



Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Москвы
«Лицей № 1586»

119330 Москва, ул. Дружбы д.8,
телефон +7(499) 147-45-81
e-mail: 1586@edu.mos.ru

ОКПО 18778007, ОГРН 1047729017665, ИНН/КПП 7729433767 / 772901001

Утверждена:
на заседании педагогического
совета школы
протокол № 1
от 25.08.2016

Утверждаю:
Директор ГБОУ Лицей № 1586
Е.В. Силкина
Приказ № 190
от 31.08.2016

Согласовано:
на заседании
методического совета
протокол № 1
от 23.08.2016.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

Ступень обучения: среднее общее образование
Классы: 10-11
Уровень: базовый

Учителя: Барышников В.В.
Тазов А.С.

2016 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для обучающихся 10-11 классов

Рабочая программа разработана на основе Примерной программе и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2011 г.).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ под общей редакцией В.И.Ляха. М.: Просвещение, 2011.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы обучающийся сдает дифференцированный зачет.

Личностные УУД:

- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ, историю через знакомство с современными Олимпийскими играми и спортивными традициями, представление о героях-спортсменах;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям физкультурой, к школе;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- эстетические идеалы, чувство прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; умение видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений; первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- установка на здоровый образ жизни;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на здоровье.

Метапредметные УУД:

Регулятивные:

- принимать и сохранять учебную задачу, в т.ч. задачи урока и задачи по освоению двигательных действий;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности; изученных движений и изучении нового материала;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действия, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Познавательные:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные цифровые ресурсы), в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в т.ч. модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Коммуникативные:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в т.ч. отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Предметные результаты

Контроль и оценка планируемых результатов обучающихся 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, включёнными 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.
- Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать обучающихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.
- Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития обучающихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.
- **Итоговая отметка** выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися 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 обучающихся:

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» (12, 13, 14)

Оценка «4» (9, 10, 11)

Оценка «3» (6, 7, 8)

Оценка «2» (5, 4, 2,)

За ответ, в котором:

За тот же ответ, если:

За ответ, в котором:

За непонимание и:

Обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отсутствует логическая последовательность,

имеются пробелы в знании материала,

нет должной аргументации и умения

использовать знания на практике.

Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5» (12, 13, 14)

Оценка «4» (9, 10, 11)

Оценка «3» (6, 7, 8)

Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)

За выполнение, в котором:

За тоже выполнение, если:

За выполнение, в котором:

За выполнение, в котором:

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. Чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)

Оценка «4» (9, 10, 11)

Оценка «3» (6, 7, 8)

Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)

Обучающийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Обучающийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняются один из пунктов.

Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности обучающийся

Оценка «5» (12, 13, 14)

Оценка «4» (9, 10, 11)

Оценка «3» (6, 7, 8)

Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)

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.

Обучающийся 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 программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – 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 разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Содержание учебного предмета

- **Раздел «Знания о физической культуре»**
- **История физической культуры.** Физическая культура в современном обществе. История развития физической культуры, и его роль в современном обществе. История зарождения бадминтона в мире, СССР и России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов.
- **Базовые понятия физической культуры.** Основные термины и понятия в бадминтоне. Правила игры. Техническая подготовка в бадминтоне. Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки; стойки; подачи; удары; передвижения. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений в бадминтоне. Физическое развитие человека. Физическая подготовка бадминтониста, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в бадминтоне. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия бадминтоном, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.
- **Физическая культура человека.** Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по бадминтону. Форма для занятий бадминтоном. Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону. Правила закаливания организма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий бадминтоном на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий в бадминтоне, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.
- **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности».** Содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания физической культурой» и «Оценка

эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значимый по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

- **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

1. Основные знания о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование ЗОЖ. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение.

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3 Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложения человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14.3	17.5
	Бег 30 м, с.	5.0	5.4
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	-	10.00
	Бег 3000 м, мин.	13.30	-

Тематическое планирование прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		X (ю.)	XI (ю.)
1	Базовая часть	37	37
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	11	11
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	13	13
1.4	Легкая атлетика	13	13

2	Вариативная часть	31	31
2.1	Баскетбол	19	19
2.2	Кроссовая подготовка	12	12
	Итого	68	68

Характеристика деятельности обучающихся

Легкая атлетика

Зачёты:

бег 100 м,

бег 1000 м,

метание гранаты, прыжок в длину с места

Объяснять технику

низкого старта, стартового разгона.

Описывать технику выполнения прыжковых упражнений,

осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.

Выполнять Бег по дистанции *100 м*. Эстафетный бег; специальные беговые упражнения, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча,

Соблюдать правила техники безопасности

Баскетбол

Зачёты:

штрафной бросок мяча в корзину, передача мяча в двойках,

ведение мяча между стоек

Знать технику безопасности на уроках баскетбола.

Уметь передавать и ловить мяч с отскоком от пола, бросать мяч в корзину, оценивать технику ведения мяча в движении, выполнять остановку прыжком после ведения, выполнять технику ведения мяча с изменением скорости.

Объяснять: правила развития физических качеств на занятиях физической культурой

Гимнастика

Зачёты:

комбинация из 5-ти гимнастических элементов;

прыжок через гимнастического «коня» и «козла».

Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; выполнять опорный прыжок через «коня» и «козла»

Объяснять правила выполнения гимнастических элементов

Русская лапта

Зачёт удар по мячу

Уметь выполнять удар по мячу с набрасывания партнером.

Объяснять правила игры в русскую лапту

Баскетбол

Зачёты:

штрафной бросок мяча в корзину, передача мяча в двойках,

ведение мяча между стоек

Знать технику безопасности на уроках баскетбола.

Уметь передавать и ловить мяч с отскоком от пола, бросать мяч в корзину, оценивать технику ведения мяча в движении, выполнять остановку прыжком после ведения, выполнять технику ведения мяча с изменением скорости.

Объяснять правила развития физических качеств на занятиях физической культурой

Волейбол

Зачёты:

подача мяча;

нижний приём мяча;

верхняя передача мяча.

Уметь выполнять тактико-технические действия в игре, подавать мяч, принимать и передавать мяч.

Объяснять содержание понятий «утомление» и «восстановление», способы оптимизации работоспособности при обучении новым приёмам.

Русская лапта

Зачёт удар по мячу

Уметь выполнять удар по мячу с набрасывания партнером.

Объяснять правила игры в русскую лапту

Волейбол

Зачёты:

подача мяча;

нижний приём мяча;

верхняя передача мяча.

Уметь выполнять тактико-технические действия в игре, подавать мяч, принимать и передавать мяч.

Объяснять содержание понятий «утомление» и «восстановление», способы оптимизации работоспособности при обучении новым приёмам.

Легкая атлетика

Зачёты:

бег 60 м,

бег 1000 м,

прыжок в длину с разбега,

метание малого мяча на дальность

Объяснять технику

низкого старта, стартового разгона.

Описывать технику выполнения прыжковых упражнений,

осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.

Выполнять Бег по дистанции *100 м*. Эстафетный бег; специальные беговые упражнения, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча,

Соблюдать правила техники безопасности