

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура»

11 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 11-х классов составлена в соответствии с ФГОС и с программой среднего общего образования МОУ «Новомичуринская СОШ № 1» 31.05.2022 г. на основе следующих документов:

- ✓ Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- ✓ Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- ✓ Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- ✓ Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ✓ «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2012г.
- ✓ Физическая культура: 10-11 класс: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ 5-е изд. Москва: Просвещение, 2018

Цель программы: обеспечение современного образования учащихся в контексте требований федерального государственного стандарта образования по физической культуре.

Задачи программы:

- ✓ Реализация идеологической основы ФГОС – Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- ✓ Реализация методологической и методической основы ФГОС - организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода.
- ✓ Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Место учебного курса в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на 68 часа в год (по 2 часа в неделю).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Программа обеспечивает достижение учащимися 11-х классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

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;
- 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 форм 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.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- 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;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

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; приёмами самомассажа и релаксации, 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 средней школе 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.

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 закалывающих 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.

Содержание курса

В рабочих планах распределения учебного материала в разделах: «Основы знаний» и «Межпредметные связи» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, рабочим планом предусмотрено тестирование

учащихся, т. е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года. Учителям физкультуры рекомендуется завести специальные журналы, где из года в год фиксировать результаты тестирования.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания (по выбору учителя, которые будут фиксироваться в конспектах уроков) из пройденного программного материала, это могут быть группировки, кувырки, стойки, передвижения, имитационные движения и т. д.

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. д.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

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

Знать:

- основы истории развития ВФСК ГТО и физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, приёмы самомассажа и релаксации, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности (осуществлять судейство) и организации собственного досуга;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) ВФСК ГТО;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м. с	16	5.2	5.1-4.9	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
			17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1	5.9-5.3	4.8
2	Координационные	Челночный бег 30 м.с	16	8.2	8.0-7.6	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4
			17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места см.	16	180	195-210	230	160	179-190	210
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег. м.	16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперёд положения сидя.	16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание высокой перекладине из виса (юн), кол-во раз, низкой перекладины из виса лёжа (дев) количество раз.	16	4	8-9	11	6	13-15	
			17	5	9-10	12	6	13-1	

Двигательные умения, навыки и способности

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

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в

длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

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

Лыжная подготовка: передвижение на лыжах.

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

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний. **Способы спортивной деятельности:** участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта, включая основные элементы техники и тактики национальных видов спорта. **Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату. Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных,

выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 11-х классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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

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

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и
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.	незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
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» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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

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

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

Тематическое планирование

Данное планирование предлагает вариант двухразовых занятий в неделю, что предусмотрено используемой комплексной программой физического воспитания.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 11 классов

Задачи:

1. Образовательные: осваивать раздел «Основы знаний о физической культуре»; содействовать гармоническому физическому развитию; обучать основам базовых видов двигательных действий, выполнению основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников.

2. Оздоровительные: содействовать обеспечению физическими упражнениями, направленными на развитие основных физических качеств; предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

3. Воспитательные: воспитывать добросовестное отношение к труду, доброжелательное отношение друг к другу и привычки соблюдения личной гигиены.

Разделы программы	Кол-во часов
I. Базовая часть	58
1. Основы знаний	В процессе уроков
2. Легкая атлетика	20
3. Лыжная подготовка	4
4. Гимнастика с элементами акробатики	12
5. Элементы баскетбола	12
6. Элементы волейбола	10
II. Вариативная часть	10
1. Элементы волейбола	6
2. Лапта	4
Итого часов	68

Тема урока	№ урока	Элементы содержания
Техника безопасности на уроках л/а. Прыжок в длину с места - зачёт.	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в среднем темпе. Проверить скоростно–силовое качество – прыжок в длину с места.
Бег на короткие дистанции. Бег 30 м - зачёт.	2	Специальные беговые упражнения и ускорения. Специальные беговые упр. Бег 30 м - тест
Бег 100 м - зачет Метание гранаты	3	Беговые и прыжковые упражнения. Повторение старта и стартового разгона. Бег 100м. Повторить технику метание гранаты.
Техника передачи эстафетной палочки в «коридоре».	4	Специальные беговые упражнения и ускорения. Техника передачи эстафеты в «коридоре». Бег в медленном темпе с 2 ускорениями по 60м.
Метание гранаты - зачет. Кроссовая подготовка.	5	ОРУ в движении. Метание гранаты – на результат. Бег девушки 2000 м в среднем темпе.
Развитие скоростной выносливости. Бег 1000 м – зачет.	6	ОРУ в движении. Бег девушки 2000 м. Метание гранаты – на результат.
Преодоление препятствий.	7	ОРУ. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Соревнование по легкой атлетике, рекорды (теория)
Прыжок в длину с разбега. Челночный бег - тест.	8	Челночный бег 3 x 10м. Совершенствование прыжка в длину с разбега.
Кроссовая подготовка	9	Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка
Развитие выносливости. Бег 2000 м - зачет.	10	ОРУ в движении. Бег девушки 2000м – на результат.
Тактика в игре "Лапта".	11	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Тактические приёмы в игре "Лапта"
Лапта. Учебная игра	12	ОРУ. Игра "Лапта" с тактическими заданиями
Техника безопасности на уроках баскетбола. Передачи, броски мяча.	13	ОРУ с гимнастической скакалкой. Учить ловле мяча после отскока от щита с последующим добиванием по кольцу в парах с партнером. Стритбол с заданием.
Бросок мяча со средней дистанции.	14	Передача мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок мяча со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Стритбол 3х3. Развитие координационных способностей.
Штрафной бросок. Обманные действия в нападении.	15	Отработка штрафного броска. Обманные действия в нападении.
Тактические действия в нападении Подъём туловища за 1 мин. - зачёт.	16	Подъем туловища из положения лежа. Учебная игра 5 x 5. Тактические действия в нападении

