

АДМИНИСТРАЦИЯ РОДИНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РОДИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

«РАССМОТРЕНО» Руководитель МО _____ Казаков В.В. . Протокол № __1__ от « __30_ » _____августа__ 2022г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР МБОУ РСОШ№1 _____ Карташова И.В. от « _30_ » _____августа____ 2022г.	УТВЕРЖДАЮ И.О.Директора МБОУ РСОШ № 1 _____ Карташова И.В. Приказ № 199_ от « _30_ » _____августа____ 2022г.
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
для учащихся 11 класса  
среднего общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012. - 9-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации).

Составитель:  
Копыл сергей иванович  
физической  
культуры  
высшей квалификационной  
категории

Родино 2022г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по \_\_физической культуре\_\_ для \_\_11\_\_ класса составлена на основе нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утверждён приказом МинОбрНауки РФ № 373 от 6.10.2009 (ред. от 31.12.2015));
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- авторской программы \_\_\_\_\_;
- учебного плана МБОУ РСОШ №1 на текущий учебный год;
- годового календарного учебного графика МБОУ РСОШ №1 на текущий учебный год;
- положения о рабочей программе предметов, курсов МБОУ РСОШ №1;
- федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию.

### УМК

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплект «Физическая культура. 10-11 классы» под редакцией В.И.Ляха:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы / авт.: В.И. Лях, А.А. Зданевич.- М.: Просвещение,
2. Лях В. И., Зданевич А.А. Физическая культура: Учебник для 10-11 класс.-М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс. Тестовый контроль. М.: Просвещение, 2012

### Обоснование выбора УМК

Учебник написан в соответствии с федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта общего образования и Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов

Учебник получил положительные заключения Российской академии образования (письмо № 01-375/5/7д от 22.10.2007) и ФГОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма 9РГУФК») (письмо № 2004-42-26/1664 от 28.09.2007)

В книгу включены теоретические сведения об основах физической культуры, обязательный учебный материал по спортивным играм, легкой атлетике, гимнастике, элементам единоборств, лыжной подготовке и плаванию. Описаны также самостоятельные занятия роликовыми коньками, дартсом, ритмической и атлетической гимнастикой. Много внимания уделено сведениям о гигиене, рациональному режиму дня, питания, самоконтролю, профилактике травматизма, а также комплексы упражнений для развития силы, выносливости, гибкости, координации движений; упражнения для совершенствования техники спортивных игр.

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную (дифференцированную). В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и легкой атлетике. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

### **Место курса в учебном плане**

Программа для 11 класса рассчитана на 102 часа из расчета трех учебных часов в неделю.

### **Цели**

**Целью** образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи**

В рамках реализации этой цели программа ориентируется на решение следующих **задач**:

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

-воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-

прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;

- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;

-приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

### **При организации учебного процесса с целью реализации компетентностного подхода используют формы и методы обучения**

#### **Формы обучения**

В средней (полной) школе урочные формы учебных занятий физической культурой приобретают все более самостоятельный характер, т. е. учащимся предоставляется определенная самостоятельность в их планировании и структурировании, выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, контроле за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Роль учителя здесь сводится в большей степени к проведению консультаций по корректировке разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помощи в организации занятий, включая и самостоятельные занятия дома.

#### **Методы обучения**

С целью проверки знаний используются различные методы. Метод *опроса* применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. *Программированный метод* заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Весьма эффективным методом проверки знаний является *демонстрация* их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

Для оценки техники владения двигательными действиями (умениями и навыками) используют следующие методы: *метод открытого наблюдения* (заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель) и *скрытого наблюдения* (учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий), *вызов* (используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия), *метод упражнений* (предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий).

Очень часто используется *комбинированный метод*, который заключается в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты -мониторинг) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках.

## Содержание учебного предмета

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

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

*Социокультурные основы*

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры и личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно – массовое движения, их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

*Психолого-педагогические основы*

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.

