

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Вятский государственный университет»

Лицей инновационного образования

СОГЛАСОВАНО:

Директор
Лицея инновационного
образования ВятГУ

 /Печенкина Е.С./

от «01» сентября 20 17 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по образованию

 /Никулин С.В./

от «01» сентября 20 17 г.
рег. № 3-000004-03-2017-00-07

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«Физическая культура»

Социально-экономический профиль
профиль

базовый уровень

2017/2019 уч.г.

Киров

Рабочая программа разработана Мищенко Наталья Валерьевна, кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания

Рецензент Директор Лицея Е.С. /Печенкина Е.С./

Рассмотрено на заседании Педсовета Лицея инновационного образования ВятГУ

Протокол № 1 от «29» 08 2017 г.

© Вятский государственный университет (ВятГУ), 2016 г.

© Мищенко Н.В., 2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету **«Физическая культура»** составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413;
- Примерными программами, созданными на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
- Федеральным перечнем учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных организациях, реализующих программы среднего общего образования;
- Основной образовательной программой основного общего образования ЛИО ВятГУ;
- Положением «О рабочих программах по учебному предмету и курсу внеурочной деятельности для обучающихся по образовательным программам среднего общего образования, реализуемых Лицеом инновационного образования ВятГУ», действующим в ВятГУ.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: учебник Лях В. И. Физическая культура. 10—11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2012. — 237 с. : ил.

Рабочая программа определяет содержание и структуру учебного материала, последовательность его изучения, пути формирования системы знаний, умений, и способов деятельности развития, воспитания и социализации обучающихся.

Учебный предмет **«Физическая культура»** входит в предметную область **«Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности»** и изучается в 10-11 классах на базовом уровне.

Программой предусмотрено:

	10 класс	11 класс
Количество часов в год/неделю	96/3	96/3
Контрольных работ	2	2
Практических работ	0	0
Лабораторных работ	0	0

Рабочая программа имеет следующие цели:

- 1) формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,
- 2) формирование системы знаний, умений, навыков по физической культуре
- 3) повышение мотивации к занятиям физкультурой и спортом
- 4) повышение уровня ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих
- 5) формирование у школьников умений применять полученные знания для укрепления здоровья, поддержание физической формы с помощью разнообразных средств физической культуры
- 6) развитие устойчивого интереса к разнообразным видам двигательной активности для занятий во внеурочное время

И способствует решению задач:

1) содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам

2) расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

3) дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

4) формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

5) углубленное представление об основных видах спорта;

6) закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

7) формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение следующих педагогических технологий обучения:

1) здоровьесберегающая технология

2) игровая технология

3) информационно-коммуникационная технология

4) технология уровневой дифференциации

5) соревновательная технология

6) блочно-модульная технология

7) кейсовая технология

Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах:

- спортивные секционные занятия.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с «Положением о промежуточной аттестации обучающихся в Лицее инновационного образования Вятского государственного университета».

Преобладающей формой текущего контроля являются тестирования по видам программы, оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Согласно учебному плану предусмотрены следующие формы промежуточной аттестации:

10 класс:

– первое полугодие – дифференцированный зачет;

– второе полугодие – дифференцированный зачет.

11 класс:

– первое полугодие – дифференцированный зачет;

– второе полугодие – дифференцированный зачет.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Планируемые результаты освоения учебного предмета «**Физическая культура**» (далее — планируемые результаты) представляют собой систему ведущих целевых установок и ожидаемых результатов освоения всех компонентов, составляющих содержательную основу образовательной программы. Они обеспечивают связь между требованиями Стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования (далее — системой оценки).

В области *предметных результатов* в изучении учебного предмета «**Физическая культура**» предоставляет ученику возможность на ступени среднего общего образования научиться на базовом уровне:

1) в познавательной сфере:

- выпускник научится формировать экологическое мышление, формировать навыки здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- выпускник научится формировать знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- выпускник получит возможность сформировать основы саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями; готовность к самостоятельной деятельности;

2) в ценностно-ориентационной сфере

- выпускник получит возможность научиться использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- выпускник научится умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- выпускник научится владению умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим
- выпускник получит возможность научиться владению основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- выпускник научится бережному, ответственному и компетентному отношению к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

3) в трудовой сфере

- выпускник научится владению современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- выпускник получит возможность владения физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (10 КЛАСС)

Легкая атлетика (15 часов)

Кроссовый бег (3 ч)

Соблюдать правила безопасности на уроках физкультуры. Развивать основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений

Бег трусцой (3 ч)

Умение планировать дозирование нагрузки при занятиях бегом. Понимать прикладное значение легкоатлетических упражнений

Старты из различных положений на разные дистанции (3 ч)

Правильность выполнения низкого старта на короткие дистанции. Правильность выполнения высокого старта на средние и длинные дистанции. Демонстрировать виды и правила соревнований по лёгкой атлетике

Спринтерский бег (6 ч)

Совершенствование биомеханические основы техники бега. Стремление грамотно и тактически правильно преодолевать дистанцию. Совершенствование техники спринтерского бега на различные дистанции. Правильность выполнения высокого старта