Нападение быстрым прорывом. Стритбол.	17	Нападение быстрым прорывом. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей. Стритбол.
Тактические действия в защите. Зонная и персональная.	18	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости перемещения. Учить тактическим действиям в защите.
Учебная игра в стритбол	19	Учебно-тренировочная игра 3х3. На одно кольцо
Учебная игра в баскетбол	20	Учебно-тренировочная игра 5х5.
Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Наклон туловища - тест	21	Инструктаж ТБ по гимнастики. Повороты в движении. Повторение акробатических упражнений. Развитие силы. Наклон туловища - тест
Базовые шаги аэробики. Длинный кувырок, кувырок назад. Стойка на руках	22	Аэробика. Длинный кувырок, кувырок назад. Стойка на руках.
Мост, стойка на лопатках в полу-шпагат (д.); стойка на голове и руках (юн.); перевороты в сторону.	23	Мост, стойка на лопатках в полу-шпагат (д.); стойка на голове и руках (юн.); перевороты в сторону. Составление акробатической комбинации.
Акробатическое соединение из ранее изученных элементов	24	Упражнения на гибкость. Акробатическое соединение из ранее изученных элементов
Акробатическое соединение - зачет.	25	Повороты в движении. Перестроения. Акробатическое соединение. Стоя на коленях наклон назад. Игра – эстафета с набивными мячами.
Силовая подготовка (юн.) Элементы художественной гимнастики (д).	26	Силовая подготовка (юн.) Элементы художественной гимнастики (д).
Упражнения в висе и равновесии	27	Повороты в движении. Перестроения. Упражнения в висе и равновесии на перекладине и бревне.
Силовая подготовка. Подтягивание – зачёт. Комбинация со скакалкой.	28	Упражнения на развитие силовых способностей. Подтягивание на результат. Комбинация с гимнастической скакалкой. Игра с гимнастической скакалкой.
Развитие силы. Подъем туловища - тест.	29	ОРУ с обручем. Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Развитие силы.
Опорный прыжок - зачет	30	Прыжковые упражнения. Прыжок - ноги врозь. Прыжок согнув ноги.
Гимнастическая полоса препятствий. Круговая тренировка. Отжимание - зачет	31	Преодоление препятствий. Круговая тренировка. Силовая подготовка.
Эстафета с гимнастическими элементами	32	Эстафета с гимнастическими элементами – перемещение по бревну, кувырок вперед, опорный прыжок, прыжки на скакалке и т. п.

ТБ по лыжной подготовке. Повороты, подъёмы, спуски, торможения на лыжах	33	ТБ по лыжной подготовке. Повторение поворотов, подъёмов, спусков, торможений на лыжах
3 км классическим ходом - зачет.	34	Прохождение дистанции 3 км классическим ходом
Чередование ходов. Коньковый ход.	35	Чередование ходов. Коньковый ход – 3 км
Дистанция коньковым ходом 3 км-зачет	36	Прохождение дистанции 3 км коньковым ходом
Техника безопасности на уроках волейбола. Технические приемы	37	Передачи во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку по типу игры «Мяч в воздухе». Нападающий удар из зон 4, 3, 2 и прием мяча от нападающего удара. Учебная игра.
Передача мяча в тройках со сменой мест.	38	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передачи. Подачи и прием мяча в парах. Развитие скоростно - силовых качеств.
Прием мяча с подачи.	39	ОРУ с набивным мячом. Передачи набивного мяча. Прием подачи. Прыжки с доставанием волейбольных мячей. Нападающий удар. Двусторонняя игра.
Нападающие действия.	40	Передачи и нападающие удары. Прием подачи и нападающие действия. Учебная игра, первая передача в зону 2и 3(по заданию).
Нападающий удар - зачет.	41	Прием и передачи мяча в тройках со сменой мест. Нападающий удар и блокирование этих ударов. Учебная игра.
Блокирование мяча. Верхняя прямая подача	42	Передача мяча стоя спиной к нападающему, который выполняет атакующий удар. Блокирование мяча. Подача в правую и левую часть площадки.
Блокирование в прыжке. Учебная игра	43	Перемещения. Прием и подача мяча. Блокирование в прыжке. Учебная игра.
Обманные действия в нападении (скидки)	44	Обманные действия в нападении (скидки). Блокирование в прыжке. Учебная игра.
Верхняя прямая подача – зачет.	45	Проверить верхнюю прямую подачу. Совершенствовать одиночное и групповое блокирование. Совершенствовать технические приемы и тактические действия в процессе игры.
Учебная игра с заданием. Эстафеты с элементами волейбола	46	Учебно-тренировочная игра с заданием на 3 передачи в команде после подачи противника. Эстафеты с элементами волейбола
Тактические действия в нападении.	47	Совершенствовать технические приемы и тактические действия в процессе игры.
Тактические действия в нападении.	48	Совершенствовать технические приемы и тактические действия в процессе игры.
Тактические действия в защите.	49	Совершенствовать технические приемы и тактические действия в процессе игры.
Тактические действия в защите.	50	Совершенствовать технические приемы и тактические действия в процессе игры.
Двусторонняя игра в волейбол - зачет.	51	Определение степени овладения учащимися программного материала.

