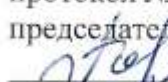


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №37.

Согласовано на заседании
МС МАОУ СОШ №37
протокол № 1 от 26.08.2019 г.
председатель МС

Горбачева О.Л.

Принято педагогическим советом
МАОУ СОШ №37
протокол №12 от 26.08.2019 г.

Утверждена и введена в
действие
Приказ № 348 от 30.08.2019 г.
Директор МАОУ СОШ №37
Иванов А.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
10-11 КЛАССЫ
(ФГОС, 3 часа в неделю)

на основе авторской программы
«Физическая культура» В.И Ляха, А.А. Зданевича

Составитель:
Учитель физической культуры Чехунова Т.И., Чехунова Т.С.

Томск
2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 10-11 КЛАССОВ

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (редакция от 02.06.2016, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016). Редакция от 19.02.2018 (с изм. и доп. вступ. в силу с 06.03.2018);
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) образования» (в ред. Приказов Минобрнауки Российской Федерации от 03.06.2008г. №164, от 31.08.2009г. №320, от 19.10.2009г. №427, от 10.11.2011г. №2643, от 24.01.2012г. №39, от 31.01.2012г. №69, от 23.06.2015г. №609, от 07.06.2017г. №506). Минобрнауки Российской Федерации от 03.06.2008г. №164, от 31.08.2009г. №320, от 19.10.2009г.);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.03.2004г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки Российской Федерации от 20.08.2008г. №241, от 30.08.2010г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 №38528);
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010г. № 189 (с изменениями и дополнениями от 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г., 24 ноября 2015 г.);
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. М.: Просвещение, 2010. 24 с.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996—р).
- Программа развития МАОУ СОШ № 37 г. Томска.
- Устав МАОУ СОШ № 37 г. Томска.
- Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 г. №172.
- Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015 года №08 _____
- 1447 по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК «ГТО» по осуществлению текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.11.2010 № 6842- 03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях», а также руководствоваться постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 ноября 2015 г. № 81 «О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения содержания в

общеобразовательных организациях»

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И Ляха, А.А. Зданевича, М.: Просвещение, 2012 г., линия УМК В.И Ляха.

При составлении программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способным активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Использована Комплексная программа по физической культуре для 1-11 классов, линия УМК автор В.И. Лях: доктор педагогических наук, А.А. Зданевич, кандидат педагогических наук.

Программа для 11 класса рассчитана на 102 часов по 3 часа в неделю.

Предметом обучения в школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

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, значения занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности выполнения 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 самоосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Структура и содержание программы. Программа имеет 4 части: часть I - содержание учебного курса, часть II - физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, часть III - внеклассная работа, часть IV- физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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 их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных 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, основы 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 форм физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов 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.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	-	14 раз
	Прыжок в длину с места	215 см	170 см
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км	13 мин. 50 с	-
	Кроссовый бег на 2 км	-	10 мин. 00 сек.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по форме и массе снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, малые мячи, и др.) и смета и с полного разбега в горизонтальную и вертикальную цель.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 5-ти элементов на спортивных снарядах, выполнять опорный прыжок, выполнять отдельные комбинации со скакалкой, обручем, выполнять акробатическую комбинацию из 5-ти элементов.

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 учётом 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 четырёхборью: бег 100м, прыжок в длину, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать своё поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений оценивать собственные достижения, поддерживать товарищей по команде, сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы.

11 - класс.

Оценивать влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Знать и понимать процессы нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок.

Социально-психологические основы

11 - класс. Совершенствование и самообучение двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой деятельности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание доврачебной помощи при травмах и ушибах. Анализ и динамику техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснение и описание. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня физической подготовленности.

Приемы закаливания.

11 - классы. Уметь применять и дозировать воздушные ванны. Солнечные ванны. Тёплые (свыше +22 °С), безразличные(+20...+22 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны и водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоёме. Дозировка данных процедур. Изменение дозировки следует проводить с учётом индивидуальных способностей и состояния организма. Пользование баней. Температура в парильне, сауне. Уметь проектировать достижения в формировании осанки и телосложения.

Способы саморегуляции и самоконтроля.

Уметь определять уровень самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определять параметры нормальной массы тела, длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, на скорость, на силу, на координацию. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Уметь проектировать достижения в развитии физических качеств Уметь анализировать свои достижения в развитии физических качеств и физических упражнений.

Гимнастика с элементами акробатики

11 классы. Знать названия снарядов и гимнастических снарядов и элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Значение дыхательных упражнений и упражнений на релаксацию. В полной мере применять упражнения на гибкость.

