

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 481 с углублённым изучением
немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга

«Согласована» на МО учителей естественнонаучных дисциплин (Протокол № 6 от 30.08.2023) Председатель МО: _____ Попова С.П.	«Принята» Педагогическим советом ГБОУ СОШ № 481 (Протокол № 9 от 30.08.2023)	«Утверждена» Директор ГБОУ СОШ № 481 _____ Григорьева И.А. (Приказ № 128-од от 31.08.2023)
--	---	---

Рабочая программа по
физической культуре 11А (юноши) класс

Составитель программы – Виноградский Андрей Евгеньевич,
учитель высшей квалификационной категории

Санкт-Петербург
2023\2024 уч.год

Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11а класса

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Школьная программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Минпросвещения России от 20.05.2020 №254;
- Программа развития ГБОУ СОШ № 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга 2020-2025гг.;
- Образовательная программа ГБОУ СОШ № 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга;

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- - Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, на 2023/2024 учебный год. Утвержден приказом Министерства просвещения РФ №345 Минпросвещения России от 20.05.2020 №254;
- Программы развития ГБОУ СОШ № 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга 2020-2025гг.;
- Образовательная программа ГБОУ СОШ 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга;
- Выписка из основной образовательной программы ГБОУ СОШ 481 с углубленным изучением немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год
- Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями на 26 июля 2017)
- Положения Правительства Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).
- приказа Министерства Образования Российской Федерации от 05. 03. 2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации "О комплексе мер по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2015-2017 годы

Цели изучения курса

Главная цель развития системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической 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 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.

Структура курса по физической культуре 11 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		XI
1	Базовая часть	81
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика	21
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	Вариативная часть	21

2.1	Баскетбол	21
	Итого	102

Контроль реализации программы.

Контроль знаний обычно осуществляется как итоговое действие.

Методы и приемы контроля.

По способу взаимодействия учителя и ученика методы проверки, контроля знаний, умений и навыков, уровня развития учащихся можно подразделить на следующие:

1) устные - при устном опросе учитель задает краткие, конкретно сформулированные вопросы, на которые учащиеся должны дать адекватные ответы. Устный опрос проводится в вводной, в основной и в заключительной частях урока физической культуры. Как правило, такой опрос носит индивидуальный характер.

2) письменный контроль - применимы домашние задания в виде письменных ответов на вопросы, составление комплексов физических упражнений для утренней гимнастики, физкультурных пауз во время самоподготовки, рефератов и т.д

3) тесты - прохождение письменного тестирования с альтернативными ответами типа «да» или «нет».

4) программированный- учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ.

Методы контроля часто используются в комбинированном виде, они в учебном процессе дополняют друг друга. Каждый метод включает в себя совокупность приемов контроля. Один и тот же прием может быть использован в разных методах контроля

Аттестации учащихся, освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья, осуществляется в следующей форме:

- ✓ форма устных ответов на теоретические вопросы по физической культуре, разработанных и утвержденных МО (теоретические вопросы разрабатываются каждую четверть)
- ✓ Письменные ответы на тесты, разработанные на основе теоретических вопросов
- ✓ зачет по итоговой ведомости при занятиях ЛФК при поликлинике

(Выписка из письма Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»)

На уроке (после представления учебного материала) он проходит в форме устного опроса, в конце изученного раздела он проходит в форме тестирования или различных видах письменных заданий, в конце четверти — в форме устного опроса, письменных работ, программированного опроса, в конце каждого учебного года — с использованием всех вышеперечисленных форм с добавлением устного зачёта.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

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.

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:

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»	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.

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»	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 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.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

<p>Учащийся 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>Учащийся:</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>Учащийся 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 определённый 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>Учащийся не выполняет 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 с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Аттестация учащихся по предмету физическая культура, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе или имеющих освобождение, необходимо по результатам выполнения требований учебных программ (выполнивших требования по разделу знаний и практических умений и допущенных к итоговой аттестации по итогам учебного года), разработанных на основе примерных программ для учащихся основной и средней (полной) школы. (Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»).

Теоретическая подготовка связана с формированием знаний, информационным обеспечением. Её результат — базовые (минимально потребные) знания в сфере физической культуры. Формирование знаний по предмету «Физическая культура» является обязательной задачей физического воспитания.