Спортивные игры. Баскетбол (21)

Соблюдать правила безопасности на уроках физкультуры. Ведение мяча. Передачи мяча. Защитные действия баскетболиста. Броски мяча в корзину. Техничко-тактические действия

Лыжные гонки (12 часов)

Лыжная подготовка (6 ч)

Виды лыжных ходов. Виды лыжных ходов, подъемы, спуски

Комбинированный урок по лыжной подготовке (3 ч)

Приемы подъемов, спусков, торможения

Урок контроля знаний и умений по лыжным гонкам (3 ч)

Совершенствование техники по равнинной местности

Спортивные игры. Волейбол (24 часа)

Прием и передача мяча. Поддача и прием мяча. Нападающий удар, передача, прием и поддача мяча. Нападающий удар, передача, прием и поддача мяча. Правила игры в волейбол, техника выполнения приема и передачи мяча. Техничко-тактические действия игроков.

Плавание (24 часа)

Ознакомление со стилями плавания. Умение держаться на воде; упражнения на скольжение, ныряние. Работа ног и рук при различных стилях плавания. Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья. Старты с бортика, с тумбочки Старты с бортика, с тумбочки. Совершенствование техники плавания.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (11 КЛАСС)

Легкая атлетика (15 часов)

Кроссовый бег (3 ч)

Соблюдать правила безопасности на уроках физкультуры. Развивать основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений

Бег трусцой (3 ч)

Умение планировать дозирование нагрузки при занятиях бегом. Понимать прикладное значение легкоатлетических упражнений

Старты из различных положений на разные дистанции (3 ч)

Правильность выполнения низкого старта на короткие дистанции. Правильность выполнения высокого старта на средние и длинные дистанции. Демонстрировать виды и правила соревнований по лёгкой атлетике

Спринтерский бег (6 ч)

Совершенствование биомеханические основы техники бега. Стремление грамотно и тактически правильно преодолевать дистанцию. Совершенствование техники спринтерского бега на различные дистанции. Правильность выполнения высокого старта

Спортивные игры. Баскетбол (21)

Соблюдать правила безопасности на уроках физкультуры. Ведение мяча. Передачи мяча. Защитные действия баскетболиста. Броски мяча в корзину. Техничко-тактические действия

Легкая атлетика (12 часов)

Разновидности видов легкой атлетики. Прыжки с места, в высоту, с разбега. Спринтерский бег, бег на средние дистанции. Низкий и высокий старты. Совершенствование техники бега и прыжков.

Спортивные игры. Волейбол (24 часа)

Прием и передача мяча. Поддача и прием мяча. Нападающий удар, передача, прием и поддача мяча. Нападающий удар, передача, прием и поддача мяча. Правила игры в волейбол, техника выполнения приема и передачи мяча. Техничко-тактические действия игроков.

Плавание (24 часа)

Ознакомление со стилями плавания. Умение держаться на воде; упражнения на скольжение, ныряние. Работа ног и рук при различных стилях плавания. Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья. Старты с бортика, с тумбочки Старты с бортика, с тумбочки. Совершенствование техники плавания.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, С УКАЗАНИЕМ ФОРМ
ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 10 КЛАССА НА 2017 -2018 УЧЕБНЫЙ ГОД (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)
2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 10 КЛАССА НА 2017 – 2018 УЧЕБНЫЙ ГОД (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 11 КЛАССА НА 2018 -2019 УЧЕБНЫЙ ГОД (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)
4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 11 КЛАССА НА 2018 – 2019 УЧЕБНЫЙ ГОД (ПРИЛОЖЕНИЕ 4)

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Основная литература:

1. Учебник Лях В. И. Физическая культура. 10—11 классы : учеб. для общеобразоват. Учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2012. — 237 с. : ил.

2. Дополнительная литература

1. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта. [Текст] Учебник для студентов вузов, обучающихся по специальностям 021100 "Юриспруденция" и 022300 "Физическая культура и спорт" - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2009.-671 с.

2. Алексеев СВ. Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации [Текст]/ СВ. Алексеев, С.Н. Петренко. - М.,2009

3. Богданова СВ. Правовые основы физической культуры и спорта [Текст] / С.В. Богданова, С.В. Чабан: Учебное пособие. - Великие Луки: ВЛГИФК, 2008.-272с.\

4.Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь [Текст]: учебник / В.И. Ильинич. М.: Гардарики, 2008.

5. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений [Текст] / Н. Н. Визитей. – М.: Советский спорт, 2009. – 184с.

6. Родиченко, В.С. Олимпийский учебник студента [Текст]: пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С. Родиченко и др. – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

7. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Текст]: учебное пособие / Г. Д. Горбунов, – М.: Советский спорт, 2012. – 312 с.

8. Мищенко, Н.В. Оздоровительный бег как средство легкой атлетики [Текст]: методические рекомендации / Н.В. Мищенко. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2008. – 33 с.

9. Сиваков, Ю. Л. Формирование современной индивидуальной физической культуры человека с учетом всего многообразия факторов, влияющих на его здоровье [Текст] / Ю. Л. Сиваков. – Минск: Изд-во МИУ, 2006. – 26 с.