Лёгкая атлетика

11 - классы. Понимать разницу между короткой и длинной дистанцией и уметь преодолевать их с разной скоростью. Правильно применять материал по л/атлетике. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств. Формировать умения и навыки самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения

Лыжная подготовка.

11 - классы. Технику безопасности на занятиях по л/подготовке. Совершенствование лыжных упражнений для освоения новых способов передвижений на лыжах. Успешное освоение техники передвижения на лыжах различными способами в режиме малой, умеренной и быстрой интенсивности. Прохождение тренировочных отрезков в режиме большой интенсивности с ускорениями до максимальных. Спуски с горы на лыжах с изменяющимися стойками и подборание предметов во время спуска в низкой стойке, преодоление ворот на склоне.

Спортивные игры.

11 классы. Знать и выполнять технику безопасности на занятиях по спортивным играм. Уметь перемещаться и передвигаться по спортивным площадкам. Технически правильно владеть мячом. Выполнять специально подобранные упражнения в движении с партнёром и без него. Уметь менять направление и тактику во время владения мячом. Обучение сложной технике игры. Уметь согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия. Выполнять отведённую роль в команде, решать поставленные игровые задачи и достигать поставленные цели. Владеть навыками судейства в изучаемых спортивных играх. Анализировать свои достижения в технике двигательного действия в игровых видах спорта.

II. Содержание

Тема «Знания о физической культуре» включает в себя знания о физической культуре как социальном явлении, средство укрепления здоровья человека, оздоровительных системах в здоровом образе жизни современного человека. части культуры общества человека, основных направлениях, формах развития физической культуры в современном обществе, всероссийском физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне», законодательных основах физической культуры в Российской Федерации.

Тема «Кроссовая подготовка» расширяет границы использования бега с учётом местности, бегового, покрытия и различных видов препятствий, имеет прикладное значение.

Тема «Русская лапта» расширяет границы использования различного бега, прыжков, метаний и различных игр, в том числе – национальных. Планируется совершенствование навыков использования подвижных игр и игр народов России и «Русской лапты».

Программа для 11 классов состоит из четырёх взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Первая часть программы

регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвёртая части программы предназначена для педагогического коллектива школы.

ЧАСТЬ II

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.

К физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме учебного дня относятся: гимнастика до учебных занятий (проводится самостоятельно).

ЧАСТЬ III

Внеклассная работа.

Занятия различными формами физического воспитания и спортивных секциях. Содержание занятий в различных формах внеклассной работы определяется с учётом пола и интересов.

ЧАСТЬ IV

Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

Проведение общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий: дней здоровья и спорта, внутришкольных соревнований, туристических походов и слётов, физкультурных праздников.

Цель мероприятий: пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и видами спорта, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

III. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		Класс
		11
I.	Базовая часть**	102
1.1	Знания о физической культуре	В процессе занятий
1.2	Легкая атлетика	32
1.3	Спортивные игры	34
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	18
II.	Вариативная часть***	В процессе занятий
2.1	По выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта. Кроссовая подготовка	В процессе занятий
2.2	Связанный с региональными или национальными особенностями. Русская лапта	В процессе занятий
	ИТОГО:	102

*Количество часов, отведённое на разделы программы, является примерным и может изменяться на усмотрение учителя исходя из условий образовательного учреждения.

**Базовая часть является обязательной для изучения.

***Вариативную составляющую и её содержание определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. Материал, связанный с региональными или национальными особенностями время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования

11 класс – 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Содержание курса	Тематическое планирование
	Раздел 1. Базовая часть.
	1.1 Знания о физической культуре – в процессе занятий

Физическая культура как социальное явление	11 классы Физическая культура как часть культуры общества.
	11 классы Основные направления и формы развития физической культуры в современном обществе
	11 классы Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: история и развитие в современном обществе.
	11 классы Законодательные основы физической культуры.
Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	11 классы Что понимать под здоровьем человека.
	11 классы Физическая культура и физическое здоровье.
	11 классы Физическая культура и психическое здоровье.
	11 классы Физическая культура и социальное здоровье.
	11 классы Физическая культура и профессиональная деятельность.
	11 классы Физическая культура и продолжительность жизни человека.
	11 классы Адаптация организма как основа физической подготовки человека.
Оздоровительные системы физической культуры в здоровом образе жизни	11 классы Здоровый образ жизни современного человека
	11 классы Оздоровительные системы физической культуры и здоровый образ жизни современного человека.
	11 классы Профилактика травм и оказание первой помощи на занятиях физической культурой и спортом.
1.2 Лёгкая атлетика – 32 часов (11 кл)	
Совершенствование техники бега на разных дистанциях.	11 классы Низкий старт, бег 30 м, 100 м, 200 м, 400 м Эстафетный бег Челночный бег. Высокий старт, бег 1000 м, 2000 м, 3000 м Совершенствование двигательных способностей, техники специальных беговых упражнений.
Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега, прыжка в высоту.	Прыжки в длину с места Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту. Специальные прыжковые упражнения.
Совершенствование техники метания мяча и гранаты.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча на дальность. Метание гранаты в цель и на дальность.
Совершенствовать систему самостоятельных занятий.	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых качеств. Использование освоенных упражнений в самостоятельных занятиях и при подготовке к комплексу ГТО.
1.3 Спортивные игры (баскетбол, волейбол) - 34 часа (11 кл)	
Баскетбол.	
Совершенствование техники передвижений с мячом и без мяча.	11 классы Совершенствование техники остановок, поворотов, стоек и передвижений.
Совершенствование техники владения мячом.	11 классы Совершенствование техники ловли и передач мяча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке, два шага после ведения, после