№	Тема	Количество часов		Иные формы контроля	Планируемые результаты обучения (освоение предметных знаний, УУД)	Сроки изучения	ТСО, ИКТ
		По гос. программе	По рабочей программе				
1	Лёгкая атлетика 11 ч	11	11				
1	Вводный инструктаж по ОТ.ОТ на рабочем месте. Низкий старт (30 м). Инструкция №13			текущи й	Уметь: выполнять разные виды бега и прыжков.	02.09.2021	
2	Бег по дистанции (70- 90 м).Инструкция №13			текущи й	Уметь: выполнять разные виды бега и прыжков.	04.09.2021	
3	Низкий старт 30м. Финиширование. Инструкция №13			текущи й	Уметь: бегать с максимальной скоростью (30 м)	04.09.2021	
4	Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег. Инструкция №13			текущи й	Уметь: бегать с максимальной скоростью (70-90 м)	09.09.2021	
5	Бег на результат 100м.Инструкция №13			контроль	Уметь: бегать с максимальной	11.09.2021	

					скоростью (100 м)		
6	Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег. Инструкция №13			текущи й	Уметь: бегать с максимальной скоростью (70-90 м)	11.09.2021	
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» Инструкция №13			текущи й	Уметь: выполнять прыжок в длину.	16.09.2021	
8	Прыжок в длину на результат. инструкция №13			контрол ь	Уметь: прыгать в длину с разбега;	18.09.2021	
9	Метание гранаты 500-700 г. из разных положений. Инструкция №13			текущи й	Уметь: выполнять метание гранаты 500- 700г.	18.09.2021	
10	Метание гранаты 500-700 г. на дальность. Инструкция №13			текущи й	Уметь: выполнять метание гранаты 500- 700г.	23.09.2021	
11	Метание гранаты 500-700г. на дальность. Инструкция №13			контрол ь	Уметь: выполнять метание гранаты 500- 700г.	25.09.2021	
2	Кроссовая подготовка 10ч.	10	10				
12	ОТ по кроссовой подготовке. Бег 15 мин. Инструкция №13			текущи й	Уметь: бегать в равномерном темпе (15)	25.09.2021	
13	Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Инструкция №13			текущи й	Уметь: бегать в равномерном темпе (16)	30.09.2021	
14	Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Инструкция №13			текущи й	Уметь: бегать в равномерном темпе (16)	02.10.2021	

15	Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Инструкция №13			текущи й	Уметь: бегать в равномерном темпе (17 мин)	02.10.2021	
16	Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Инструкция №13			текущи й	Уметь: бегать в равномерном темпе (17 мин)	07.10.2021	
17	Бег 18 мин.. Преодоление вертикальных препятствий. Инструкция №13			текущи й	Уметь: бегать в равномерном темпе (18 мин)	09.10.2021	
18	Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Инструкция №13			текущи й	Уметь: бегать в равномерном темпе (18 мин)	09.10.2021	
19	Бег 19 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Инструкция №13			текущи й	Уметь: бегать в равномерном темпе (19 мин)	14.10.2021	
20	Бег 19 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Инструкция №13			текущи й	Уметь: бегать в равномерном темпе (19 мин)	16.10.2021	
21	Бег на результат 1500м (д),2000м(м).Инструкция №13			контроль	Уметь: бегать на результат 1500-2000 м	16.10.2021	
3	Гимнастика 21ч	21	21				
22	ОТ по гимнастике. Вис согнувшись, вис прогнувшись. инструкция №12			текущи й	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения акробатики и разные виды опорных прыжков.	21.10.2021	
23	Подтягивания на перекладине. Инструкция №12			текущи й	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения акробатики и разные виды опорных прыжков.	23.10.2021	

