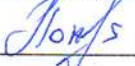


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Брагинская средняя общеобразовательная школа № 11**

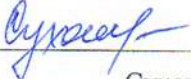
РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО  
учителей естественно-  
научного цикла

  
Понаморева А.А.  
протокол №1 от «25»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР

  
Суханова Е.А.  
протокол № 1 от «25»  
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ  
Брагинской СОШ № 11

  
Пехтерева И.Н.  
приказ № 1 от «28» августа  
2023 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

класс 11

2023-2024 уч. год

с. Брагино 2023г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и авторской программы Ляха В. И. Физическая культура. 10-11 классы. –Москва; «Просвещение», 2017г.

Рабочая программа является компонентом основной образовательной программы МБОУ Брагинская СОШ № 11 и разработана в соответствии с учебным планом среднего общего образования МБОУ Брагинская СОШ № 11 в рамках предметной области "физическая культура" для 11 класса.

Данный учебный предмет имеет своей **целью** 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 средней школе направлен на решение следующих **задач**:

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 11 класса в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

## **1.2 Общая характеристика учебного предмета «физическая культура».**

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

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

## **1.3 Описание места учебного предмета в учебном плане.**

«Физическая культура» изучается в 11-м классе из расчёта 2 ч в неделю, всего 68 часов.

## **1.4 Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего 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**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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 личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,

-составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем

(в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (юноши) и до 15 мин (девушки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать гранату весом 500 г. девушки, 700 г. юноши.

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (юноши) и на разновысоких брусьях (девушки); опорные прыжки через козла в длину (юноши) и в ширину (девушки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (юноши), кувырок вперёд и назад в полупагате, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девушки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

## **Предметные результаты**

В средней школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;



-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### 1.5 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, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, 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:

#### **I. 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**

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, 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

**Оценка 5****Оценка 4****Оценка 3**

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности

За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

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

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены <u>помощью учителя или не выполняется один из пунктов</u></p>

#### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>

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

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лыжной подготовке, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

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

**1.6 Содержание учебного предмета.**

**Учебно-тематический план по физической культуре для 11 класса**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		XI
1	Основы знаний	В процессе уроков

1.1	Легкая атлетика	18
1.2	Спортигры	16
1.3	Лыжная подготовка	18
1.4	Гимнастика	14
1.5	Прикладноориентированная физ. деятельность	2
	Итого	68

### **Требования к уровню подготовки выпускников.**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать:**

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

#### **Уметь:**

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **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 физкультурной деятельности, 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;

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».

## **Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса.**

### Перечень учебников

В.А Кунянский. Волейбол о судьях и судействе. Москва 2002 год.

А. Лидьярд. Бег с Лидьярдом. Москва 1987 год.

А. Галицкий. Путешествие в страну игр. Москва 1971 год.

В.Т. Алабин. Начальная спортивная подготовка юного легкоатлета. Минск 1972 год.

Л.Н. Слупский. Волейбол игра связующего. Москва 1984 год.

Г.И. Погадаева. Физическая культура ответы на экзаменационные билеты. Москва 2008 год. 9-11 класс.

В.И.Усаков Красноярский спорт от «А» до «Я»: люди, события, факты.- Красноярск 1997 год.

В.И. Усаков. Физическая подготовка юношей к службе в армии. Красноярск 2005 год.

В.В.Осинцев. Лыжная подготовка в школе. Москва 2001 год.

Э.М. Матвеева. Лыжный спорт. Москва 1975 год.  
Н.В.Зимкина. Физиология человека. Москва 1970 год.

### Перечень учебно-методических пособий

В.И. Усаков. Физическая подготовка юношей к службе в армии. Красноярск 2005 год.  
В.С. Володина. Основы теории и методики физического воспитания. Учебное пособие.  
Красноярск: КГПИ, 1991

Ю.А Барышников, Г.П. Богданов Пособие для учителей М.: Просвещение, 1986.  
Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян Основы методики физического воспитания школьников  
М.:Просвещение, 1989.

### Средства обучения

#### **Учебная и справочная литература**

#### **Демонстрационный материал**

##### **1. Библиотечный фонд:**

- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

##### **2. Демонстрационные материалы:**

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

##### **3. Технические средства:**

- аудиоцентр;
- компьютер.

