

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия иностранных языков» г.Ухты**

Рассмотрена на заседании НМО учителей естественно-математического цикла предметов, протокол от 28 августа 2013 г. № 1	Утверждена приказом МОУ «ГИЯ» от 29 августа 2013г. № 01-11/248
--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»**

среднее общее образование

срок реализации программы – 2 года

Разработана
учителями
физической культуры
Резниковой Г.Г.

г. Ухта
2013 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 №1089) с изменениями (Приказы Минобрнауки России от 30.08.2010 г. № 889 и от 10.11.2011 N 2643), с учётом авторской комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И. Ляха и А.А. Зданевича, М: Просвещение, 2009

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено 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 занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- *освоение* системы 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 и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Данное планирование составлено на основе 3-х часовой авторской программы под редакцией В.И. Ляха и рассчитано на:

10 класс – 3 н/ч, 108 часов в год;

11 класс – 3 н/ч, 102 часа в год.

В соответствии с методическими рекомендациями Министерства образования РК, информационным письмом Министерства образования и науки РФ «Соглашение о взаимодействии» (№ 19-197 от 05.08.2011), «Соглашением о взаимодействии Министерства образования и науки РФ с общероссийской спортивной организацией «Национальная федерация бадминтона России» (№ СОГ-7119 и № 01-081 от 20.08.2011) в объём недельной нагрузки МОУ «ГИЯ» введен 3 час физической культуры со спортивной направленностью (бадминтон), который направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств учащихся, внедрение инновационных методик и технологий физического воспитания.

Природные и географические условия Республики Коми (огромные лесные массивы, большое количество водных источников, малая плотность населения, значительная удалённость населённых пунктов) актуализируют изучение разделов «Лыжная подготовка» и «Туризм и ориентирование на местности», в которых закладываются основные умения и навыки двигательной физической активности, ориентировки на местности, выживания в экстремальных ситуациях, а также воспитывает интерес к национальным видам спорта, поэтому в вариативную часть данной программы включен региональный компонент: «Лыжная подготовка», «Туризм и ориентирование на местности» (Указ Главы Республики № 301 от 13.07.2001 г.) .), который составляет 10% от количества учебных часов в каждом классе. Дидактические единицы НРК отражены в содержании учебного материала (*выделено курсивом*).

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, метода *вариативного (переменного)* упражнения, *игрового и соревновательного* методов, *тестирования* основных физических качеств с последующим анализом динамики их развития.

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

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большей организованностью, целенаправленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому на занятиях с ними, применяются специализированные средства, методы и методические приемы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «идеомоторного» упражнения, средства и приемы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации; приемы и условия направленного «прочувствования» движений, методы срочной информации.

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, применяется метод *индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий* по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Гимназический компонент обеспечивается развитием ОУУН через использование технологий развивающего обучения. Курс реализуется с помощью современных педтехнологий, обеспечивающих сознательное и прочное усвоение учащимися материала и позволяющих воспитывать и развивать навыки творческой работы, умение фиксировать и обобщать изучаемые и исследуемые материалы. Это технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (игровые технологии, проблемное обучение), технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса (технология уровневой дифференциации, технология групповой деятельности) и технология применения и информационно-коммуникационных средств в предметном обучении.

При оценке успеваемости отдается предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом оценивается и количественный показатель в различных видах двигательных действий. Оценивая достижения обучающихся по физической подготовке, учитываются индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей. Данная система оценивания обеспечивает каждому учащемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, создаёт условия для развития ситуации успешности, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и физических способностей.

Программа реализуется по УМК «Физическая культура. 10-11 классы: «Комплексная программа по физической культуре 1-11 классы», авторы В. И. Лях, А.А. Зданевич, издательство «Просвещение», учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха, издательство «Просвещение»

Выбор данного учебно-методического комплекта для реализации рабочей учебной программы, обосновывается соответствием уровню государственного стандарта физического образования. В учебнике содержатся знания, необходимые каждому школьнику для организации и проведения самостоятельных занятий по физкультуре. В доступной форме изложен материал по здоровому образу жизни, рациональной технике отдельных видов спорта, включенных в программу физического воспитания. Учебник освещает знания по олимпийской тематике и способствует выработке у учащихся мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Вопросы для самоконтроля, позволяют учащимся вести самостоятельную исследовательскую работу.