24	Подтягивания на перекладине. Инструкция №12			текущи й	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в вися	23.10.2021	
25	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Инструкция №12			текущи й	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в вися	04.11.2021	
26	Лазание по канату на скорость. Инструкция №12			текущи й	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в вися	06.11.2021	
27	Лазание по канату и скамейке. Инструкция №12			текущи й	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в вися	06.11.2021	
28	Лазание по канату и скамейке. Инструкция №12			текущи й	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в вися	11.11.2021	
29	Подтягивания на низкой перекладине. Инструкция №12			текущи й	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в вися	13.11.2021	
30	Лазание по гимнастической стенке. Инструкция №12			текущи й	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	13.11.2021	
31	Подтягивания на низкой перекладине. Инструкция №12			текущи й	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	18.11.2021	
32	Лазание по канату. Инструкция №12			контроль	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	20.11.2021	
33	Стойка на голове и на лопатках. Инструкция №12			текущи й	Уметь: выполнять акробатические	20.11.2021	

					упражнения отдельно и в комбинации		
34	Длинный кувырок вперед. Инструкция №12			текущи й	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	25.11.2021	
35	Стойка на руках и голове. инструкция №12			текущи й	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	27.11.2021	
36	Стойка на руках и голове. Инструкция №12			контрол ь	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	27.11.2021	
37	Комбинация из разученных элементов. Инструкция №12			контрол ь	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	02.12.2021	
38	Комбинация из разученных элементов. Инструкция №12			контрол ь	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	04.12.2021	
39	Комбинация из разученных элементов. Инструкция №12			контрол ь	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	04.12.2021	
40	Комбинация из разученных элементов. Инструкция №12			текущи й	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	09.12.2021	
41	Комбинации из разученных элементов. Инструкция №12			текущи й	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно	11.12.2021	

					и в комбинации		
42	Зачётная комбинация. Инструкция №12			текущи й	. Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	11.12.2021	
4	Волейбол 21ч	21	21				
43	ОТ по волейболу. Верхняя передача мяча в парах. инструкция №49			текущи й	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	16.11.2021	
44	Нижняя прямая подача. инструкция №49			текущи й	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	18.11.2021	
45	Прямой нападающий удар. инструкция №49			текущи й	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	18.12.2021	
46	Нижняя прямая подача мяча. инструкция №49			текущи й	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	23.12.2021	
47	Прямой нападающий удар. инструкция №49			текущи й	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	25.12.2021	
48	Прямой нападающий удар. инструкция №49			текущи й	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	25.12.2021	
49	Прямой нападающий удар. инструкция №49			текущи й	Уметь: играть в	13.01.2022	

					волейбол по упрощенным правилам		
50	Индивидуальное и групповое блокирование. инструкция №49			текущи й	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	15.01.2022	
51	Прямой нападающий удар. инструкция №49			текущи й	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	15.01.2022	
52	Индивидуальное и групповое блокирование. инструкция №49			текущи й	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	20.01.2022	
53	Индивидуальное и групповое блокирование.			текущи й	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	22.01.2022	
54	Нападающий удар из 4-й зоны.			текущи й	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	22.01.2022	
55	Индивидуальное и групповое блокирование.			текущи й	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	27.01.2022	
56	Индивидуальное и групповое блокирование.			текущи й	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	29.01.2022	

57	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра			текущи й	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	29.01.2022	
58	Позиционное нападение. инструкция №49			текущи й	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	03.02.2022	
59	Позиционное нападение. инструкция №49			текущи й	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	05.02.2022	
60	Верхняя прямая подача. инструкция №49			контрол ь	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	05.02.2022	
61	Индивидуальное и групповое блокирование. инструкция №49			текущи й	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	10.02.2022	
62	Нападение через 3-ю зону. Инструкция №49			текущи й	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	12.02.2022	
63	Позиционное нападение со сменой места. инструкция №49			контрол ь	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам	12.02.2022	
5	Баскетбол 21ч.		21	21			
64	ОТ по баскетболу. Ведение мяча с сопротивлением. инструкция №49			текущи й	Уметь выполнять штрафной бросок, броски с 2-х, 3-х шагов	17.02.2022	

