, руки к плечам. Вращение в плечевых суставах вперед и назад.
- 5.Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Попеременно отводить руку в сторону с поворотом туловища и на выходе ставить руку на пояс. Темп медленный.
- 6.Стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднять кисти к плечам, делая вдох, опустить на выдохе, расслабиться.
- 7.Стоя, ноги вместе, одна рукаверху, другая опущена. Маховые движения руками со сменой положения рук на 2 счета. Темп средний.
- 8.Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Вращение туловища в медленном темпе по 6 раз в одну и другую сторону.
- 9.Сидя на стуле, ноги выпрямить, руки на коленях. Попеременно сгибать и разгибать стопы и кисти в среднем темпе.

1 Сидя, ноги выпрямить, руки опустить. Откинувшись на спинку стула, закрыть глаза, расслабиться – 5 – 10 секунд.

Комплекс упражнений №8

1. Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, руки на коленях. Приподнять плечи – вдох, опустить – выдох, расслабиться. Дыхание спокойное, неглубокое.

Повторить 3 – 6 раз.

2. Сидя на стуле, руки на коленях. Сжимать кисти рук, одновременно поднимая носки на себя. Темп средний, 8 -10 раз.

3. Исходное положение – то же поочередно отводить выпрямляющуюся руку и возвращать в исходное положение. Темп медленный. По 3 – 4 раза каждой рукой.

4. Сидя на стуле, согнув ноги, держаться руками за спинку стула сзади поочередно разгибать ноги, стопы скользят по полу. Темп средний, 4 раза каждой ногой.

5. Стоя боком к стулу, одна рука сверху на спинке. Выполнять маховые движения противоположной рукой и ногой вперед и назад. Махи выполнять свободно без напряжения. Повторять по 4 – 6 раз каждой рукой и ногой.

6. Встать на расстояние длины вытянутых рук от стула и, опираясь на спинку, медленно присесть – выдох, подняться – вдох. 4 – 6 раз.

7. Сидя на стуле, руки на коленях. Выполнять круговые движения ногой, касаясь носком пола. По 4 – 8 раз каждой ногой.

8. Исходное положение – тоже. Попеременно поднимать руки вверх – вдох, опускать – выдох. По 3 – 5 раз каждой рукой.

9. Исходное положение – тоже. Попеременно сведение и разведение пяток и носков стоп на 4 счета. Дыхание произвольное. Повторить 8 – 12 раз.

9. Сидя, ноги выпрямить, руки опустить. Откинувшись на спинку стула, закрыть глаза, расслабиться – 5 - 10 секунд.

Комплекс упражнений №9

1. Стоя подниматься на носки, руки поднять через стороны вверх, прогнуться – вдох; вернуться в исходное положение – выдох.

2. Стоя, ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс; пружинящий наклон вправо; повторить то же в другую сторону. Дыхание равномерное, темп средний.

3. Бег (15 – 20 с) с замедлением и переходом на ходьбу.

4. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища влево, руки в стороны; 2 – 3 – пружинящий наклон назад; 4 – исходное положение; выдох; 5 – 8 – то же с поворотом вправо. Темп средний.

5. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. По 3 боковых наклона туловища, вернуться в исходное положение. Темп средний.

6. Стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе. Присесть на выдохе, руки вперед, при подъеме – вдох. Темп средний.

7. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, в среднем темпе, 15 – 30 с.

8.Сидя на стуле. Поднять прямую руку вверх – вдох, опустить – выдох. Темп медленный, по 3 раза каждой рукой.

9.Исходное положение – тоже. Повороты туловища с разведением рук. В медленном темпе по 3 – 4 раза каждую сторону.

10.Спокойная ходьба с расслаблением (встряхиванием рук, ног поочередно) в течение 15 – 20 секунд.