10. Губа, В. П., Родин А. В. Волейбол в университете [Текст]: учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Родин. – М: Советский спорт, 2009. – 164 с.

11. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст] / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – Москва: Академия, 2006. – 272 с.

12. Муравьев В. А., Назарова Н. Н. Гармония физического развития детей и подростков [Текст]: методическое пособие / В. А. Муравьев, Н. Н. Назарова – Москва: Изд-во Дрофа, 2008.

13. Никифоров, Г.С. Психология здоровья [Текст]: учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб; «Питер», 2006. Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1—11 классы [Текст]: методическое пособие / Г. И. Погадаев – Москва: Изд-во Дрофа, 2010.

14. Погадаев Г.И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1—11 классы [Текст]: методическое пособие/ Г. И. Погадаев. Б. И. Мишин – Москва: Изд-во Дрофа, 2010.

15. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2006. – 480с.

16. Физическое воспитание студентов [Текст]: учеб. пособие /Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов / Под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглория, 2008. – 700с.

17. Теория и организация адаптивной физической культуры: [Текст] Учебник / Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.-

18. Спорт как феномен культуры в пространстве междисциплинарных исследований [Текст]: материалы всероссийской науч.-практич. конференции. Киров. 23 – 24 октября 2014. / [отв. ред. Н.О. Осипова]– Киров: ВятГУ, 2015. – 185 с.

19. Новая наука: опыт, традиции, инновации [Текст]: сб. статей Междун. науч.-практич. конференции (24 июня 2015 г., г. Стерлитамак) / под ред. Пилипчук И.Н. – Изд-во: Стерлитамак: РИЦ АМИ, 2015 г. – 124 с.

20. Инновационные технологии нового тысячелетия [Текст]: сб. статей Междун. науч.-практич. конференции (5 мая 2016 г., г. Киров). В 3 ч. Ч.2 / под ред. Сукиасян А.А. - Уфа: АЭТЕРНА, 2016. – 176 с.

21. Новая наука: теоретический и практический взгляд [Текст]: Междун. науч. периодич. Издание по итогам Междун. науч.-практич. конф (04 сентября 2016 г., г. Ижевск) / под ред. Юсупов Р.Г., Ванесян А.С. и др. – Стерлитамак: АМИ, 2016. – 249 с.

22. Социально- экономическая ситуация в россии: состояние и перспективы [Текст]: сб. статей VII междунар. науч. конференции молодых ученых (г. Киров, 28 января 2011 г.) / под редакцией В.С. Сизова, Н.С. Александровой. – Киров: ВСЭИ. – 2011. – 160.

23. Мищенко Н.В. Физиологическая направленность занятий с использованием средств лечебной физкультуры [Текст]: методические рекомендации / Н.В. Мищенко, Л.Р. Баранова, А.В. Шемякина, Н.А. Шихова. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2014. – 41с.

24. Физическая культура. Часть 1 [Текст]: методические рекомендации для студентов / Л.Р. Баранова, Т.В. Малых, Е.Г. Хлюпина, Ю.В. Шапков. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2009. – 34с.

25. Мищенко Н.В. Физиологический эффект оздоровительных видов двигательной активности [Текст]: методические рекомендации / Н.В. Мищенко, Н.В. Мешенина, Е.Г. Хлюпина. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2014. – 45с.

26. Полубоярцев, С.А. Применение тренажерных устройств в практике физического воспитания студентов ВятГГУ: учебное пособие для студентов высших учебных заведений по дисциплине «Физическая культура». Ч.1 [Текст] / С.А. Полубоярцев, А.В. Макаров, В.А. Полубоярцев, Ю.В. Шапков. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2010. – 63 с.

3. Электронные ресурсы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] – Электрон. текстовые дан. – 2012. – Режим доступа: <https://rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html>

2. Дыхательная гимнастика, ее виды. Физическая культура. Чубакова Д. [Электронный ресурс] – Электрон. текстовые дан. – 2014. – Режим доступа: <http://nashol.com/2015051184622/dihatelnaya-gimnastika-i-ee-vidi-fizicheskaya-kultura-chubakova-d-2014.html>

3. Физическая культура, 10 – 11 класс, Лях В.И., Зданевич А.А., 2012. [Электронный ресурс] – Электрон. текстовые дан. – 2014. - <http://nashol.com/2016040288865/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-lyah-v-i-zdanevich-a-a-2012.html>

4. Материалы форума «Стратегии регионального развития» [Электронный ресурс] – Электрон. текстовые дан. – 2004. – Режим доступа: www.regionforum.ru

5. Физическая культура [Электронный ресурс]: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009. 322 с.

6. www.elibrary.ru; <http://ami.im>; <http://aeterna-ufa.ru>

7. <http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура>

8. <http://www.k-yroky.ru/load/153>

http://www.rosolymp.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=6505&Itemid

4. Наглядные пособия:

1) учебные стенды с упражнениями по различным направлениям двигательной активности

2) плакаты и таблицы по нормам контрольных нормативов и норм ГТО

5. Модели:

1) лично-ориентированная модель

2) модель полного усвоения

6. Учебные пособия на печатной основе:

1. Авдеева, М. С. Физическая культура студентов [Текст]: учебное пособие / М. С. Авдеева, Т. В. Беличева, Е. Г. Тупицына, С. Н. Тимофеева. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2012. – 148 с.

