

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 94"**

656901 Алтайский край, г. Барнаул, пос. Бельмесёво, ул. Отчественная, 22; тел/факс: 8(3852) 567-285, тел.: 8(3852)56-75-86, 8(3852)567-587, 8(3852)56-75-85,
mbou.sch94@barnaul-obr.ru

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 25.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 94»
А.В. Воронков
Приказ № 3 от 25.08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«физическая культура»
11 класс
Образовательная область «Физическая культура»**

на 2023–2024 учебный год

Рабочая программа составлена на основе авторской программы «физического воспитания учащихся 1–11 классов» В.И. Лях, Москва: Издательство «Просвещение», 2011 год.

Срок реализации программы: один год

Составитель(и)

Синицын О.Г.,
ФИО

учитель физической культуры

Барнаул 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»,
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 94»,
- Положением о структуре, порядке разработки, рассмотрения и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов в МБОУ «СОШ № 94»,
- учебным планом на 2023/2024 учебный год, годовым календарным графиком на 2023/2024 учебный год,
- учебно-методическим обеспечением на 2023/2024 учебный год;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011).

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм баскетболу и волейболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Цели обучения

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к

произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

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

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

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

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

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

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

Общая характеристика учебного процесса. Основные формы организации образовательного процесса в старшей школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

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

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

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

Продолжается обучение учащихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Соответствующие знания сообщаются в процессе овладения конкретным материалом программы.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей многократно повторяются специальные подготовительные упражнения, целенаправленно изменяются отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышается интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях применяется методические приемы, относящиеся к методу вариативного упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие двигательных способностей, совершенствуется техническое и тактическое мастерство. Большое внимание уделяется оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом уроке. Для этого используются упражнения и ситуации, содействующие воспитанию нравственных и волевых качеств. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на

открытом воздухе, приемов регуляции и саморегуляции психических и физических состояний.

На уроках реализуются межпредметные связи: устанавливаются и углубляются связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Во время уроков по развитию двигательных способностей нагрузка урока повышается постепенно и волнообразно.

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса планируются контрольные упражнения. Они выполняются по ходу овладения двигательными навыками для корректировки обучения в конце периода изучения какого-то раздела и для оценки эффективности овладения навыком. Тестирование уровня физической подготовленности проводится в первой половине сентября и первой половине мая для объективной исходной оценки и оценить прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

В работе со старшеклассниками используются все способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Наиболее широко применяется метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) осуществляется в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и норм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов

и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации,

выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

1. умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

7. умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

8. умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

9. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

10. овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

11. понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора

профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

12. понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны :

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основа их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приемы массажа и самомассажа;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному виду спорта.

Составлять:

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

Определять:

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

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Система оценки достижений учащихся

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.

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

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и

навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся 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 контрольных упражнений.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
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	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,	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая

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.		приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	ошибка.
---	--	--	---------

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - 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 выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует	Исходный показатель	Исходный показатель	Учащийся не выполняет

<p>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.</p>	<p>соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>соответствует низкому уровню подготовленности и и незначительном у приросту.</p>	<p>государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>
---	--	---	---

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.

Двигательные умения, навыки и способности

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель

2.5x2.5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов на перекладине (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из ранее освоенных элементов.

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

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

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

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

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

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

Уровень физической подготовленности учащихся 11 классов

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Учащиеся		
		Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”	
11	Челночный бег 4x9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
11	Бег 1000 м - юноши, сек девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20

11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
11	Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	Без учета времени		
11	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	

Оценивание уровня физической подготовленности с учетом нормативов

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в ходе промежуточной аттестации

Согласно Письму Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобнауки России) от 15 июля 2014 г. №08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура» при проведении испытаний (тестов) необходимо учитывать методические рекомендации «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» (письмо Минобрнауки России от 30 мая 2012 г. № МД-583/19).

В указанном письме Департамент государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России рекомендует общеобразовательным организациям (за исключением дошкольных образовательных организаций) учитывать результаты учащихся по итогам прохождения испытаний (тестов) комплекса всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в ходе промежуточной аттестации с учетом групп здоровья. Кроме того, предлагается использование результатов испытаний (тестов) комплекса ГТО при учете внеучебных достижений учащихся по завершении каждого уровня образования, а также включение результатов испытаний (тестов) Комплекса в перечень индивидуальных достижений выпускников.