#### **Описание материально – технического и методического обеспечения 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 средних школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Для прохождения раздела учебной программы по лёгкой атлетике в школе имеется:

№ п/п	Наименование	Количество, шт.
1	Спортивный зал	1
2	Спортивная площадка, оборудованная ямой для прыжков в длину с разбега.	1
3	Спортивный стадион	
4	Мячи для метания 150 гр.	10
5	Большой мяч (1 кг.)	5
6	Большой мяч (2 кг.)	5
7	Большой мяч (3 кг.)	5
8	Кубики для челночного бега	6
9	Стойки для прыжков в высоту	2
10	Рулетка (30 м.)	1
11	Эстафетные палочки	6

12	Секундомер	1
----	------------	---

Для прохождения раздела учебной программы по подвижным и спортивным играм в школе имеется:

№ п/п	Наименование	Количество, шт.
1	Спортивный зал	1
2	Спортивная площадка	1
3	Игровые конусы	4
4	Мячи для метания 150 гр.	10
5	Большой мяч (1 кг.)	5
6	Большой мяч (2 кг.)	5
7	Большой мяч (3 кг.)	4
8	Кегли	14
9	Волейбольная сетка	2
10	Мячи баскетбольные	15
11	Мячи волейбольные	6

Для прохождения раздела учебной программы по лыжным гонкам в школе имеется:

№ п/п	Наименование	Количество, шт.
1	Спортивная площадка	1
2	Беговые лыжи	30
3	Лыжные ботинки	30
4	Лыжные палки	30

Для прохождения раздела учебной программы по гимнастике с основами акробатики в школе имеется:

№ п/п	Наименование	Количество, шт.
1	Спортивный зал	1
2	Обруч пластмассовый	10
3	Обруч алюминиевый	3
4	Большой мяч (1 кг.)	1
5	Большой мяч (2 кг.)	5
6	Большой мяч (3 кг.)	4
7	Палочка гимнастическая	15
8	Бревно гимнастическое напольное 3 м.	1
9	Скамья гимнастическая с деревянными ножками (3 м.)	2
10	Шведская стенка	2
11	Скакалка	20



12	Переносная перекладина	2
13	Гимнастические брусья	1
14	Наклонные доски	3
15	Гимнастический мат	6
16	Гимнастический конь	1
17	Гимнастический козёл	2
18	Мост гимнастический подкидной	1

1. Методические разработки.
2. Интернет – ресурсы.
3. Магнитофон (аудиоцентр).
4. Компьютер.
5. Мультимедийный проектор.
6. Принтер.

#### Перечень ЦОРов и ЭОРов

- 1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.  
[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
- 2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».<http://www.openclass.ru>
- 3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»<http://www.it-n.ru/communities>.
- 4.Образовательные сайты для учителей физической культуры[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата	Корректировка
Легкая атлетика(10ч) 1	Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 - 80м. Эстафетный бег. Т.Б. на занятиях легкой атлетикой. Физическая культура в современном обществе. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья.		
2	Низкий старт до 40. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая помощь при травмах во время занятий физкультурой и спортом. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.		
3	Бег 100м. Прыжок в длину с разбега с 13-15 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.		
4	Бег 100 м на результат. Метание гранаты на дальность. Развитие координации. Прыжок в длину с разбега.		
5	Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости. Игра в лапту. Метание гранаты. Полоса препятствий.		
6	Метание гранаты на дальность. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега на результат.		
7	Метание гранаты на дальность. Развитие выносливости. Игра в лапту.		
8	Бег 1000м на результат. Развитие основных физических качеств (координации, силы, скоростно-силовых).		
9	Бег 2000-3000м на результат. Игра в лапту. Подведение итогов раздела «легкая атлетика».		
10	О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование: Подвижные игры, эстафеты.		
Баскетбол (16ч) 11/1	Т\б на занятиях спортивными играми. Совершенствование передвижений ,стоек и остановок. Передача мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв.		
12/2	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении после ведения. Развитие координации. Учебная игра.		
13/3	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Учебная игра.		
14/4	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол.		
15/5	Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание и выбивание).		
16/6	Бросок мяча со средней дистанции в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Бросок мяча после ловли встречной передачи. Учебная игра.		