2. Авдеева, М.С. Применение различных методов, форм и средств физического воспитания на занятиях в вузе [Текст]: учебное пособие / М.С. - Авдеева, С.Н. Тимофеева, Л.Р. Баранова, Н.В. Мешенина, Е.Г. Хлюпина, О.В. Крестьянинова. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2010. – 108с.

3. Бандаков, М.П. Методика использования средств китайской оздоровительной гимнастики ушу на занятиях по физическому воспитанию со студентами: учебное пособие / М.П. Бандаков, А.В. Макаров. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2009. – 63 с.

4. Губа, В. П., Морозов, О. С. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи [Текст]: учебное пособие / В. П. Губа, О. С. Морозов. – М.: Советский спорт, 2008. – 293 с.

5. Малых, Т.В. Физическая культура студентов гуманитарного вуза [Текст]: учебное пособие / Т. В. Малых, Е. Г. Тупицына, М. С. Авдеева. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2008. – 144 с.

6. Беличева Т.В., Михайлов С.Л., Мищенко Н.В. Волейбол [Текст]: учебное пособие / Т.В. Беличева, С.Л. Михайлов, Н.В. Мищенко – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2014. – 90 с.

7. Материально-техническое оснащение:

Стенка гимнастическая.

Перекладина гимнастическая.

Скамейки гимнастические жесткие.

Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей.

Скамья атлетическая вертикальная.

Стойки для штанги.

Штанги тренировочные.

Гантели наборные.

Коврики гимнастические.

Маты гимнастические.

Мячи набивные (1, 2, 3 кг).

Скакалки гимнастические.

Палки гимнастические.

Обручи гимнастические.

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные.

Стойки волейбольные универсальные.

Сетка волейбольная.

Мячи волейбольные.

Мячи футбольные.

Измерительные приборы

Комплект динамометров ручных.

Ступенька универсальная (для степ-теста).

Тонометр автоматический.

Весы медицинские с ростомером.

Средства первой помощи

Аптечка медицинская.

Спортивные залы

Учебно-спортивный комплекс ВятГУ

КРИТЕРИИ И ФОРМЫ ОЦЕНИВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

В основу критериев оценки учебной деятельности учащихся положены объективность и единый подход. При 5-балльной оценке для всех установлены общедидактические критерии.

Критерии и нормы оценивания устного ответа

Индивидуальный контроль результатов может проводиться на уроке как в форме фронтальной контролирующей беседы (краткого опроса с места), так и в виде обстоятельной проверки знаний и умений учащегося у доски.

Вопросы учителя для краткого опроса должны быть лаконичны, сформулированы в понятных ученику терминах и требовать краткого ответа. С целью экономии времени можно использовать карточки с вопросами для ответа учеников у доски.

Ответ ученика должен быть прокомментирован учителем с указанием на ошибки и удачные стороны.

Необязательно ставить отметку за каждый неполный ответ. Если ученик неоднократно дополнял ответы других одноклассников, то можно поставить ему общую отметку за урок.

Критерии и нормы оценивания письменной работы

Письменные работы подразделяются на текущие (проверочные) и итоговые (контрольные работы); по времени они могут занимать урок или часть его.

К методам письменной проверки результатов обучения относятся письменная контрольная работа на 45 минут; проверочные работы на 10 – 15 минут; письменные домашние задания; выполнение индивидуальных заданий на карточках; химические диктанты; задания тестового типа; выполнение и оформление лабораторных работ.

Содержание контрольной работы охватывает весь наиболее важный материал контролируемой темы. В контрольной работе по изученной теме задания должны быть едиными для учащихся всех уровней развития. В контрольную работу включаются разнообразные задания: обобщающие вопросы, качественные и расчетные химические задачи, цепочки превращений, тестовые и графические задания.

Тест из 10 – 15 вопросов используется для периодического контроля, из 20 – 30 вопросов для итогового контроля.

Практические работы выполняются в тетрадях для практических работ. При оценивании отчета по выполнению практической работе особое внимание уделяется качеству и полноте самостоятельных выводов ученика.

Критерии оценивания различных видов работ учащихся на уроке и дома.

Виды работы	Продолжительность	Количество заданий	Критерии оценивания
Устный ответ	5-10	4	Оценка «5» ставится, если ученик: - дан полный и правильный ответ на основании изученных теорий; Оценка «4» ставится, если ученик: - допущены 2 – 3 несущественные ошибки, исправленные по требованию учителя, или дан неполный и нечеткий ответ. Оценка «3» ставится, если ученик: - дан полный ответ, но при этом допущена существенная ошибка, или ответ неполный, построен несвязно. Оценка «2» ставится, если ученик: - допущены существенные ошибки, которые учащийся не может исправить при наводящих вопросах учителя; - отсутствие ответа
Тест	20 мин	20 – с выбором ответа	от общего числа баллов: «5» – 91 – 100 % «4» – 81 – 90 % «3» – 70 – 80 % «2» – ниже 70 %
Контрольные тестирования	10	1	от общего числа выполнения упражнения: «5» – 91 – 100 % «4» – 81 – 90 % «3» – 70 – 80 % «2» – ниже 70 %

Общая классификация ошибок.