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

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

*Медико-биологические основы*

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий

физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### **Закрепление навыков закаливания**

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

#### **Закрепление приемов саморегуляции**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

#### **Закрепление приемов самоконтроля**

Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

#### **Спортивные игры**

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности спортивными играми.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

Совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

#### **Легкая атлетика**

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

#### **Лыжная подготовка**

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

#### **Элементы единоборств**

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

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 11 классе**

Такое количество часов по данным разделам выбрано в соответствии с

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
	Базовая часть	85
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивная игра баскетбол	16
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	24
5	Лыжная подготовка	18
6	Элементы единоборств	9
	Вариативная часть	17
7	Спортивная игра волейбол	12
9	Спортивная игра футбол	5
	<b>Всего часов</b>	<b>102</b>

климатическими условиями, возможностями проведения занятий и наиболее выраженным для учащихся оздоровительным эффектом, а также наименьшим травматизмом вышеуказанных разделов программы.

### Тематическое планирование физическая культура 11 класс

№п/п	Темы уроков	Кол. часов	Примечание
<b>Легкая атлетика (11ч)</b>			
1.	Инструктаж по Т.Б на уроках лёгкой атлетики.	1	
2.	Низкий старт, бег по дистанции, эстафетный бег.	1	
3.	Низкий старт, финиширование. Бег 30 метров.	1	
4.	Теория: «Питание и питьевой режим» Низкий старт, финиширование, эстафетный бег.	1	
5.	Бег на результат 100м, эстафетный бег	1	
6.	Прыжок в длину способом, прогнувшись, отталкивание.	1	
7.	Теория: «Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ» Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега	1	
8.	Прыжок в длину на результат. Метание гранаты.	1	
9.	Метание гранаты из различных положений, челночный бег.	1	
10.	Метание гранаты на дальность. <i>Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.</i>	1	

11.	Бег 3000-2000 м на результат	1	
<b>Баскетбол (16ч)</b>			
12.	Инструктаж по Т.Б . Передача мяча в движении различными способами со сменой места, быстрый прорыв.	1	
13.	Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Быстрый прорыв (2х1).	1	
14.	Теория: «Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля»Введение мяча , передача мяча , бросок в прыжке.	1	
15.	Ведение мяча, передача мяча. Учебная игра	1	
16.	Действия против игрока без мяча и с мячом.	1	
17.	Теория: «Каким должен быть пульсовой режим при выполнении физических упражнений»Индивидуальные и групповые действия в нападении.	1	
18.	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1	
19.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	
20.	Теория: «Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время»Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	
21.	Учебная игра в б/б. <i>Понятие о физической культуре .</i>	1	
22.	Игра в баскетбол по правилам	1	
23.	Теория: «Предстартовое состояние, «второе дыхание»Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	
24.	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	
25.	Нападение против зонной защиты (1х3х1) учебная игра	1	
26.	Теория: «Приглашение в Олимпийский мир» Нападение против зонной защиты (1х3х1) учебная игра.	1	
27.	Учебная игра. Правила судейства.	1	
<b>Гимнастика (18ч.)</b>			
28.	Инструктаж по Т.Б. При занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1	
29.	Длинный кувырок в перед. Стойка на руках. Наклоны.	1	
30.	Кувырок назад через стойку на руках. Стойка на лопатках.	1	
31.	Теория: «Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений»	1	