					и т.д.		
65	Бросок в прыжке. Быстрый прорыв 2х1.инструкция №49			текущи й	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	19.02.2022	
66	Ведение мяча с сопротивлением. инструкция №49			текущи й	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	19.02.2022	
67	Быстрый прорыв (3 × 1). инструкция №49			текущи й	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	24.02.2022	
68	Передача мяча в движении. инструкция №49			текущи й	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	26.02.2022	
69	Нападение против зонной защиты инструкция №49			текущи й	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	26.02.2022	
70	Бросок в прыжке. Нападение против личной защиты. инструкция №49			текущи й	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	03.03.2022	
71	Сочетание приемов: ведение, передача. инструкция №49			текущи й	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	05.03.2022	
72	Сочетание приемов: передача, бросок. инструкция №49			текущи й	Уметь: играть в	05.03.2022	

					баскетбол по упрощенным правилам		
73	Передача мяча в движении. инструкция №49			текущи й	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	10.03.2022	
74	Нападение против зонной защиты. инструкция №49			текущи й	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	12.03.2022	
75	Нападение против личной защиты. инструкция №49			текущи й	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	12.03.2022	
76	Сочетание приемов: ведение, бросок. инструкция №49			текущи й	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	17.03.2022	
77	Нападение через центрального. инструкция №49			текущи й	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	19.03.2022	
78	Индивидуальные действия в защите инструкция №49			текущи й	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	19.03.2022	
79	Нападение через центрального. инструкция №49			текущи й	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	24.03.2022	

80	Бросок полукрюком в движении. инструкция №49			текущи й	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	26.03.2022	
81	Индивидуальные действия в защите инструкция №49			контрол ь	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	26.03.2022	
82	Добивание мяча. инструкция №49			текущи й	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	07.04.2022	
83	Нападение через центрального. инструкция №49			текущи й	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	09.04.2022	
84	Учебная игра. Развитие скорости. инструкция №49			текущи й	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам	09.04.2022	
6	Кроссовая подготовка (8 ч)	8	8				
85	ОТ по кроссовой подготовке. Бег 15мин.инструкция №13			текущи й	Уметь: бегать в равномерном темпе (15 мин)	14.04.2022	
86	Бег 16 мин. Инструкция №13			текущи й	Уметь: бегать в равномерном темпе (15 мин)	16.04.2022	
87	Бег 16 мин. Инструкция №13			текущи й	Уметь: бегать в равномерном темпе (16	16.04.2022	

					мин)		
88	Бег 16 мин. Инструкция №13			текущи й	Уметь: бегать в равномерном темпе (17 мин)	21.04.2022	
89	Бег 16 мин. Инструкция №13			текущи й	Уметь: бегать в равномерном темпе (17 мин)	23.04.2022	
90	Бег 16 мин. Инструкция №13				Уметь: бегать в равномерном темпе (18 мин)	23.04.2022	
91	Бег 16 мин. Инструкция №13			текущи й	Уметь: бегать в равномерном темпе (18 мин)	28.04.2022	
92	Бег 16 мин. Инструкция №13				Уметь: бегать в равномерном темпе (18 мин)	30.04.2022	
93	Бег на результат 3000м. Развитие выносливости. инструкция №13			контрол ь	Уметь: бегать 3000м	30.04.2022	
7	Лёгкая атлетика 10ч	10	10				
94	ОТ по лёгкой атлетике. Низкий старт 30м.инструкция №13			текущи й	Уметь: выполнять разные виды бега и прыжков.	05.05.2022	
95	Бег по дистанции (70–90 м). Инструкция №13			текущи й	Уметь: бегать с максимальной	07.05.2022	

					скоростью (70-90 м)		
96	Бег по дистанции (70–90 м).инструкция №13			текущи й	Уметь: бегать с максимальной скоростью (70-90 м)	07.05.2022	
97	Финиширование. Челночный бег. инструкция №13			текущи й	Уметь: выполнять разные виды бега и прыжков.	12.05.2022	
98	Метание мяча на дальность. инструкция №13			текущи й	Уметь: выполнять метание мяча на дальность. (40 м)	14.05.2022	
99	Метание гранаты из различных положений. инструкция №13			текущи й	Уметь: выполнять метание гранаты.	14.05.2022	
100	Метание гранаты на дальность. Инструкция №13			контрол ь	Уметь: выполнять метание гранаты.	19.05.2022	
101	Прыжок в длину. инструкция №13			текущи й	Уметь: выполнять разные виды бега и	21.05.2022	

					прыжков.		
102	Прыжок в длину. инструкция №13			текущи й	Уметь: выполнять разные виды бега и прыжков.	21.05.2022	

Уровень усвоения модуля.