При оценке знаний, умений и навыков учащихся следует учитывать все ошибки (грубые и негрубые) и недочеты.

Существенными считаются следующие ошибки:

- незнание определения основных понятий, правил, основных положений теорий;
- неумение применять знания для решения задач и объяснения явлений;
- неумение делать выводы и обобщения;
- неумение пользоваться первоисточниками, учебником и справочниками;
- нарушение техники безопасности;
- небрежное отношение к оборудованию.

Несущественными ошибками считаются следующие ошибки:

- неточность формулировок, определений, понятий, вызванная неполнотой охвата основных признаков определяемого понятия или заменой 1-2 из этих признаков второстепенными;

- нерациональные методы работы со справочной и другой литературой;

- неумение выполнять задания в общем виде

Недочетами являются:

- небрежное выполнение записей, чертежей, схем, графиков;

- орфографические и пунктуационные ошибки (кроме русского языка)

Выведение итоговых отметок

За полугодие и учебный год ставится итоговая оценка. Она является единой и отражает в обобщенном виде все стороны подготовки ученика по предмету.

Итоговая оценка выводится в соответствии с фактической подготовкой ученика по всем показателям, при выведении итоговых оценок необходимо учитывать результаты текущей успеваемости (не должна быть среднее арифметической предшествующих оценок).

I. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 10 КЛАССА НА 2017 – 2018 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Тема	Основное содержание темы	Всего часов (на тему)	Планируемые результаты обучения по теме
Легкая атлетика 1 (15)				
1	Кроссовый бег №1	Соблюдать правила безопасности на уроках физкультуры Развивать основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений	3	Выпускник научится: формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического)
2	Бег трусцой №2	Умение планировать дозирование нагрузки при занятиях бегом. Понимать прикладное значение легкоатлетических упражнений	3	Выпускник научится развитию физических качеств: гибкость, силу, ловкость; Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
3	Старты из различных положений на разные дистанции № 3.	Правильность выполнения низкого старта на короткие дистанции. Правильность выполнения высокого старта на средние и длинные дистанции. Демонстрировать виды и правила соревнований по лёгкой атлетике.	3	Выпускник научится особенностям планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
4	Спринтерский бег № 4	Совершенствовать биомеханические основы техники бега Стремление грамотно и тактически правильно преодолевать дистанцию	3	Выпускник научится способам контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Выпускник получит возможность

				научиться: выработать культуру движений, навыки координации.
5	Спринтерский бег № 5	Совершенствование техники спринтерского бега на различные дистанции Правильность выполнения высокого старта	3	Выпускник научится правильно выбирать тактику преодоления дистанции Выпускник получит возможность научиться: выработать культуру движений, навыки координации.
Спортивные игры 2 (21)				
6	Баскетбол №1	Соблюдать правила безопасности на уроках физкультуры	3	Выпускник научится формированию навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.). Выпускник получит возможность научиться: выработать культуру движений, навыки координации. Проявление познавательного интереса к спортивным играм
7	Баскетбол №2	Ведение мяча	3	Выпускник научится самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения. Выпускник получит возможность научиться: выработать культуру движений, навыки координации.
8	Баскетбол № 3	Передачи мяча	3	Выпускник научится

				продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности. Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
9	Баскетбол № 4	Защитные действия баскетболиста	3	Выпускник научится совершенствованию различных техник защиты и нападения в баскетболе. Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
10	Баскетбол № 5	Броски мяча в корзину	3	Выпускник научится развитию быстроты, ловкости, точности. Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
11	Баскетбол № 6	Технико-тактические действия	3	Выпускник научится результативно организовывать игровую командную деятельность. Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
12	Баскетбол № 7	Технико-тактические действия	3	Выпускник научится умению учитывать позиции другого игрока на площадке. Одерживать победу в игре. Выпускник получит возможность

				научиться: выработать культуру движений, навыки координации.
Лыжные гонки 3 (12)				
13	Лыжная подготовка № 1	Виды лыжных ходов	3	Выпускник научится формированию первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека Выпускник получит возможность научиться: выработать культуру движений, навыки координации.
14	Лыжная подготовка № 2	Виды лыжных ходов, подъемы, спуски	3	Выпускник научится совершенствованию техники лыжных ходов, подъемов, спусков Выпускник получит возможность научиться: выработать культуру движений, навыки координации.
15	Комбинированный урок по лыжной подготовке № 3	Приемы подъемов, спусков, торможения	3	Выпускник научится совершенствованию техники лыжных ходов, подъемов, спусков и торможения. Выпускник получит возможность научиться: выработать культуру движений, навыки координации.
16	Урок контроля знаний и умений по лыжным гонкам № 4	Совершенствование техники по равнинной местности	3	Выпускник научится стремлению грамотно и технически правильно преодолевать дистанцию. Выпускник получит возможность научиться:

				вырабатывать культуру движений, преодоления трудностей, навыки координации.
Спортивные игры 4 (24)				
17	Волейбол № 1	Прием и передача мяча	3	Выпускник научится технически верно выполнять технические элементы волейболиста Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
18	Волейбол № 2	Подача и прием мяча	3	Выпускник научится эффективно разрешать конфликты, возникающие в процессе игры, с учетом нравственных ценностей Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
19	Волейбол № 3	Нападающий удар, передача, прием и подача мяча	3	Выпускник научится технике и тактике нападения, защиты, техники нападающего удара Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
20	Волейбол № 4	Нападающий удар, передача, прием и подача мяча	3	Выпускник научится технике и тактике нападения, защиты, техники нападающего удара Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.