17-18 7/8	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Штрафной бросок. Бросок мяча после ловли встречной передачи. Тактика в защите и нападении 3х3. Учебная игра.		
19/9	Ведение мяча с сопротивлением .Бросок мяча различными способами с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок. Зонная защита. Учебная игра.		
20/10	Комбинация из изученных элементов баскетбола. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.		
21/11	Комбинация из изученных элементов баскетбола . Учебная игра. .Развитие скоростно-силовых качеств.		
22/12	Совершенствование техники изученных элементов баскетбола. Воспитание волевых качеств в игре «Баскетбол».		
23/13	Совершенствование техники изученных элементов баскетбола. Воспитание волевых качеств в игре «Баскетбол».		
24/14	Совершенствование техники изученных элементов баскетбола. Воспитание волевых качеств в игре «Баскетбол».		
25/15	Совершенствование техники изученных элементов баскетбола. Воспитание волевых качеств в игре «Баскетбол».		
26/16	Оценка освоения техники изученных элементов баскетбола. Воспитание волевых качеств в игре «Баскетбол».		
Лыжи (18ч) 27/1	Т\б на занятиях лыжной подготовки . Вкатывание: юноши -3 км, девушки - 2-2,5 км. Задание для самостоятельных занятий.		
28/2	Равномерное прохождение дистанции 3-4 км в полсилы, ранее изученными способами передвижения.		
29/3	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Равномерное прохождение дистанции 3-4 км в полсилы, ранее изученными способами передвижения.		
30/4	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Равномерное прохождение дистанции 3-4 км в полсилы, ранее изученными способами передвижения.		
31/5	Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение дистанции 3 - 4 км в полсилы		
32/6	Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение дистанции 3 - 4 км в полсилы.		
33/7	Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение дистанции 3 - 4 км в полсилы.		
34/8	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременных ходов. Развитие быстроты 3х100 м. Дистанция до 3-4 км.		
35/9	Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход. Дистанция 1,5-2 км с ускорениями 3 по 200 м.		
36/10	Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход. Дистанция 1,5-2 км с ускорениями 3 по 200 м.		
37/11	Переход с одновременных ходов на попеременный ход с прокатом. Равномерное прохождение дистанции 1,2 км с ускорениями 4 х 100 м.		
38/12	Переход с одновременных ходов на попеременный ход с прокатом. Равномерное прохождение дистанции 1,2 км с ускорениями 4 х 100 м.		
39/13	Спуски и подъемы. Прохождение дистанции в равномерном темпе до 3-4 км. Совершенствование техники лыжных ходов.		
40/14	Спуски и подъемы. Прохождение дистанции в равномерном темпе до 3-4 км. Совершенствование техники лыжных ходов.		

41/15	Оценка техники выполнения попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременных ходов.		
42/16	Оценка техники выполнения одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции до 3-5 км.		
43/17	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы. Спуски, подъемы, торможения.		
44/18	Урок - соревнование. Прохождение дистанции 3-5 км на результат. Подведение итогов раздела «Лыжная подготовка».		
Гимнастика (14ч) 45/1	Т\б на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Разучивание акробатического соединения из ранее изученных элементов.		
46/2	Строевые упражнения. Разучивание акробатического соединения из ранее изученных элементов. Развитие гибкости.		
47/3	Строевые упражнения. Разучивание акробатического соединения из ранее изученных элементов. Развитие гибкости.		
48/4	Закрепление акробатического соединения. Повторить опорный прыжок через «козла»-д, через «коня» -ю..		
49/5	Акробатическое соединение. Опорный прыжок. Развитие гибкости, силы.		
50/6	Акробатическое соединение. Опорный прыжок. Развитие гибкости, силы.		
51/7	Оценка техники выполнения акробатического соединения Совершенствование техники опорного прыжка: через «г\ козла»-девушки, через «коня»-юноши. Развитие гибкости, силы.		
52/8	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка. Разучивание комбинации на брусьях р.в. ( д);= параллельных (ю) Развитие основных физических качеств.		
53/9	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка. Разучивание комбинации на брусьях р.в. ( д);= параллельных (ю) Развитие основных физических качеств.		
54/10	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Комбинации на брусьях р.в. ( д);= параллельных (ю).Прыжки через скакалку.		
55/11	Брусья разной высоты, параллельные. Лазание по канату. Развитие гибкости, силы.		
56/12	Брусья разной высоты, параллельные. Лазание по канату. Развитие гибкости, силы.		
57/13	Круговая тренировка на гимнастических снарядах. Полоса препятствий. Развитие основных физических качеств.		
58/14	Урок-соревнование по физическим качествам (гибкость, прыгучесть, сила, мышцы брюшного пресса). Подведение итогов раздела «гимнастика».		
Легкая атлетика(8ч) 59/1	Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 - 80м. Эстафетный бег. Т.Б. на занятиях легкой атлетикой.		
60/2	Низкий старт до 40.Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
61/3	Бег 100м. Прыжок в длину с разбега с 13-15 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.		

62/4	Бег 100 м на результат. Метание гранаты на дальность. Развитие координации. Прыжок в длину с разбега.		
63/5	Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости. Игра в лапту. Метание гранаты. Полоса препятствий.		
64/6	Метание гранаты на дальность. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега на результат.		
65/7	Бег 1000м на результат. Развитие основных физических качеств (координации, силы, скоростно-силовых).		
66/8	О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Тестирование. Бег 2000-3000 м на результат.		
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (2 часа) 67	Общая физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие общих физических качеств. Полоса препятствий.		
68	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.		