	остановки, штрафной бросок.
Совершенствование тактических действий в игре.	11 классы Тактика защиты, тактика нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмёрка).
Совершенствование техники перемещений, владения мячом, тактических действий и развитие координационных способностей в игре.	11 класс. Игра по правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей. Совершенствование технико-тактических умений ведения игры и комплексное развитие психомоторных способностей
Волейбол	
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	11 классы Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек
Совершенствование техники приёма и передач мяча	11 классы Совершенствование техники передачи мяча над собой, во встречных колоннах, передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку, передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.
Совершенствование техники подачи мяча.	11 классы Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи мяча. Приём подачи. Приём мяча, отражённого сеткой.
Совершенствование техники прямого нападающего удара.	11 классы Совершенствование техники прямого нападающего удара Прямой нападающий удар при встречных передачах
Совершенствование тактики игры	11 классы Совершенствование тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.
Совершенствование технико – тактических умений и в игре и комплексное развитие психомоторных способностей	11 класс. Игра по правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
Самостоятельные занятия и совершенствование организаторских умений.	Самостоятельное выполнение упражнений и домашних заданий. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки и при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО. Применение лыжных мазей. Выполнение требований к одежде и обуви занимающегося лыжами. Соблюдают требования техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Применяют изученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической

	нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожении и травмах. Выполняют роли организатора и судьи.
1.4 Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов (11 кл.)	
Совершенствование строевых упражнений	11 классы. Повороты на месте, повороты в движении направо, налево. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	11 классы Совершенствование двигательных способностей, ОРУ.
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	11 классы Совершенствование двигательных способностей, ОРУ с предметами, с использованием гантелей, тренажёров, эспандеров.
Совершенствование висов, упоров, равновесия.	11 классы юноши: упражнения в висах на перекладине. В упорах на перекладине, параллельных жердях, на полу, гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии. Девушки: упражнения в висах на перекладине, разновысоких брусьях. В упорах и равновесии на разновысоких брусьях, полу, скамейке, гимнастическом бревне. Юноши: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девушки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног в верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.
Совершенствование техники опорных прыжков	11 классы прыжок согнув ноги и ноги врозь (козёл в длину, высота 110-115 см).
Совершенствование акробатических упражнений.	11 классы Стойки на лопатках, голове, руках. Переворот боком, кувырки вперёд и назад, упоры, равновесие, мост, прыжки из различных исходных положений, повороты, перекаты, группировки, шпагат, полушпагат, седы, приседы, выпады. Полоса препятствий. Из разученных упражнений и составляют акробатические комбинации.
Совершенствование координационных, силовых, скоростно-силовых способностей и гибкости.	11 классы Совершенствование координационных способностей. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование скоростно-силовых способностей. Совершенствование двигательных способностей
Самостоятельные занятия	11 классы Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости Используют изученные упражнения для самостоятельных занятий при решении задач физической и технической подготовки и подготовки к сдаче норм комплекса ГТО. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

Совершенствование организаторских умений	<p>11 классы Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей, правильная дозировка упражнений.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Выполняют обязанности командира отделения, судьи.</p> <p>Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности и соревнований.</p>
--	---

1.5 Лыжная подготовка (лыжные гонки) – 18 час (11кл.)