21	Волейбол № 5	Правила игры в волейбол, техника выполнения приема и передачи мяча	3	Выпускник получит возможность научиться: выработать культуру движений, навыки координации, стойкому интересу к спортивным играм и правилам по волейболу
22	Волейбол № 6	Технико-тактические действия игроков	3	Выпускник научится самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения игроков на площадке Выпускник получит возможность научиться: выработать культуру движений, навыки координации.
23	Волейбол № 7	Технико-тактические действия игроков	3	Выпускник научится организовывать игровую командную деятельность; одержать победу в игре волейбол Выпускник получит возможность научиться: выработать культуру движений, навыки координации.
24	Волейбол № 8	Технико-тактические действия игроков	3	Выпускник научится организовывать игровую командную деятельность; одержать победу в игре волейбол. Выпускник получит возможность научиться: выработать культуру движений, навыки координации. Добиваться решения поставленных задач
Плавание 5 (24)				
25	Плавание № 1	Ознакомление со стилями плавания	3	Выпускник научится

				<p>первоначальным представлениям о значении физической культуры для укрепления здоровья человека</p> <p>Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, закаливанию организма водой</p>
26	Плавание № 2	Умение держаться на воде; упражнения на скольжение, ныряние	3	<p>Выпускник научится технически верно выполнять разнообразные упражнения</p> <p>Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, закаливанию организма водой</p>
27	Плавание № 3	Работа ног и рук при различных стилях плавания	3	<p>Выпускник научится техникам, плавания.</p> <p>Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, закаливанию организма водой</p>
28	Плавание № 4	Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья	3	<p>Выпускник научится техникам плавания. Расширение функциональных возможностей организма</p> <p>Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, закаливанию организма водой</p>
29	Плавание № 5	Старты с бортика, с тумбочки	3	<p>Выпускник научится технике стартов из воды, с бортика и тумбочек</p> <p>Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать</p>

				культуру движений, закаливанию организма водой
30	Плавание № 6	Старты с бортика, с тумбочки	3	Выпускник научится основам профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах на занятиях Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, закаливанию организма водой
31	Плавание № 7	Совершенствование техники плавания	3	Выпускник научится грамотно и технически правильно преодолевать дистанцию Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, закаливанию организма водой
32	Плавание № 8	Совершенствование техники плавания	3	Выпускник научится проявлению волевых качеств в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, закаливанию организма водой
			Итого:	96

I. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 10 КЛАССА НА 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Дата	Название изучаемой темы	Тема урока	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности (на уровне учебных действий)				
					Форма организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности	Контрольно-оценочная деятельность		Домашнее задание
							Вид	Форма	
1.1	3.09	Легкая атлетика №1	Кроссовый бег 1.1	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	упражнения на гибкость (наклоны, повороты)
1.2	10.09		Бег трусцой 1.2	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	отжимание от пола
1.3	17.09		Старты из различных положений на разные дистанции 1.3	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	поднимание и опускание туловища из положения лежа
1.4	24.09		Спринтерский бег 1.4	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	Стретчинг
1.5	01.10		Спринтерский бег 1.5	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	отжимания
2.1	08.10	Спортивные игры №2	Баскетбол 2.1	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	Стретчинг
2.2	15.10		Баскетбол 2.2	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	Поднимание и опускание

									е туловища из положени я лежа
2.3	22.10		Баскетбол 2.3	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	упражнен ия на гибкость (наклоны, повороты)
2.4	12.11		Баскетбол 2.4	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	Стретчинг
2.5	19.11		Баскетбол 2.5	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	Поднима ние и опускани е туловища из положени я лежа
2.6	26.11		Баскетбол 2.6	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	отжимания
2.7	03.12		Баскетбол 2.7	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	Стретчинг
3.1	10.12	Лыжные гонки № 3	Лыжная подготовка 3.1	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	
3.2	17.12		Лыжная подготовка 3.2	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	
3.3	24.12		Лыжная подготовка 3.3	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	
3.4	31.12		Лыжная подготовка 3.4	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	
4.1	14.01	Спортивные игры № 4	Волейбол 4.1	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	Стретчинг
4.2	21.01		Волейбол 4.2	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	Поднима ние и опускани е

5.6	29.04		Плавание 5.6	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	упражнения на гибкость (наклоны, повороты)
5.7	06.05		Плавание 5.7	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	
5.8	13.05		Плавание 5.8	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	

Примерные темы рефератов.