	Комбинация из ранее разученных элементов		
32.	Опорный прыжок (козел), согнув ноги.	1	
33.	Опорный прыжок (козел), согнув ноги; элементы акробатики	1	
34.	Теория: «Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений» Прыжок ноги врозь через коня в длину.	1	
35.	Прыжок ноги врозь через коня в длину..	1	
36.	Упражнения в висах и упорах. <i>Основные формы и виды физ. Упражнений.</i>	1	
37.	Лазание по канату с помощью ног на скорость.	1	
38.	Лазание по канату без помощи ног.	1	
39.	Лазание по гимнастической лестнице.	1	
40.	Теория: «Что лежит в основе отказа от вредных привычек» Комбинация упражнений с обручами, лентами, скакалкой, мячами.	1	
41.	Комбинация упражнений с обручами, лентами, скакалкой, мячами..	1	
42.	Упражнения в висах и упорах..	1	
43.	Развитие силовых способностей.	1	
44.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
45.	Развитие гибкости. <i>Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</i>	1	
<b>Лыжная подготовка (18ч)</b>			
46.	Инструктаж по Т.Б, температурные нормы на, попеременный двухшажный ход, прохождение дистанции 2км Теория: «Современные системы физических упражнений»	1	
47.	Бесшажный ход, одновременный двухшажный ход.	1	
48.	Бесшажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный ход	1	
49.	Одновременный одношажный ход ,подъем «елочкой», повороты со спусков .	1	
50.	Одновременный бесшажный ход, коньковый ход. Основные формы и виды физических упражнений.	1	
51.	Совершенствование техники лыжных ходов повороты со спусков, коньковый ход.	1	
52.	Попеременный четырехшажный ход, коньковый ход, техника торможения « плугом» Теория: «Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению»	1	

53.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	
54.	Попеременный четырехшажный ход, коньковый ход, техника торможения « плугом»..	1	
55.	Преодоление подъемов и спусков. Теория: «Воздействие физкультурминуток на сердечно сосудистую систему»	1	
56.	Попеременный четырехшажный ход, коньковый ход, техника торможения « плугом»,,	1	
57.	Прохождение поворотов с палками и без них.	1	
58.	Теория: «Двигательный режим» Прохождение дистанции до 5-6 км.	1	
59.	Попеременный четырехшажный ход, прохождение поворотов с палками и без них.	1	
60.	Элементы тактики лыжных гонок.	1	
61.	Теория: «Основные формы занятий физической культурой» Прохождение дистанции до 4.5 км со сменой ходов	1	
62.	Прохождение дистанции 3 км на результат( дев)	1	
63.	Прохождение дистанции 5 км на результат(юноши)	1	
<b>Волейбол (12ч)</b>			
64.	Теория: «Звезды советского и российского спорта» Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология в волейболе. Учебная игра,	1	
65.	Верхняя прямая подача, прямой нападающий удар.	1	
66.	Верхняя прямая подача. Блокирование	1	
67.	Теория: «Поведение в экстремальных ситуациях» Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1	
68.	Верхняя прямая подача, прямой нападающий удар. Блокирование	1	
69.	Варианты техники приема и передач мяча в волейболе	1	
70.	Теория: «Тренировочные нагрузки и контроль за ними на ЧСС» Варианты подач мяча в волейболе	1	
71.	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов.	1	
72.	Совершенствование тактики нападения – индивидуальные действия. <i>Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности.</i>	1	
73.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	
74.	Учебная игра в волейбол	1	
75.	Игра в волейбол по правилам	1	
<b>Футбол (5ч)</b>			

76.	Теория: «Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости» Техника передвижений. Варианты удара по мячу.	1	
77.	Варианты остановок мяча ногой и грудью.	1	
78.	Варианты ведения мяча.	1	
79.	Игра по упрощенным правилам.	1	
80.	Игра по правилам. <i>Способы регулирования массы тела.</i>	1	
<b>Единоборства (9ч).</b>			
81.	Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности.	1	
82.	Самоконтроль при занятиях единоборствами.	1	
83.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	
84.	Страховки на спину, на бок, кувырком. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	1	
85.	Стойки и захваты, выведение из равновесия, сохранение устойчивости.	1	
86.	Закрепление всех видов самостраховок.	1	
87.	Подвижные игры. <i>Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.</i>	1	
88.	Силовые упражнения и единоборства в парах. Страховка	1	
89.	Учебная схватка.	1	
<b>Легкая атлетика (13ч)</b>			
90.	Прыжки в высоту. Инструктаж по Т.Б.	1	
91.	Теория: "Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению" Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1	
92.	Низкий старт, бег по финиширование, челночный бег,	1	
93.	Бег 100м на результат, развитие скоростно-силовых качеств	1	
94.	Метание гранаты на дальность, с5-6 шагов.	1	
95.	Теория: «Порядок составления комплекса утренней гимнастики» Метание гранаты на дальность, челночный бег.	1	
96.	Метание гранаты на результат	1	
97.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1	
98.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега на результат	1	

99.	Бег 2000-3000 м. <i>Современные спортивно-оздоровительные системы.</i>	1	
100.	Развитие выносливости (резерв)	1	
101.	Развитие скоростно- силовых способностей.(резерв)	1	
102.	Теория "Влияние образа жизни на здоровье человека". Развитие координационных способностей. (резерв)	1	
Итого	102час.		