Рекомендуемые требования к оценке с учётом выполнения нормативов Комплекса

Оценка	Количество испытаний (тестов)	Норматив (% выполнения)
Основная группа здоровья		
«Отлично»	5	90-100
«Хорошо»	5	70-89
«Удовлетворительно»	4-3	55-69
Подготовительная группа здоровья		
«Зачет»	3-2	Без учета времени и при наличии положительной динамики по каждому испытанию

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185

6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

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

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной

физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.

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

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

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

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

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

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

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

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

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы

профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Закрепление приемов саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Лёгкая атлетика (29 ч)

На совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

На совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), 15-20 мин. (девушки). Бег на 3000 м. (юноши), на 2000 м. (девушки).

На совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

На совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность и в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырёх шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние (юноши). Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырёх шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние (девушки).

На развитие выносливости. Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка (юноши). Длительный бег до 20 мин (девушки).

На развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

На развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных и. п, бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов.

На развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

На знания о физической культуре. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

На совершенствование организаторских умений. Выполнение обязанности судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Спортивные игры 31 ч

Баскетбол 16 ч

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На совершенствование ловли и передач мяча. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

На совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол 15 ч.

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча.

На совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча.

На совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку.

На совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

На совершенствование техники игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики 18ч.

На совершенствование строевых упражнений. Проходимый в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.

На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. С набивными мячами, гантелями (до 8 кг) (юноши). Комбинации упражнений с обручами, скакалками (девушки).

На освоение и совершенствование висов и упоров. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре. Подъем переворотом (юноши).

На развитие координационных способностей. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.

На освоение и совершенствование опорных прыжков. Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115-120 см (юноши). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (козел в ширину, высота 110 см).

На освоение и совершенствование акробатических упражнений. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

На развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

На развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

На знания о физической культуре. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

На овладение организаторскими умениями. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.

Самостоятельные занятия. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Лыжная подготовка 18ч

На освоение техники лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5км (девушки) и до 6 км (юноши).

На знания о физической культуре. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Элементы единоборств 9ч.

На освоение техники владения приемами. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.

На развитие координационных способностей. Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников» и т.д.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости. Силовые упражнения и единоборства в парах.

На знания о физической культуре. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

На освоение организаторских умений. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.

Самостоятельные занятия. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)/Контроль	
		Класс	
		11	
1	Базовая часть	87	13
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	2
1.2	Спортивные игры	21	6
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	2
1.4	Легкая атлетика	21	5
1.5	Лыжная подготовка	18	1
1.6	Элементы единоборств	9	1
2	Вариативная часть	18	7
2.1	Спортивные игры	10	2
2.2	Легкая атлетика	5	3
	Всего:	102	
1	Спортивные игры	31	10
2	Легкая атлетика	26	8
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	2
4	Лыжная подготовка	18	1
5	Элементы единоборств	9	1

Календарно-тематическое планирование

Номер по порядку	Номер урока в теме	Тема раздела и количество выделенных на него часов Тема урока	Вид контроля	Дата изучения	
				План	Факт
		Первая четверть (27 ч)			
	1	Легкая атлетика (15 ч)			
1	1.1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.		05.09.2023	
2	1.2	Терминология спринтерского бега Высокий и низкий старт до 40 м. Бег на 100 м .		07.09.2023	
3	1.3	Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование.		08.09.2023	
4	1.4	Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Бег на результат (100 м).	текущий	12.09.2023	
5	1.5	Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Бег на результат (100 м).	текущий	14.09.2023	
6	1.6	Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность и в коридор 10 м. Правила соревнований по метанию.		15.09.2023	
7	1.7	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), 15-20 мин. (девушки). Прыжки в длину. Отталкивание.		19.09.2023	
8	1.8	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.		21.09.2023	
9	1.9	Метание гранаты 500-700 г с места на дальность.	текущий	22.09.2023	
10	1.10	Прыжки и многоскоки. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.		26.09.2023	
11	1.11	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.	текущий	28.09.2023	
12	1.12	Длительный бег до 25 мин. Бег с гандикапом.		29.09.2023	
13	1.13	Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Бег 3000 м. юноши, 2000- девушки.		03.10.2323	
14	1.14	Бег 3000 м. юноши, 2000- девушки.		05.10.2023	
15	1.15	Бег 3000 м. юноши, 2000- девушки.	текущий	06.10.2323	