Тема № 1 «Физическая культура и спорт»

Темы рефератов:

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

Тема № 2 «Здоровый образ жизни»

Темы рефератов:

1. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
2. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
3. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
4. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизической саморегуляции.
5. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка обучающимися и отражение в реальном поведении личности.
6. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни.
7. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема № 3 «Применение средств физической культуры при различных заболеваниях»

Темы рефератов:

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания ученика. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Тема № 4 «Разнообразные виды двигательной активности.№

Темы рефератов:

1. Совершенствование осанки.
2. Гигиена зрения. Корректирующая гимнастика для глаз.
3. Дыхательная гимнастика.
4. Основы методики закаливания.
5. Самомассаж, взаимный массаж, точечный массаж.
6. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 11 КЛАССА НА 2018 – 2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Тема	Основное содержание темы	Всего часов (на тему)	Планируемые результаты обучения по теме
Легкая атлетика 1 (15)				
1	Кроссовый бег №1	Соблюдать правила безопасности на уроках физкультуры Развивать основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений	3	Выпускник научится: формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического)
2	Бег трусцой №2	Умение планировать дозирование нагрузки при занятиях бегом. Понимать прикладное значение легкоатлетических упражнений	3	Выпускник научится развитию физических качеств: гибкость, силу, ловкость; Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
3	Старты из различных положений на разные дистанции № 3.	Правильность выполнения низкого старта на короткие дистанции. Правильность выполнения высокого старта на средние и длинные дистанции. Демонстрировать виды и правила соревнований по лёгкой атлетике.	3	Выпускник научится особенностям планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
4	Спринтерский бег № 4	Совершенствовать биомеханические основы техники бега Стремление грамотно и тактически правильно преодолевать дистанцию	3	Выпускник научится способам контроля и оценки физического развития и физической подготовленности

				Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
5	Спринтерский бег № 5	Совершенствование техники спринтерского бега на различные дистанции Правильность выполнения высокого старта	3	Выпускник научится правильно выбирать тактику преодоления дистанции Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
Спортивные игры 2 (21)				
6	Баскетбол №1	Соблюдать правила безопасности на уроках физкультуры	3	Выпускник научится формированию навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.). Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации. Проявление познавательного интереса к спортивным играм
7	Баскетбол №2	Ведение мяча	3	Выпускник научится самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения. Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.

8	Баскетбол № 3	Передачи мяча	3	Выпускник научится продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности. Выпускник получит возможность научиться: выработать культуру движений, навыки координации.
9	Баскетбол № 4	Защитные действия баскетболиста	3	Выпускник научится совершенствованию различных техник защиты и нападения в баскетболе. Выпускник получит возможность научиться: выработать культуру движений, навыки координации.
10	Баскетбол № 5	Броски мяча в корзину	3	Выпускник научится развитию быстроты, ловкости, точности. Выпускник получит возможность научиться: выработать культуру движений, навыки координации.
11	Баскетбол № 6	Технико-тактические действия	3	Выпускник научится результативно организовывать игровую командную деятельность. Выпускник получит возможность научиться: выработать культуру движений, навыки координации.
12	Баскетбол № 7	Технико-тактические действия	3	Выпускник научится умению учитывать позиции другого игрока на площадке. Одерживать победу в игре.

				Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
Легкая атлетика 3 (12)				
13	Легкая атлетика № 1	Разновидности видов легкой атлетики	3	Выпускник научится формированию первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
14	Легкая атлетика № 2	Прыжки с места, в высоту, с разбега.	3	Выпускник научится совершенствованию техники прыжков с места, с разбега и в высоту. Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать навыки координации.
15	Легкая атлетика № 3	Спринтерский бег, бег на средние дистанции. Низкий и высокий старты.	3	Выпускник научится совершенствованию техники бега по дистанции: короткие и средние дистанции. Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
16	Урок контроля знаний и умений по легкой атлетике № 4	Совершенствование техники бега и прыжков.	3	Выпускник научится стремлению грамотно и технически правильно выполнять прыжки из различных положений и технике бега по дистанции. Выпускник получит

				возможность научиться: вырабатывать культуру движений, преодоления трудностей, навыки координации.
Спортивные игры 4 (24)				
17	Волейбол № 1	Прием и передача мяча	3	Выпускник научится технически верно выполнять технические элементы волейболиста Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
18	Волейбол № 2	Подача и прием мяча	3	Выпускник научится эффективно разрешать конфликты, возникающие в процессе игры, с учетом нравственных ценностей Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
19	Волейбол № 3	Нападающий удар, передача, прием и подача мяча	3	Выпускник научится технике и тактике нападения, защиты, техники нападающего удара Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
20	Волейбол № 4	Нападающий удар, передача, прием и подача мяча	3	Выпускник научится технике и тактике нападения, защиты, техники нападающего удара Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.