### **Контроль и оценка планируемых образовательных результатов обучающихся**

Оценка успеваемости складывается из нескольких компонентов: оценка техники движений; знания теоретических сведений; результат выполнения нормативных требований.

При оценке успеваемости по легкой атлетике, лыжной подготовке, кроссам, кроме техники движений, учитывается и результат. По другим разделам учитывается техника выполнения и знания учащихся.

Знания теоретических сведений особенно принимаются во внимание при выведении итоговой оценки.

Оценивая теоретические знания учащихся по предмету «Физическая культура », надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность, умение использовать полученные знания применительно к конкретному случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Отметку «5»** ставят за ответ, в котором ученик демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, использует примеры из практики или своего опыта.

**Отметку «4»** оценивают ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Отметку «3»** ученик получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в излагаемом материале, не содержится должной аргументации и умения использовать знания на практике.

**Отметку «2»** ставят за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

Весьма эффективным способом проверки знаний являются ситуации, в которых ученик демонстрирует свои знания в конкретной деятельности. Например, знания упражнений по развитию силы он сопровождает выполнение конкретного комплекса.

**Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями**

**Отметку «5»** ставится, если:

-двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Отметку «4»** ставится, если:

- двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Отметку «3»** ставится, если:

-двигательное действие выполнена основном правильно, но допущены одна или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Отметку «2»** ставится, если:

- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Мелкой ошибкой считается искажение второстепенных элементов, не влияющих на результат действия. Грубыми – пропуски основных элементов, нарушение согласованности движений.

Для более достоверной оценки овладения навыками и умениями, если предоставляется возможность, учащимся дается несколько попыток выполнения упражнений

**Критерии оценок умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

**Отметку «5»** ставится, если:

-Учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных

На развитие конкретного физического качества, или комплекса упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Отметка «4»** ставится, если:

-имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Отметка «3»** ставится, если:

-учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации комплексов упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, удовлетворительно контролирует ход и итог выполнения задания.

**Отметка «2»** ставится, если:

-учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно- оздоровительной деятельности.

Невыполнение учебного норматива по независящим от учащихся причинам - отставание в физическом развитии, длительные пропуски уроков по уважительной причине – не является основанием для снижения итоговой оценки. Оценка успеваемости учащихся, отнесенных к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях за исключением приема нормативов по тем движениям, в которые им противопоказаны.

## Учебные нормативы

№	Упражнение	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 100 метров	14,2	14,9	15,5	16,0	16,5	17,0
2	Метание гранаты 500 г. (дев.), 700г. (юноши)	38	32	26	23	18	12
3	Прыжок в длину с разбега	460	420	370	380	340	310
4	Бег 2000 м, мин				10.00	11.30	12.30
5	Бег 3000 метров, мин.	15.00	16.00	17.00			
6	Прыжок в длину с места, см	240	220	200	205	195	180
7	Лыжные гонки 1 км				5.30	6.00	6.30
	Лыжные гонки 2 км	10.00	11.00	12.00	11.00	12.00	13.00
	Лыжные гонки 3 км	15.00	16.00	17.00	18.30	19.00	20.00
	Лыжные гонки 5 км	27.00	29.00	31.00	34.00	35.00	37.00
8	Бег 30 метров	4,6	4,8	5,1	5,0	5,2	5,4
9	Прыжки через скакалку за 1 мин	140	130	120	140	130	120
10	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.				22	17	13
11	Гимнастический мост				8	4	1
12	Подтягивание из виса	12	10	8			
13	Подъем переворотом	4	3	2			
14	Челночный бег 5X20	20,2	22,0	25,0	21,5	23,0	26,0
15	Кросс 1000 м.	3.30	3.40	3.55	4,45	4,54	5,10