Тематическое планирование
Год обучения – 1
Класс –10

всего часов- 108
 НРК-11

	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни	Непосредственно на практических занятиях физической культурой
1.1	Современные системы физического воспитания	
1.2	Основы законодательства российской федерации в области физической культуры	
1.3	Оздоровительно-восстановительные мероприятия	
1.4	Особенности соревновательной деятельности	
1.5	Требования безопасности на занятиях физической культурой	
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Непосредственно на практических занятиях физической культурой
2.1	Оздоровительные системы физического воспитания.	
2.2	Комплексы физических упражнений различной направленности	
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	
3.2	Спортивные игры (баскетбол)	10
	Спортивные игры (волейбол)	10
3.3	Спортивные игры (мини-футбол, футбол)	6
3.4	Спортивные игры (бадминтон)	35
3.5	Гимнастика с элементами акробатики	8
3.6	Лёгкая атлетика	14
3.7	Лыжная подготовка	12
3.8	Плавание	2
3.9	<i>Туризм и ориентирование на местности</i>	4
3.10	<i>Национальные виды спорта Республики Коми.</i>	7
4	Прикладная физическая подготовка	Непосредственно на практических занятиях физической культурой

Год обучения – 2
Класс –11

всего часов- 102
НРК-10

	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни	Непосредственно на практических занятиях физической культурой
1.1	Современные системы физического воспитания	
1.2	Основы законодательства российской федерации в области физической культуры	
1.3	Оздоровительно-восстановительные мероприятия	
1.4	Особенности соревновательной деятельности	
1.5	Требования безопасности на занятиях физической культурой	
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Непосредственно на практических занятиях физической культурой
2.1	Оздоровительные системы физического воспитания.	
2.2	Комплексы физических упражнений различной направленности	
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	
3.1	Спортивные игры (баскетбол)	8
3.2	Спортивные игры (волейбол)	10
3.3	Спортивные игры (мини-футбол, футбол)	4
3.4	Спортивные игры (бадминтон)	34
3.5	Гимнастика с элементами акробатики	8
3.6	Лёгкая атлетика	14
3.7	Лыжная подготовка	12
3.8	Плавание	2
3.9	<i>Туризм и ориентирование на местности</i>	4
3.10	<i>Национальные виды спорта Республики Коми.</i>	6
4	Прикладная физическая подготовка	Непосредственно на практических занятиях физической культурой

Содержание программы по физической культуре

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта *(в том числе национальных видах спорта РК)*; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в *национальных видах спорта Республики Коми*, подготовка и участие в однодневных туристических походах *(преодоление препятствий на местности, установка палатки. Ориентирование по природным признакам, «зарубкам». Движение по азимуту. Ориентирование по карте и компасу. Прохождение туристической полосы препятствий)*

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Требования к уровню подготовки выпускников по физической культуре

Общие учебные умения, навыки и способы деятельности

В результате освоения содержания среднего общего образования учащийся получает возможность совершенствовать и расширить круг общих учебных умений, навыков и способов деятельности. Овладение общими умениями, навыками, способами деятельности как существенными элементами культуры является необходимым условием развития и социализации учащихся.

Познавательная деятельность

- Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата). Использование элементов причинно-следственного и структурно-функционального анализа. Исследование несложных реальных связей и зависимостей. Определение сущностных характеристик изучаемого объекта; самостоятельный выбор критериев для сравнения, сопоставления, оценки и классификации объектов.

- Участие в проектной деятельности, в организации и проведении учебно-исследовательской работы: выдвижение гипотез, осуществление их проверки, владение приемами исследовательской деятельности, элементарными умениями прогноза (умение отвечать на вопрос: "Что произойдет, если..."). Самостоятельное создание алгоритмов познавательной деятельности для решения задач творческого и поискового характера. Формулирование полученных результатов.

- Создание собственных произведений, идеальных и реальных моделей объектов, процессов, явлений, в том числе с использованием мультимедийных технологий, реализация оригинального замысла, использование разнообразных (в том числе художественных) средств, умение импровизировать.

Информационно-коммуникативная деятельность

- Поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа, в том числе поиск информации, связанной с профессиональным образованием и профессиональной деятельностью, вакансиями на рынке труда и работой служб занятости населения. Извлечение необходимой информации из источников, созданных в различных знаковых системах (текст, таблица, график, диаграмма, аудиовизуальный ряд и др.), отделение основной информации от второстепенной, критическое оценивание достоверности полученной информации, передача содержания информации адекватно поставленной цели (сжато, полно, выборочно). Перевод информации из одной знаковой системы в другую (из текста в таблицу, из аудиовизуального ряда в текст и др.), выбор знаковых систем адекватно познавательной и коммуникативной ситуации. Умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства (в том числе от противного). Объяснение изученных положений на самостоятельно подобранных конкретных примерах.

- Выбор вида чтения в соответствии с поставленной целью (ознакомительное, просмотровое, поисковое и др.). Свободная работа с текстами художественного, публицистического и официально-делового стилей, понимание их специфики; адекватное восприятие языка средств массовой информации. Владение навыками редактирования текста, создания собственного текста.

- Использование мультимедийных ресурсов и компьютерных технологий для обработки, передачи, систематизации информации, создания баз данных, презентации результатов познавательной и практической деятельности.

- Владение основными видами публичных выступлений (высказывание, монолог, дискуссия, полемика), следование этическим нормам и правилам ведения диалога (диспута).

Рефлексивная деятельность

- Понимание ценности образования как средства развития культуры личности. Объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности; учет мнения других людей при определении собственной позиции и самооценке. Умение соотносить приложенные усилия с полученными результатами своей деятельности.