<p>Совершенствование техники лыжных ходов.</p> <p>Совершенствование техники спусков и подъёмов.</p>	<p>11класс Попеременные и одновременные классические ходы. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом", «полуплугом», упором, боковым скольжением, прыжком.</p> <p>Прохождение дистанции до 2, 3,4 и 5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон".</p> <p>Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции от 2 до 5 км. Разные варианты лыжной эстафеты. Спуски в изученных ранее стойках, подъёмы изученными ранее способами.</p>
---	--

<p>Самостоятельные занятия и совершенствование организаторских умений.</p>	<p>Самостоятельное выполнение упражнений и домашних заданий. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки и при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО. Применение лыжных мазей. Выполнение требований к одежде и обуви занимающегося лыжами. Соблюдают требования техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Применяют изученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожении и травмах. Выполняют роли организатора и судьи.</p>
--	---

2.1 Кроссовая подготовка 11 класс – в процессе занятий.	
Совершенствование знаний о кроссовой подготовке. Развитие выносливости. Совершенствование организаторских навыков	11 классы Совершенствование знаний о кроссовой подготовке, технике кроссового бега и развитии выносливости. Совершенствование техники кроссового бега в зависимости от условий. Совершенствование тактических навыков бега. Беговая нагрузка, восстановление после бега. Самоконтроль. Организация самостоятельных занятий кроссовой подготовкой. Знание правил техники безопасности и правил экипировки при занятиях кроссовым бегом. Организация и правила судейства соревнований по кроссу.
2.2 Подвижные игры. Русская лапта. 11 класс – в процессе занятий.	
Совершенствование знаний подвижных игр, правил игры в русскую лапту. Совершенствование организаторских навыков	11 классы Совершенствование знаний о подвижных играх, в том числе национальных, о правилах игры в русскую лапту. Совершенствование технико – тактических приёмов игры в русскую лапту. Организация и судейство подвижных игр и игры в русскую лапту. Знание правил техники безопасности правил экипировки для занятий подвижными играми. Правил судейства и подбора инвентаря для подвижных игр и русской лапты.

Приложение 1.

Система оценивания 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, включенными 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, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный 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 оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за полугодие, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, 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:

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.

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.

Теория

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

Практика

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно,	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	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

- **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 и комбинированный метод.

- **Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

<p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>
---	---	---	---

• **Уровень физической подготовленности учащихся**

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>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 определенный период времени</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

Уровень физической подготовленности учащихся

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

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем 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 учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки

за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся по каждому году обучения. Главное, чтобы к концу обучения в основной школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников средней школы по физической культуре.

Основными формами и видами контроля являются:

- Стартовая (входная) диагностика;
- тематические и итоговые тесты;

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Содержание данной рабочей программы предназначено для учащихся основной и подготовительных медицинских групп. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и освобожденные от уроков физической культурой, присутствуют на уроках в спортивной одежде и обуви и выполняют отдельные поручения учителя.

Приложение 2.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.

№ п/п	Наименование материально-методического обеспечения	
1.	<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
1.1	Гимнастика	Гимнастический козёл, гимнастическое бревно, подкидной мостик, навесные перекладины (4 шт.), гимнастические стенки (10 шт.), гимнастические маты (15 шт.), обручи (16 шт.), скакалки (28 шт.), скамейки (10 шт.). Канат для перетягивания (2). Канат для лазания (1).
1.2	Лёгкая атлетика	Эстафетные палочки (10шт.), мячи для метания (25 шт.), стартовые колодки (4 шт.), барьеры (5 шт.), прыжковая яма (1), беговые дорожки (30м, 60м, 100м, 236м). Рулетка (3), фишки (12), секундомеры (4).
1.3	Спортивные игры	Баскетбольные мячи (25), волейбольные мячи (25), футбольные мячи (15). Волейбольная сетка (2), баскетбольные сетки (20). Футбольные ворота с сетками (2). Тактические доски по видам спорта (3). Счётчик (1).
1.4	Лыжный спорт	Лыжи на жёстком креплении с ботинками (32 пары), лыжные палки (32 пары).
1.5	Туризм и спортивное ориентирование	Планшеты с компасами (5).
1.6	Фитнес-аэробика	Гимнастические коврики (20), степ-платформы (12), фитболы (10), рогатые мячи (6), эспандеры (10), гантели (20), музыкальный центр (3), колонка(1) микрофоны (3).
1.6	Русская лапта	Биты (4 шт). Мячи (25 шт.), стойки (12 шт.)

2.	Учебно-методическое оборудование
2.1	Компьютер (2), телевизор (1), музыкальный центр (3), тактические доски (3), планшеты (4), флеш-карта (4шт.)
2.2	<i>1. Медиатека (20 шт)</i>

Литература и интернет-источники:

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся, 1-11 классы. Программы образовательных учреждений. Рекомендовано Министерством просвещения Российской Федерации, М., «Просвещение», 2012 г.
2. В.И. Лях, Физическая культура Предметная линия учебников В.И. Ляха 10-11 классы Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М., «Просвещение», 2012 г.
3. МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ПРИКАЗ от 6 октября 2009 г. № 413 ОБ УТВЕРЖДЕНИИ И ВВЕДЕНИИ В ДЕЙСТВИЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ. Список изменяющих документов (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645)
file:///C:/Users/chehu/Downloads/fgos_ru_sred.pdf.pdf