Не со всеми учебными нормативами легко справляются ребята. Дети с задержкой развития не могут выполнить нормативы по прыжкам в высоту и длину, и, наоборот, школьники с опережающим развитием с трудом подтягиваются, как и дети с избыточным весом. Учитель физкультуры должен подходить строго индивидуально к каждому, давая задания и контролируя их выполнение. И если у учащегося отмечается прогресс, пусть даже пока что в районе «тройки» или «четверки», ребенка можно поощрить отличной оценкой, объяснив, что она за труд, за регулярные тренировки.

### Планируемые образовательные результаты

#### **Знать/ понимать**

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

### **Уметь:**

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования.

### **Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- использования современного спортивного инвентаря и оборудования, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- использования приобретенных знаний и умений в практическую деятельность в повседневной жизни;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### **Материально-техническое обеспечение**

<b>ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ</b>					
№		количество	Размер	Площадь	Требования
1	Магнитофон	1			
2	Компьютер	1			
3	Секундомер	1			
4	Принтер лазерный	1			

5	Телевизор	1			
<b>УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ</b>					
<b>Гимнастика</b>					
1	Стенка гимнастическая	10			
2	Бревно гимнастическое напольное	1			
3	Бревно гимнастическое высокое	1			
4	Козел гимнастический	2			
5	Конь гимнастический	2			
6	Перекладина гимнастическая	2			
7	Брусья гимнастические, разновысокие	1			
8	Брусья гимнастические, параллельные	1			
9	Канат для лазания, с механизмом крепления	1			
10	Мост гимнастический подкидной	2			
11	Скамейка гимнастическая жесткая	8			
12	Скамейка гимнастическая мягкая				
13	Маты гимнастические	30			
14	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	10			
15	Мяч малый (теннисный)	10			
16	Скакалка гимнастическая	15			
17	Палка гимнастическая	20			
18	Обруч гимнастический	20			
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Планка для прыжков в высоту	2			
2	Стойки для прыжков в высоту	2			
3	Барьеры л/а тренировочные	5			
4	Рулетка измерительная (10м; 50м)	1			
5	Номера нагрудные	10			
<b>Спортивные игры</b>					
1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2			
2	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2			
3	Мячи баскетбольные	50			
4	Жилетки игровые с номерами	10			
5	Стойки волейбольные универсальные	2			
6	Сетка волейбольная	5			
7	Мячи волейбольные	10			
8	Мячи футбольные	5			
<b>СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ</b>					
1	Спортивный зал игровой	2	12 * 24 9x18		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
2	Кабинет учителя	2			Включает в себя: рабочий стол, стулья,

					сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1			Включает в себя: стеллажи, контейнеры
	<b>ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)</b>				
1	Легкоатлетическая дорожка	1			
2	Сектор для прыжков в длину	1			
3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	32 * 73		
4	Площадка игровая баскетбольная	1			
5	Площадка игровая волейбольная	1			
6	Гимнастический городок	1			
7	Полоса препятствий	1			

### Учебно-методическое обеспечение

№ п/п	Название	Автор	Издательство	Год издания
<b>Учебник</b>				
1	«Физическая культура» учебник для учащихся 10 – 11 классов общеобразовательных учреждений	В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон	Москва «Просвещение»	2006
<b>Методическая литература для учителя</b>				
1	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов	В. И. Лях, А. А. Зданевич	Москва, «Просвещение»	2008
2	Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя	В. И. Лях	Москва	1998
3	Настольная книга учителя физической культуры	Л. Б. Кофман	Москва	2000
<b>Дополнительная литература для учителя и учащихся</b>				
1	Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры	Э. Найминов	Москва	2001
2	Спортивные игры на уроках физкультуры	О. Листов	Москва	2001
3	Физкультурно-оздоровительная работа в школе	В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий	Москва	2003
4	Урок в современной школе	Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков	Москва	2004
5	Спорт в школе	И. П. Космин, А. П. Паршиков, Ю. П. Пузырь	Москва	2003
6	Журнал «Физическая культура в школе»			