- Владение навыками организации и участия в коллективной деятельности: постановка общей цели и определение средств ее достижения, конструктивное восприятие иных мнений и идей, учет индивидуальности партнеров по деятельности, объективное определение своего вклада в общий результат.

- Оценивание и корректировка своего поведения в окружающей среде, выполнение в практической деятельности и в повседневной жизни экологических требований.

- Осознание своей национальной, социальной, конфессиональной принадлежности. Определение собственного отношения к явлениям современной жизни. Умение отстаивать свою гражданскую позицию, формулировать свои мировоззренческие взгляды. Осуществление осознанного выбора путей продолжения образования или будущей профессиональной деятельности.

В результате изучения физической культуры 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 индивидуальных занятий различной направленности;

уметь

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

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых 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 профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

**Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучения
учащихся по учебному предмету
«Физическая культура»**

(разработаны на основании методических рекомендаций методического пособия «Физическая культура 10-11 классы. Базовый уровень.», автор Лях В.И., Зданевич А.А. М: Просвещение, 2009)

1. По основам теоретических знаний:

Устный ответ

- «5» - глубокое понимание сущности материала, логичное изложение, использование примеров из практики и своего опыта.
- «4» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.
- «3» - отсутствие логической последовательности, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.
- «2» - отсутствие знаний и умения использовать изученный материал на практике.

Отметка тестовых заданий

- «5» ставится в том случае, если были выполнены от 90% до 100% работы;
- «4» ставится в том случае, если были выполнены от 70% до 89% работы;
- «3» ставится в том случае, если были выполнены от 50% до 69 %работы;
- «2» ставится в том случае, если выполнено менее 50%.

2. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

- «5» - демонстрация полных и разнообразных комплексов, направленных на развитие конкретного физического качества, или комплекса УГГ. Организация мест занятий, подбор инвентаря, судейство.
- «4» - незначительные неточности и ошибки в осуществлении самостоятельной физкультурно - оздоровительной деятельности.
- «3» - грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, подборе инвентаря, организации мест занятий, судействе.
- «2» - неумение подбирать и демонстрировать упражнения, подбирать инвентарь, организовывать места занятий, осуществлять судейство.

3. По технике выполнения двигательных действий (форма контроля - зачёт):

- «5» - двигательное действие выполнено правильно, точно в надлежащем темпе, легко, чётко.
- «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.
- «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению
- «2» - двигательное действие выполнено неправильно, допущено много грубых и мелких ошибок, приведших к искажению техники движения.

4. По результатам нормативных тестов:

- «5» - учащийся укладывается в возрастной норматив или показывает определённую положительную динамику результатов относительно своего возраста и пола.
- «4» - нет динамики результатов или недостаточная положительная динамика.
- «3» - незначительная отрицательная динамика результатов.
- «2» - значительная отрицательная динамика результатов

Критерии при оценивании учебного реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Оценивание реферата

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, балы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- мене 51 балла – «неудовлетворительно».

Критерии оценки выступления с использованием электронной презентации

Критерий представлен:

полностью – 2 б., частично – 1б., отсутствие – 0б.

№ п/п	Критерий	Баллы (max)
1	Структура	6
1.1	количество слайдов соответствует содержанию и продолжительности выступления (для 7-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов)	
1.2	наличие титульного слайда	
1.3	оформлены ссылки на все использованные источники	
2	Текст на слайдах	4

2.1	текст на слайде представляет собой опорный конспект (ключевые слова, маркированный или нумерованный список), без полных предложений	
2.2	наиболее важная информация выделяется с помощью цвета, размера, эффектов анимации и т.д.	
3	Наглядность	6
3.1	иллюстрации помогают наиболее полно раскрыть тему, не отвлекают от содержания	
3.2	иллюстрации хорошего качества, с четким изображением	
3.3	используются средства наглядности информации (таблицы, схемы, графики и т. д.)	
4	Дизайн и настройка	8
4.1	оформление слайдов соответствует теме, не препятствует восприятию содержания	
4.2	для всех слайдов презентации используется один и тот же шаблон оформления	
4.3	текст легко читается	
4.5	презентация не перегружена эффектами	
5	Содержание	6
5.1	презентация отражает основные этапы исследования (проблема, цель, гипотеза, ход работы, выводы, ресурсы)	
5.2	содержит ценную, полную, понятную информацию по теме проекта	
5.3	ошибки и опечатки отсутствуют	
6	Требования к выступлению	10
6.1	четкость и доступность изложения материала	
6.2	соответствие содержания теме	
6.3	отсутствие дублирования тексту презентации	
6.4	убедительность	
6.5	культура выступления	
	Итого	40

Перевод баллов в отметку:

37– 40 баллов - «5»
29 – 36 баллов - «4»
21 – 28 баллов - «3»
20 баллов и менее - «2»

Список литературы для учащихся:

В.И.Лях и А.А.Зданевич. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2007