	2	Спортивные игры. Баскетбол (12 ч)			
16	2.1	ТБ на уроках баскетбола. Терминология игры в баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока.		10.10.2023	
17	2.2	Ведение мяча с сопротивлением.		12.10.2023	
18	2.3	Передача мяча в движении. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	текущий	13.10.2023	
19	2.4	Передача мяча в движении со сменой места.		17.10.2023	
20	2.5	Быстрый прорыв.		19.10.2023	
21	2.6	Броски в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.	текущий	20.10.2023	
22	2.7	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении со сменой места.		24.10.2023	
23	2.8	Ведение мяча с сопротивлением. Броски в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.		26.10.2023	
24	2.9	Сочетание приемов ведения и броска мяча.	текущий	27.10.2023	
25	2.10	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).		07.11.2023	
26	2.11	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		08.11.2023	
27	2.12	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	промежуточный	09.11.2023	
		Вторая четверть (21 ч)			
	2	Баскетбол (4 ч).			
28	2.13	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.		14.11.2023	
29	2.14	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		15.11.2023	
30	2.15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	текущий	16.11.2023	

31	2.16	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		21.11.2023	
	3	Гимнастика с элементами акробатики (13 ч)			
32	3.1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Совершенствование строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов.		22.11.2023	
33	3.2	Повороты кругом в движении. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	текущий	23.11.2023	
34	3.3	Совершенствование висов и упоров. Подъем в упор силой. Основы биомеханики гимнастических упражнений.		28.11.2023	
35	3.4	Вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.		29.11.2023	
36	3.5	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Угол в упоре. Подъем переворотом.	текущий	30.11.2023	
37	3.6	Упражнения с гимнастической скамейкой. Освоение и совершенствование опорных прыжков. Прыжок ноги врозь.		05.12.2023	
38	3.7	Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Прыжок ноги врозь через козла в длину.		06.12.2023	
39	3.8	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.	текущий	07.12.2023	
40	3.9	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.		12.12.2023	
41	3.10	Оказание первой помощи при травмах. Стойка на руках с помощью.		13.12.2023	
42	3.11	Прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.	текущий	14.12.2023	
	4	Лыжная подготовка (4 ч) Гимнастика с элементами акробатики (2ч)			
43	4.1	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Освоение техники лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные.		19.12.2023	
44	4.2	Освоение техники лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные.	текущий	20.12.2023	

45	3.12	Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.		21.12.2023	
46	4.3	Особенности физической подготовки лыжника. Переход с одновременных ходов на попеременные.	текущий	26.12.2023	
47	4.4	Переход с одновременных ходов на попеременные.	текущий	27.12.2023	
48	3.13	Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.	промежуточный	28.12.2023	
		Третья четверть (33 ч)			
		Лыжная подготовка (14 ч)			
		Гимнастика с элементами акробатики (5 ч)			
		Спортивные игры. Волейбол (14 ч)			
49	4.5	Правила проведения самостоятельных занятий. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.		09.01.2024	
50	4.6	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.	текущий	10.01.2024	
51	3.14	Развитие гибкости. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке.	текущий	11.01.2024	
52	4.7	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.		16.01.2024	
53	4.8	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.	текущий	17.01.2024	
54	3.15	Развитие гибкости. Упражнения с партнером, с предметами.	текущий	18.01.2024	
55	4.9	Правила соревнований. Прохождение дистанции до 5км (девушки) и до 6 км (юноши).		23.01.2024	
56	4.10	Прохождение дистанции до 5км (девушки) и до 6 км (юноши).	текущий	24.01.2024	
57	3.16	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.	текущий	25.01.2024	
58	4.11	Первая помощь при травмах и обморожениях. Прохождение дистанции до 5км (девушки) и до 6 км (юноши).		30.01.2024	
59	4.12	Прохождение дистанции до 5км (девушки) и до 6 км (юноши).	текущий	31.01.2024	
60	3.17	Совершенствование акробатических упражнений. Комбинации из ранее	текущий	01.02.2024	

