

Департамент образования администрации города Томска  
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 47 города Томска**

Утверждена и введена в действие  
Приказ № 203 от 01.09.2023г.  
Директор МАОУ СОШ №47 г. Томска  
\_\_\_\_\_ Л.А.Никифорова

Принята  
Педагогическим советом  
МАОУ СОШ № 47 г. Томска  
Протокол № 1 от 30.08.2023г.  
Председатель \_\_\_\_\_ Л.А.Никифорова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
(базовый уровень)**

**для 11 класса  
(девочки)**

**Сведения о составителе рабочей программы:**  
Грауба Елена Рашидовна, учитель физической культуры  
**Сведения об экспертах рабочей программы:**  
Прокопьева Л.Б., председатель ШЭМС.  
**Количество часов по рабочей программе за  
учебный год – 102 часа**

**ТОМСК  
2023**

## І.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для 11 класса, разработана в соответствии с Федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура»; на основе примерной программы, рекомендованной Министерством образования РФ, комплексной программы физического воспитания основного общего образования по физической культуре (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011г.)

Основой для составления рабочей программы стали, следующие документы и нормативные акты:

- ❖ Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»
- ❖ СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189, зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный номер 19993).
- ❖ Стандарт среднего общего образования, утв. приказом Министерством образования России от 05.03.2004 № 1089;
- ❖ Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;
- ❖ Физическая культура: 10-11 класс учеб. Для учащихся общеобразоват. учреждений/ под ред.В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 6-е изд., М: Просвещение, 2016.

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

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

- ❖ укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- ❖ обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- ❖ развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- ❖ приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- ❖ воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- ❖ содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

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

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:

- ❖ содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- ❖ формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- ❖ расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- ❖ дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- ❖ формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- ❖ закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- ❖ формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- ❖ дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

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

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

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

Более отчетливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий еще более очевидна, чем ранее.

На уроках физической культуры продолжается обучение учащихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Юношей и девушек необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально подготовительные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие

различных двигательных способностей, совершенствуется техническое и тактическое мастерство, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

В целях определения степени освоения учащимися учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах текущий контроль осуществляется по следующим показателям:

- теоретические знания;
- физическая подготовленность учащихся;
- практические умения и навыки;
- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности;
- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья и уровень физической подготовленности);
- сформированность общеучебных умений и навыков;
- письменное сообщение по изучаемому разделу (для временно освобожденных от занятий).

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом школы учебный предмет «Физическая культура» является обязательным.

Программный материал по физической культуре для учащихся 10-х классов рассчитан на 102 часов, 3 часа в неделю, 34 учебных недель/ Осваивается на уроках физической культуры по всем разделам программы: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная и кроссовая подготовка

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

Содержание учебного предмета имеет две основных части: базовую часть и вариативную часть. Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Раздел включает основные базовые виды программного материала – «Легкая атлетика», «Спортивные игры – настольный теннис и баскетбол», «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка». Вариативная часть распределена на следующие виды программного материала: гимнастика и спортивные игры.

В связи с закрытием спортивного зала в МАОУ СОШ № 47 на ремонт, в 2019-2020 учебном году занятия проводятся на улице, на спортивной площадке школы, в танцевальном зале школы, либо теоретическая часть в учебном кабинете, в зависимости от погодных условий. В разделе «Спортивные игры. Волейбол» произошли изменения по сравнению с прошлым годом. «Волейбол» был заменен на «Настольный теннис»

### *Знания о физической культуре*

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое,

психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма

### Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

### Спортивно-оздоровительная деятельность.

*Легкая атлетика.* Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м (на результат). Кроссовый бег: 2 км.

*Прикладные упражнения:* преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелазания.

*Упражнения общей физической подготовки.*

*Гимнастика с основами акробатики.* Акробатическая комбинация: из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

*Упражнения общей физической подготовки.*

*Лыжная подготовка.* Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

*Упражнения специальной физической и технической подготовки.*

*Спортивные игры*

*Баскетбол.* совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек; ловли и передачи мяча, ведение и броски мяча; действия нападающего против нескольких защитников  
совершенствование тактики игры

Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	Знания о физической культуре	в процессе урока	
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	в процессе урока	
3	Физическое совершенствование	102	102
3.1	Спортивные игры (настольный теннис)	20	20
3.2	Спортивные игры (баскетбол)	16	16
3.3	Гимнастика с основами акробатики	16	16
3.4	Легкая атлетика	24	24
3.5	Лыжная подготовка	18	18
3.6	Кроссовая подготовка	8	8