Используются современные образовательные технологии:

здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

лично ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 11 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
 - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
 - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

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 лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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 счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Образование в области физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей:

развитие основных физических качеств и повышение уровня физической подготовленности; овладение упражнениями современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий (по формированию телосложения, правильной осанки, рациональному дыханию, профилактике остроты зрения), умениями использовать их в условиях учебной деятельности и самостоятельных занятиях физической культурой; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта комплексами общеразвивающих упражнений из современных систем физического воспитания (ритмическая и пластическая гимнастика), упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, спортивные игры), овладение умениями использовать эти упражнения в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности, организации активного отдыха; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта комплексами общеразвивающих упражнений из современных систем физического воспитания (ритмическая и пластическая гимнастика), упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, спортивные игры), овладение умениями использовать эти упражнения в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности, организации активного отдыха;

укрепление здоровья, познание индивидуальных возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности, овладение способами индивидуального контроля, умениями измерять физическую нагрузку во время выполнения физических упражнений (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам и внутренним ощущениям);

освоение основ знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитанием волевых, нравственных и этических качеств личности;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной сфере:

оздоровительно-реабилитационная компетентность – позитивное отношение к укреплению здоровья и организации здорового образа жизни, умение использовать здоровые сберегающие технологии при организации учебной деятельности, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

двигательная компетентность – всесторонняя физическая подготовленность и многообразие двигательного опыта, умение использовать его в массовых формах соревновательной деятельности и организации активного отдыха.

компетентность в сфере самоконтроля и физического саморазвития – представления об индивидуальных возрастных особенностях и физических возможностях, умение подбирать средства и методы для индивидуальных форм занятий физическими упражнениями, планировать их содержание и осуществлять контроль за функциональным состоянием организма, проводить наблюдения за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.

Реализация указанных целей и формирование названных компетентностей достигается в результате освоения следующего содержания образования.

ЗДОРОВЬЕ И ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения, учитывающие индивидуальные особенности физического развития обучающихся. Профилактика утомления: комплексы общеразвивающих, специальных и дыхательных упражнений; гимнастика для глаз. Упражнения на расслабление.

Контроль за динамикой физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, величины физической нагрузки во время занятий физическими упражнениями.

Предупреждение травматизма, приемы страховки и само страховки.

Простейшие приемы гигиенического массажа (самомассажа).

ОПЫТ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(с учетом индивидуальных особенностей физического развития и медицинских показаний)

Физическая подготовка. Физические упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Упражнения базовых видов спорта

Гимнастические упражнения: комплексы акробатических упражнений, включающие кувырки, перекувы, стойки, упоры, общеразвивающие упражнения, выполняемые под музыкальное сопровождение; гимнастические упражнения на спортивных снарядах: махи, размахивания и перемахи; висы, повороты, перевороты и подъемы; седы и упоры; наскоки и соскоки; комплексы упражнений ритмической гимнастики, выполняемые с различной амплитудой и траекторией движений; опорные прыжки разными способами и при разной высоте опоры; лазание по канату разными способами, с разной скоростью и на разную высоту.

Легкоатлетические упражнения: разновидности ходьбы и бега; старты из разных исходных положений и стартовый разбег; бег и финиширование на коротких, средних и длинных дистанциях; кроссовый и эстафетный бег; прыжки в длину и высоту с разбега разными способами; метание малого мяча с места, разбега на дальность и в цель.

Упражнения в спортивных играх: баскетбол – разновидности перемещений ходьбой, бегом, прыжками с ускорением и остановками; ведение, передача, ловля и броски мяча в корзину; *волейбол* – разновидности перемещений ходьбой, бегом, скачком, прыжками; приемы и передачи мяча, подачи, нападающий удар и блокирование.

Знания о физической культуре

История Олимпийского движения, яркие успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Значение занятий физической культурой для жизнедеятельности современного человека. Формы занятий физической культурой в режиме учебного дня и в условиях активного отдыха.