		освоенных элементов.			
61	4.13	Прохождение дистанции до 5км (девушки) и до 6 км (юноши).		06.02.2024	
62	4.14	Прохождение дистанции до 5км (девушки) и до 6 км (юноши). Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	текущий	07.02.2024	
63	3.18	Совершенствование акробатических упражнений. Комбинации из ранее освоенных элементов.	текущий	08.02.2024	
64	4.15	Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на результат.		13.02.2024	
65	4.16	Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на результат.	текущий	14.02.2024	
66	2.17	ТБ на уроках волейбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	текущий	15.02.2024	
67	4.17	Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на результат.		20.02.2024	
68	4.18	Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на результат.	текущий	21.02.2024	
69	2.18	Совершенствование техники приема и передач мяча. Различные варианты приема и передач мяча.	текущий	22.02.2024	
70	2.19	Совершенствование техники приема и передач мяча. Различные варианты приема и передач мяча.		27.02.2024	
71	2.20	Совершенствование техники приема и передач мяча. Различные варианты приема и передач мяча.	текущий	28.02.2024	
72	2.21	Совершенствование техники подач мяча. Основы организации двигательного режима.	текущий	29.02.2024	
73	2.22	Совершенствование техники приема и передач мяча. Совершенствование техники подач мяча.		05.03.2024	
74	2.23	Совершенствование техники подач мяча. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека,		06.03.2024	
75	2.24	Совершенствование техники приема и передач мяча. Совершенствование техники подач мяча. Учебная игра.	текущий	07.03.2024	
76	2.25	Совершенствование техники нападающего удара. Прямой нападающий удар из 2 зоны.		12.03.2024	
77	2.26	Совершенствование техники нападающего удара. Прямой нападающий		13.03.2024	

		удар из 4 зоны. Учебная игра.			
78	2.27	Совершенствование техники защитных действий. Блокирование нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	текущий	14.03.2024	
79	2.28	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар, блокирование. Учебная игра.		19.03.2024	
80	2.29	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар, блокирование. Учебная игра.		20.03.2024	
81	2.30	Совершенствование техники игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	промежуточный	21.03.2024	
		Четвертая четверть (24 ч)			
		Волейбол (1 ч)			
82	2.31	Совершенствование техники игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		03.04.2024	
	5	Элементы единоборств (9 ч)			
83	5.1	ТБ на занятиях единоборствами. Приемы самостраховки.		04.04.2024	
84	5.2	Захваты рук и туловища. Разминка борца.	текущий	09.04.2024	
85	5.3	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.		10.04.2024	
86	5.4	Приемы борьбы стоя. Гигиена борца.		11.04.2024	
87	5.5	Силовые упражнения в парах. Игра «Борьба всадников»	текущий	16.04.2024	
88	5.6	Силовые упражнения в парах. Игра «Вытолкни из круга»		17.04.2024	
89	5.7	Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Игра «Борьба всадников».		18.04.2024	
90	5.8	Силовые упражнения в парах. Игра «Бой петухов».	текущий	23.04.2024	
91	5.9	Единоборства в парах. Игра «Вытолкни из круга».		24.04.2024	
		Легкая атлетика (11 ч)			
92	1.16	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.		25.04.2024	
93	1.17	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	текущий	27.04.2024	

94	1.18	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.		02.05.2024	
95	1.19	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Бросок набивного мяча (3кг) двумя руками из различных исходных положений с места.		07.05.2024	
96	1.20	Метание гранаты 300-500 г с места на дальность	текущий	08.05.2024	
97	1.21	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.		14.05.2024	
98	1.22	Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 11-15 шагов разбега.		15.05.2024	
99	1.23	Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м.	текущий	16.05.2024	
100	1.24	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег на результат на 100 м.		21.05.2024	
101	1.25	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), 15-20 мин. (девушки).		22.05.2024	
102	1.26	Совершенствование техники длительного бега. Бег 3000 м. юноши, 2000-девушки.	итоговый	23.05.2024	

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО И МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

Гимнастические скамейки, стенка, козел, маты, обручи, перекладина гимнастическая, скакалки.

Гранаты и мячи для метания, секундомер, рулетка, свисток.

Школа располагает спортзалом, лыжной базой.

Спортивный инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, мячи для метания; эстафетные палочки, скакалки; лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки.

Спортивное оборудование: перекладины, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, маты, стойки и планка для прыжков в высоту, рулетка, секундомер, свисток, кольца баскетбольные, сетка волейбольная.

Учебно-методическое обеспечение

УМК учителя

1. Комплексная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2011г.

2. Физическая культура. Методическое пособие 10-11 классы М. «Просвещение» 2008г.

3. Физическая культура. Тестовый контроль 10-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений - М. «Просвещение» 2012

УМК обучающегося

В.И.Лях, А.А.Зданевич//Физическая культура. Учебник. 10-11 классы//М.2012 год.