№ уро ка	Дата	Тема урока (раздела)	План	Факт
Легкая атлетика (12 ч)				
1	1 неделя	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Требования к уроку. Виды и история легкой атлетики	1	
2		Спринтерский бег. Старты из различных исходных положений.	1	
3		Специальные беговые упражнения, бег 30 м по одному, в парах, с гандикапом	1	
4	2 неделя	Эстафетный бег	1	
5		Контрольный урок - Бег 100 м	1	
6		Совершенствование техники метания малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность, метание гранаты	1	
7	3 неделя	Контрольный урок метание мяча на результат	1	
8		Совершенствование техники прыжка в длину с места, развитие прыгучести	1	
9		Контрольный урок – прыжок в длину с места	1	
10	4 неделя	Совершенствование техники челночного бега 3*10 м. Метание набивного мяча из положения сидя	1	
11		Контрольный урок - челночный бег 3*10м, метание набивного мяча	1	
12		Круговая тренировка	1	
Баскетбол (12 ч.)				
13	5 неделя	Инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом. Стойки и перемещения баскетболиста	1	
14		Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1	
15		Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу	1	
16	6 неделя	Контрольный урок – ведение мяча	1	
17		Совершенствование ловли, передачи и бросков мяча	1	

18		Совершенствование бросков мяча.	1	
19	7 неделя	Совершенствование техники защитных действий и тактических приемов в игре	1	
20		Бросок мяча в движении.	1	
21		Штрафной бросок. Трехочковый бросок	1	
22	8 неделя	Учебная игра	1	
23		Учебная игра	1	
24		Учебная игра	1	
Гимнастика (16 ч)				
25	9 неделя	Инструктаж по ТБ гимнастике. Правила самостраховки и страховки во время выполнения упражнений. Упражнения на гибкость, наклон вперед из положения сидя	1	
26		Контрольный норматив – наклон вперед из положения сидя	1	
27		Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	1	
28	10 неделя	Контрольный урок – пресс, подтягивание	1	
29		Совершенствование кувырка вперед, кувырка назад	1	
30		Стойка на лопатках, мостик, стойка на голове	1	
31	11 неделя	Акробатические элементы - Девушки – равновесие на одной ноге, кувырок вперед, стойка на лопатках, назад, мостик Мальчики - кувырок вперед, назад, стойка на голове, стойка на лопатках, мостик	1	
32		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	1	
33		Развитие силы	1	
34	12 неделя	Упражнения для мышц брюшного пресса и спины	1	
35		Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой 1 мин		
36		Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок, согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.		
37	13 неделя	Круговая тренировка		
38		Опорный прыжок		
39		Гимнастическая полоса препятствий	1	



40		Упражнения на координацию	1	
Настольный теннис (20 ч)				
41	14неделя	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. Вводное занятие о настольном теннисе	1	
42		Правила игры в настольный теннис Выполнение движений с мячом и без мяча.	1	
43	15 неделя	Обучение основным стойкам теннисиста.	1	
44		Обучение перемещениям по площадке.		
45		Обучение работе ног при ударах справа в движении.	1	
46	16 неделя	Воспитание скоростных и координационных способностей.	1	
47		Поддачи.	1	
48		Обучение ударам с отскока.	1	
49	17 неделя	Обучение удару срезка	1	
50		Накаты.	1	
51		Накаты и подрезки.	1	
52	18 неделя	Обучение ударам с перемещением	1	
53		Закрепление ударов с перемещением.	1	
54		Комбинации.	1	
55	19 неделя	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	1	
56		Контрольный урок	1	
57		Тренировка удара: накаты у стенки, удары на точность.	1	
58	20 неделя	Основные тактические комбинации.	1	
59		Игры со счетом.	1	
60		Соревнования.	1	
Лыжная подготовка (18 ч)				
61	21 не де ля	Игры со счетом. Соревнования. Соревнования.	1	
		Инструктаж ТБ по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Краткая		

		характеристика техники лыжных ходов.		
62		Имитационные упражнения, Совершенствование специальных подготовительных упражнений	1	
63		Совершенствование техники классических лыжных ходов.	1	
64		Совершенствование техники коньковых ходов.	1	
65		Комплекс упражнений, направленный на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов	1	
66	22 неделя	Совершенствование техники спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами.	1	
67		Прохождение дистанции по учебной лыжне различными лыжными ходами 1000м	1	
68		Прохождение дистанции по учебной лыжне различными лыжными ходами 2000 м	1	
69	23 неделя	Эстафеты	1	
70		Развитие физических качеств	1	
71		Бег на лыжах различными способами передвижения	1	
72	24 неделя	Спортивный и подвижные игры	1	
73		Совершенствование техники классических лыжных ходов:	1	
74	25неделя	Лыжный кросс 1000м.	1	
75		Круговая тренировка	1	
76		Спуски, подъемы, торможения	1	
77		Спуски, подъемы, торможения	1	
78	26 неделя	Бег на лыжах различными способами передвижения	1	
<b>Легкая атлетика (12 ч)</b>				
79		Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Специально беговые упражнения	1	
80		Совершенствование техники эстафетного бега	1	
81	27 неделя	Контрольный урок – бег 30 м	1	
82		Контрольный урок – 100 м	1	
83	28 неделя	Отработка эстафетного взаимодействия (в парах, тройках, четвёрках	1	