21	Волейбол № 5	Правила игры в волейбол, техника выполнения приема и передачи мяча	3	Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации, стойкому интересу к спортивным играм и правилам по волейболу
22	Волейбол № 6	Технико-тактические действия игроков	3	Выпускник научится самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения игроков на площадке Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
23	Волейбол № 7	Технико-тактические действия игроков	3	Выпускник научится организовывать игровую командную деятельность; одержать победу в игре волейбол Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
24	Волейбол № 8	Технико-тактические действия игроков	3	Выпускник научится организовывать игровую командную деятельность; одержать победу в игре волейбол. Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации. Добиваться решения поставленных задач
Плавание 5 (24)				
25	Плавание № 1	Ознакомление со стилями плавания	3	Выпускник научится

				первоначальным представлениям о значении физической культуры для укрепления здоровья человека Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, закаливанию организма водой
26	Плавание № 2	Умение держаться на воде; упражнения на скольжение, ныряние	3	Выпускник научится технически верно выполнять разнообразные упражнения Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, закаливанию организма водой
27	Плавание № 3	Работа ног и рук при различных стилях плавания	3	Выпускник научится техникам плавания. Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, закаливанию организма водой
28	Плавание № 4	Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья	3	Выпускник научится техникам плавания. Расширение функциональных возможностей организма Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, закаливанию организма водой
29	Плавание № 5	Старты с бортика, с тумбочки	3	Выпускник научится технике стартов из воды, с бортика и тумбочек Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, закаливанию

				организма водой
30	Плавание № 6	Старты с бортика, с тумбочки	3	Выпускник научится основам профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах на занятиях Выпускник получит возможность научиться: выработать культуру движений, закаливанию организма водой
31	Плавание № 7	Совершенствование техники плавания	3	Выпускник научится грамотно и технически правильно преодолевать дистанцию Выпускник получит возможность научиться: выработать культуру движений, закаливанию организма водой
32	Плавание № 8	Совершенствование техники плавания	3	Выпускник научится проявлению волевых качеств в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач Выпускник получит возможность научиться: выработать культуру движений, закаливанию организма водой
Итого:				96

IV. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 11 КЛАССА НА 2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Дата	Название изучаемой темы	Тема урока	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности (на уровне учебных действий)				
					Форма организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности	Контрольно-оценочная деятельность		Домашнее задание
							Вид	Форма	
1.1	2.09	Легкая атлетика №1	Кроссовый бег 1.1	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	упражнения на гибкость (наклоны, повороты)
1.2	9.09		Бег трусцой 1.2	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	отжимание от пола
1.3	16.09		Старты из различных положений на разные дистанции 1.3	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	поднимание и опускание туловища из положения лежа
1.4	23.09		Спринтерский бег 1.4	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	Стретчинг
1.5	30.09		Спринтерский бег 1.5	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	отжимания
2.1	07.10	Спортивные игры №2	Баскетбол 2.1	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	Стретчинг
2.2	14.10		Баскетбол 2.2	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	Поднимание и опускание туловища из положения лежа
2.3	21.10		Баскетбол 2.3	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	упражнения на гибкость

									(наклоны, повороты)
2.4	28.10		Баскетбол 2.4	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	Стретчинг
2.5	11.11		Баскетбол 2.5	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	Поднимание и опускание туловища из положения лежа
2.6	18.11		Баскетбол 2.6	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	отжимания
2.7	25.11		Баскетбол 2.7	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	Стретчинг
3.1	02.12	Лыжные гонки № 3	Легкая атлетика 3.1	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	
3.2	09.12		Легкая атлетика 3.2	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	
3.3	16.12		Легкая атлетика 3.3	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	
3.4	23.12		Легкая атлетика 3.4	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	
4.1	13.01	Спортивные игры № 4	Волейбол 4.1	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	Стретчинг
4.2	20.01		Волейбол 4.2	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	Поднимание и опускание туловища из положения лежа
4.3	27.01		Волейбол 4.3	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	упражнения на гибкость (наклоны, повороты)
4.4	03.02		Волейбол 4.4	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	Стретчинг
4.5	10.02		Волейбол 4.5	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	Поднимание и опускание туловища из положения лежа

4.6	17.02		Волейбол 4.6	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	отжимания
4.7	24.02		Волейбол 4.7	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	Стретчинг
4.8	03.03		Волейбол 4.8	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	Стретчинг
5.1	10.03	Плавание № 5	Плавание 5.1	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	упражнения на гибкость (наклоны, повороты)
5.2	17.03		Плавание 5.2	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	
5.3	07.04		Плавание 5.3	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	отжимания
5.4	14.04		Плавание 5.4	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	упражнения на гибкость (наклоны, повороты)
5.5	21.04		Плавание 5.5	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	
5.6	28.04		Плавание 5.6	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	упражнения на гибкость (наклоны, повороты)
5.7	05.05		Плавание 5.7	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	
5.8	12.05		Плавание 5.8	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	

Примерные темы рефератов.

Тема № 1 «Физическая культура и спорт»

Темы рефератов:

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

Тема № 2 «Здоровый образ жизни»

Темы рефератов:

1. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье.
2. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
3. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
4. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
5. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизической саморегуляции.
6. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка обучающимися и отражение в реальном поведении личности.
7. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни.
8. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема № 3 «Применение средств физической культуры при различных заболеваниях»

Темы рефератов:

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания ученика. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Тема № 4 «Разнообразные виды двигательной активности.№

Темы рефератов:

1. Совершенствование осанки.
2. Гигиена зрения. Корректирующая гимнастика для глаз.
3. Дыхательная гимнастика.
4. Основы методики закаливания.
5. Самомассаж, взаимный массаж, точечный массаж.
6. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).