Круговая тренировка.	52	Круговая тренировка из 5-6 станций.
Технические приёмы в баскетболе.	53	Повторение технических приёмов в баскетболе. Учебная игра.
Тактические действия в баскетболе	54	Командные действия в нападении и защите.
Тактические действия в стритболе	55	Взаимодействие игроков.
Стритбол. Учебная игра	56	Определение степени освоения учащимися программного материала.
Техника безопасности на уроках л/а. Бег 30 м -- зачет. Прыжок в высоту.	57	Строевые упражнения. Техника прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега. Инструктаж т/б.
Развитие скоростных качеств. ГТО. Бег 100м-зачет	58	Бег 100м - зачет. Развитие скоростных качеств. Техника прыжка в длину с разбега.
Прыжок в длину с разбега - зачет.	59	Зачет – прыжок в длину с разбега. Развивать выносливость в процессе медленного бега. Лапта.
Развитие скоростной выносливости. ГТО. Поднимание туловища за 1 мин. - зачет	60	ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Поднимание туловища за 1 мин.
Развитие скоростно-силовых качеств. ГТО. Прыжок в длину с места - зачет. Кроссовая подготовка	61	Прыжок в длину с места - тест. Прыжок в длину с разбега. Кроссовая подготовка.
Скоростная выносливость. Бег 1000 м - зачет	62	Бег 1000 м - зачет. Развитие скоростной выносливости.
Кроссовая подготовка. ГТО. Метание гранаты - зачет.	63	ОРУ с мячом. Метание гранаты. Бег в медленном темпе с ускорением на последних 50-60 м. Развитие скоростно-силовых качеств.
Развитие выносливости. ГТО. Бег 2000 м - зачет.	64	Кросс. Бег 2000 м - зачет.
Л/а полоса препятствий.	65	ОРУ на сопротивление в парах. Л/а полоса препятствий. Развитие выносливости.
Круговая тренировка.	66	Упражнения на гибкость. Круговая тренировка – 7-8 л/а станций. Кроссовая подготовка.
Тактика в «Лапте».	67	Тактика в «Лапте».
Лапта. Учебная игра	68	Определение степени овладения учащимися программного материала.

Материально – техническое обеспечение

1. Стенка гимнастическая – 4 шт.
2. Бревно гимнастическое напольное – 2 шт.

3. Козел гимнастический – 1 шт.
4. Перекладина гимнастическая - 1 шт.
5. Мост гимнастический подкидной – 1 шт.
6. Скамейка гимнастическая – 6 шт.
7. Маты гимнастические – 15 шт.
8. Мяч набивной (2 кг) – 10 шт.
9. Гранаты 500 г, 700 г – 6 шт.
10. Скакалка гимнастическая – 10 шт.
11. Палка гимнастическая – 10 шт.
12. Обруч гимнастический – 10 шт.
13. Планка для прыжков в высоту – 2 шт.
14. Стойка для прыжков в высоту – 2 пары
15. Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой – 2 шт.
16. Мячи баскетбольные – 15 шт.
17. Стойки волейбольные – 2 шт.
18. Сетка волейбольная – 2 шт.
19. Мячи волейбольные – 10 шт.
20. Мячи футбольные – 10 шт.
21. Теннисный стол – 2 шт.

Учебно-методический комплект

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич, Москва «Просвещение» 2012

2. Программа ООУ ФГОС. Сборник рабочих программ 10-11 классы; пособие для учителей ООУ, Москва: Просвещение, 2014

3. **Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха**

Учебники:

Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 10-11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, базовый уровень/5-е издание, Москва «Просвещение», 2018

Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической школы / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова – М.: Дрофа, 2001.