84		Совершенствование техники прыжка в длину	1	
85	29 неделя	Контрольный урок – прыжок в длину с места	1	
86		Совершенствование техники метания мяча на дальность	1	
87		Контрольный урок – метание мяча	1	
88	30 неделя	Совершенствование техники Челночного бега 3*10 м, подтягивания	1	
89		Контрольный урок – челночный бег 3*10, подтягивание	1	
90		Контрольный урок – пресс метание набивного мяча	1	
Кроссовая подготовка (8 ч)				
91	31 неделя	Техника безопасности во время занятий кроссовой подготовкой. Бег в равномерном темпе до 15 минут	1	
92		Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием.	1	
93		Темповой бег по отрезкам. Спортивные игры	1	
94	32 неделя	Кросс 1000 м	1	
95		Чередование бега и ходьбы 20 мин. Спортивный игры	1	
96		Техника безопасности во время занятий кроссовой подготовкой. Бег в равномерном темпе до 15 минут	1	
97	33 неделя	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием.	1	
98		Темповой бег по отрезкам. Спортивные игры	1	
Баскетбол (4 ч.)				
99		Инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом. Правила игры	1	
100	34 неделя	Остановки в баскетболе – прыжком, двумя шагами	1	
101		Контрольный урок – остановка в прыжке, двумя шагами	1	
102		Тактика игры	1	

**Требования к уровню подготовки учащихся за период обучения**  
В

результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета учащиеся по окончании 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- ❖ Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.

- ❖ Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- ❖ Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.
- ❖ Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.
- ❖ Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

Соблюдать правила:

- ❖ Личной гигиены и закаливания.
- ❖ Организация и проведение самостоятельного и самостоятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.
- ❖ Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
- ❖ Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Проводить:

- ❖ Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.
- ❖ Приемы страховки и самостраховки во время занятий.
- ❖ Приемы массажа и самомассажа.
- ❖ Занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов.
- ❖ Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- ❖ Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.
- ❖ Планы-конспекты индивидуальных занятий.

Определять:

- ❖ Уровни индивидуального физического развития.
- ❖ Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.
- ❖ Дозировка физической нагрузки

Демонстрировать:

- ❖ Двигательные умения, навыки, способности:
- ❖ Уметь с максимальной скоростью пробегать 100 м с низкого старта.
- ❖ В равномерном темпе бегать до 20 мин девушки.
- ❖ Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.
- ❖ В гимнастических и акробатических упражнениях:
- ❖ Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–125 см.
- ❖ Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой.
- ❖ Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов освоенных элементов

В спортивных играх:

- ❖ Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

- ❖ Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- ❖ Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования.
- ❖ Организации досуга и здорового образа жизни.
- ❖ Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

Способы спортивной деятельности:

- ❖ Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.
- ❖ Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:
- ❖ Согласовывать свое поведение с интересами коллектива.
- ❖ Критически оценивать собственные достижения
- ❖ Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

Учащиеся должны уметь демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с Бег 30 м/с	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	—
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	—	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	—

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Определенные способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,6 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юноши), на низкой	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

		пе- рекладине из виса лежа, кол. раз (девушки)							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

## 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:

### 1. Знания

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

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

### 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение 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, продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятель но ни один из пунктов.
--	--	---	---

### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственн ый стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленн ости.
--	---	---	--

показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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

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

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

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

- ❖ Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2008.
- ❖ Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха . Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, Москва «Просвещение» 2019.

### **Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>
<b>Спортивные игры</b>	
1.	Щит баскетбольный игровой (комплект)
2.	Мяч баскетбольный №7 массовый
3.	Мяч баскетбольный №7 для соревнований
4.	Мяч баскетбольный №5 массовый
5.	Насос для накачивания мячей с иглой
6.	Жилетки игровые



7. Конус игровой

**Гимнастика**

8. Стенка гимнастическая  
9. Скамейка гимнастическая  
10. Комплект матов гимнастических №2  
11. Мостик гимнастический подкидной  
12. Коврик гимнастический  
13. Палка гимнастическая №3  
14. Обруч гимнастический №2  
15. Скакалка гимнастическая

**Легкая атлетика**

16. Мяч для метания

**Общефизическая подготовка**

17. Снаряд «Доска наклонная»  
18. Комплект гантелей обрезиненных.  
19. Эспандер универсальный  
20. Лестница координационная (12 ступеней)  
21. Комплект медболов №3

**Лыжный спорт**

22. Стеллаж для хранения лыж. Лыжные палки, лыжи, ботинки.

**Настольный теннис**

23. Стол теннисный, ракетки и мяч

**Оборудование для кабинета по физической культуре и проведения соревнований**

24. Сантиметр мерный  
25. Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

**Прочее**

26. Аптечка медицинская