Представление о культуре здоровья и соблюдение правил здорового образа жизни. Условия сохранения здоровья. Взаимосвязь здоровья и образа жизни.

Понятия: двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Обучение движениям и развитию физических качеств (общие представления). Формы организации занятий физической подготовкой, структура занятий, правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки.

Правила организации и проведения пеших туристических походов, соблюдение санитарных и экологических требований.

Правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию, одежде и месту проведения занятий.

Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Физическая культура

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

Демонстрировать:

Физические Способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в виси лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять 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), и 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.

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

Способы фазкультурно-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 соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществитть 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 культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал

по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Планирование по модулям

Легкая атлетика и кроссовая подготовка

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего, кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, обогащается, расширяется и углубляется на занятиях с учащимися средней школы. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для определения достижений учащихся и, как следствие, для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Основное направление в обучении содержит техника выполнения физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению, описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные способности.

Эффективность физических упражнений определяется их содержанием, которое обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность. Они восполняют дефицит двигательной нагрузки, воспитывают физические качества человека, улучшают физическую подготовленность, что в конечном итоге улучшает физическое здоровье, формирует правильную осанку. Хорошее здоровье позволяет

быстро приспосабливаться к различным условиям, окружающим человека, адекватно перестраивая функции организма.

Спортивные игры. В качестве базовых игр применяется преимущественно баскетбол, волейбол и футбол. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности).

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Перечень учебно-методического обеспечения:

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами.

Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4	Ф

	классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.	
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
2.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Канат для лазанья	П
5.2.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.3.	Стенка гимнастическая	П
5.4.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.5.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.6.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.6.	Палка гимнастическая	К
5.7.	Скакалка детская	К
5.8.	Мат гимнастический	П
5.9.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.10.	Кегли	К

5.11.	Обруч пластиковый детский	Д
5.12.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.13.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.14.	Лента финишная	
5.15.	Рулетка измерительная	К
5.16.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.17.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.18.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.19.	Сетка волейбольная	Д
5.20.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

Список литературы:

Литература, использованная при подготовке программы;

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич/ авт.сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е-Волгоград:Учитель, 2012. – 171 с.

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 68 с.

2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 52 с.

3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004. – № 1–8.

4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011.

5. *Настольная книга учителя физической культуры* / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

6. *Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие* / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.

7. *Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре* / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2001. – 128 с.

8. *Физическое воспитание учащихся 10–11 классов : пособие для учителя* / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М. : Просвещение, 1998. – 112 с.

Учебники:

Виленский, М. Я. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб.дляобщеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2011.

Список литературы (основной и дополнительной)

Стандарт начального общего образования по физической культуре
 Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
 Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.
 Рабочая программа по физической культуре
Дополнительная литература для учителя
 Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
 Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
 Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
 Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.
 Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006
Дополнительная литература для обучающихся
 Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Приложение №1

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

класс	Контрольные упражнения			
	Учащиеся			
	Оценка	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 4x9 м, сек	9,8	10,2	11,0
11	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,7
11	Бег 500м - девушки, сек	2,1	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин	10,00	11,10	12,20
11	Бег 3000 м, мин			
11	Прыжки в длину с места	185	170	155
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	42	36	30
11	Прыжок на скакалке,	80	75	65

Приложение №2

Темы рефератов для 10 - 11 классов

Современные виды двигательной активности.
 Двигательная активность и здоровье человека.
 Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Личности в современном олимпийском движении.

Развитие летних видов спорта на Южном Урале и успехи уральских спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.

Развитие зимних видов спорта на Южном Урале и успехи уральских спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.

Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.

Организация и проведение туристических походов.

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.

Влияние физических упражнений на основные системы организма.

Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.

Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.

Спортивно-оздоровительные системы в отечественной и зарубежной культуре.

Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.

Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.

Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.

Психолого-педагогические и физиологические основы обучения двигательным действиям.

Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Формирование личностно-значимых свойств и качеств через совершенствование физических способностей человека.

Всемирные юношеские игры 1998 года и участие в них уральских спортсменов.

Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире

Индивидуальные особенности физического и психического развития и 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 контроль их эффективности.

Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности.

Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.

Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания».

Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.

Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.

