1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса разработана в соответствии:

с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1–11классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

с авторской «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010).

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

* Федерального закона от 26.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федерального закона от 25.12.2012 №257-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;
* Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011–2015 гг. (распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.).

**2. Общая характеристика учебного предмета**

Согласно Концепции развития образования в области физической культуры содержанием среднего образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

**Структура учебного предмета**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

* «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
* «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности);
* «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем:

* «Физкультурно-оздоровительная деятельность»;
* «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»;
* «Прикладно-ориентированные упражнения»;
* «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

**Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе высших учебных заведений.

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Формы организации и планирование образовательного процесса**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В средней школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-10 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение школьников учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 20 до 30 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и спортивные игры). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

**Отличительные особенности планирования этих уроков:**

* планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
* планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
* планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).
1. **Личностные, метапредметные и предметные результаты
освоения учебного предмета**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим среднюю школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно Метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:**

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные** **результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* 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 ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные** **результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

**В области познавательной культуры:**

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

* знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:**

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
1. **Содержание учебного предмета**

**11 класс**

**Теоретическая часть**

**Тема 1.1.** Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

**Тема 1.2.** Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

**Тема 1.3**. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

**Тема 1.4.** Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

**Практическая часть**

**Тема 2. Гимнастика**. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность

разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

Перекладина высокая. Подтягивание. Сгибание, разгибание рук в упоре. Опорный прыжок. Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). Акробатика. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. Бревно. Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. Элементы атлетической гимнастики (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гирями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2-сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

**Тема 3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики. Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: Развитие выносливости. Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4х100м, 4х400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

**Тема 4. Спортивные игры**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Баскетбол. Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловя мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

**Тема 5. Подвижные игры и эстафеты**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол.

**Формы контроля и критерии оценки**

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

• уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;

• общая физическая подготовленность;

• уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и овладение жизненно-важными умениями.

11 класс

**Учащийся научится:**

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Учащийся получит возможность научиться:**

* самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
* выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
* проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
* выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
* выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовке

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания**  |
| 1 | Спортивные игры  |  | **Патриотическое воспитание** — воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности; |
| Волейбол  | 6 |
| Баскетбол  | 16 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 7 | **Ценности научного познания** — воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей. |
| 3 | Легкая атлетика | 21 | **Физическое воспитание** - формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях; |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 | **Духовно-нравственное воспитание** воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков; |
|  | Итого | **68** |  |

**Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **№ урока** | **Тема урока, Код материала по кодификатору ГИА** | **Дата проведения** | **Характеристика деятельности учащихся** |  | **Форма контроля, контрольные материалы** | **Учебный материал****(№№ страниц, заданий, § и т.п.)** |
| **план** | **факт** |  |  |  |
| **Легкая атлетика (11 часов)** |  |  |
| 1(1) | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт и стартовый разгон. |  |  | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.  |  |  |  | Устный опрос. | Комплекс утренней гимнастики |
| 2(2) | Составление комплекса зарядки. Бег 100 метров. |  |  | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 100 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Бег 100 метров – на результат |  |  |  | Индивидуальный контроль  | Отжимание |
| 3(3) | Разучивание прыжка в длину с разбега 11-13 метров. |  |  | Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс ОРУ. |  |  |  | текущий | Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз. |
| 4(4) | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. |  |  | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. |  | Корректировка техники | Комплекс ОРУ |
| 5(5) | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. |  |  | Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ.  |  | текущий | Бег 10-12 мин |
| 6(6) | Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров. |  |  | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.  |  | текущий | Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз. |
| 7(7) | Разучивание метания гранаты 500 (700) г. на дальность. |  |  | ОРУ в движении. СУ  |  |  |  | Индивидуальный контроль | Комплекс утренней гимнастики |
| 8(8) | Закрепление техники метания гранаты на дальность. |  |  | ОРУ в движении. СУ. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Скоростной бег до 40 метров.  |  | текущий | Упражнение на пресс 20-25раз |
| 9(9) | Совершенствование техники метания гранаты. |  |  | СУ. Специальные беговые выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек.  |  | текущий | Комплекс ОРУ |
| 10(10) | Учет метания гранаты на дальность. |  |  | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные упражнения.  |  | текущий | Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами) |
| 11(11) | Бег 2000 (3000) метров. |  |  | Специальные беговые упражнения.  |  |  |  | текущий | Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз. |
|  **Спортивные игры (12 часов)** |
| 1(12) | Повторение упражнений в баскетболе за 5-9 классы. |  |  | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом,  |  |  |  | Корректировка техники | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 2(13) | Закрепление техники броска по кольцу в прыжке. |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ.  |  | текущий | Отжимание |
| 3(14) | Ловля мяча от щита |  |  | Развитие координационных способностей.  |  |  |  | текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 |
| 4(15) | Совершенствование техники ловли мяча от щита |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения,  |  | Индивидуальный контроль  | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 5(16) | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости |  |  | ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу,  |  |  |  | Корректировка техники | Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами) |
| 6(17) | Закрепление техники ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.  |  | Индивидуальный контроль  | Упражнение на пресс 20-25раз |
| 7(18) | Совершенствование техники ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости |  |  | Смешанное передвижение,  |  | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 8(19) | Совершенствование техники ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы,  |  | текущий | Упражнение на пресс 20-25раз |
| 9(20) | Тактические действия в защите |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. |  |  |  | текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 |
| 10(21) | Закрепление техники тактических действий в защите |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  |  | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 11(22) | Совершенствование техники тактических действий в защите |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. |  | текущий | Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами) |
| 12(23) | Совершенствование техники тактических действий в защите |  |  | Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут,  |  |  |  | текущий | Упражнение на пресс 20-25раз |
| **Гимнастика (7 часов)** |  |  |
| 1(24) | Техника безопасности по гимнастике. Повторение упражнений 9 класса |  |  | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. |  |  |  | Устный опрос. | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 2(25) | Физические упражнения- средство повышения работоспособности. Сед углом на полу. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см. |  |  | Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.  |  |  |  | текущий | Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами) |
| 3(26) | Совершенствование техники Сед углом на полу. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см. |  |  | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. |  |  |  | Корректировка техники | Упражнение на пресс 20-25раз |
| 4(27) | Закрепление техники Сед углом на полу. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см. |  |  | упор присев силой стойка на голове и руках и равновесие на одной, выпада вперед, кувырк вперед. Упражнения на гибкость |  |  |  | текущий | Упражнение на пресс 20-25раз |
| 5(28) | Перекатом стойка на лопатках. Стойка на голове и руках силой. |  |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость |  |  |  | текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 |
| 6(29) | Совершенствование техники перекатом стойка на лопатках. Стойка на голове и руках силой. |  |  | Упражнения на гибкость. |  | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 7(30) | Закрепление техники перекатом стойка на лопатках. Стойка на голове и руках силой. |  |  | ОРУ комплекс с гимнастическими палками.  |  | текущий | Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Лыжная подготовка (18 часа)** |  |  |
| 1(31) | Техника безопасности по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. |  |  | Техника безопасности по л/п.  |  |  |  | текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 |
| 2(32) | Оказание первой помощи при обморожении. Совершенствование техники четырехшажного хода. |  |  | Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника попеременного четырехшажного «эстафета лыжника» |  | Индивидуальный контроль текущий | Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз |
| 3(33) | Попеременный двухшажный ход |  |  | . Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, |  |  |  | текущий | Упор присев – упор лежа 14-16 раз |
| 4(34) | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода |  |  |  Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода |  | текущий | Прыжки через скакалку. |
| 5(35) | Лыжные гонки 2 км. |  |  | Разминка по кругу.  |  |  |  | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |
| 6(36) | Одновременный безшажный ход |  |  | Разминка по кругу.  |  |  |  | текущий | Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-716 раз |
| 7(37) | Совершенствование техники одновременного безшажного хода. |  |  | Разминка по кругу. «эстафета лыжника». |  | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 8(38) | Одновременный одношажный ход |  |  | Разминка по кругу. «эстафета лыжника». |  |  |  | текущий | Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз. |
| 9(39) | Совершенствование техники одновременного одношажного хода |  |  | Разминка по кругу. «эстафета лыжника».. |  | Корректировка техники | Прыжки через скакалку. |
| 10(40) | Одновременный двухшажный ход |  |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне  |  |  |  | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |
| 11(41) | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода |  |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне  |  | текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 |
| 12(42) | Переход с одновременного на попеременный ход |  |  | Разминка по кругу. Упражнения на склоне  |  |  |  | текущий | Отжимание от пола |
| 13(43) | Совершенствование техники перехода с одновременного на попеременный ход |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов  |  | Индивидуальный контроль  | Прыжки через скакалку. |
| 14(44) | Спуски со склонов с поворотом |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов,  |  |  |  | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |
| 15(45) | Совершенствование техники спусков со склонов с поворотом |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов  |  | текущий | Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз |
| 16(46) | Спуски со склонов с торможением |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов  |  |  |  | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 17(47) | Совершенствование техники спусков со склонов с торможением |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов  |  | текущий | Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз. |
| 18(48) | Совершенствование техники лыжных ходов |  |  | Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов  |  |  |  | текущий | Прыжки через скакалку. |
| **Спортивные игры (10 часов)** |  |  |
| 1(49) | Верхняя передача мяча. Учебная игра с заданием.  |  |  | Совершенствование техники элементов волейбола |  |  |  | Индивидуальный контроль  | Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз |
| 2(50) | Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра с заданием. |  |  | Совершенствование техники элементов волейбола |  | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 3(51) | Прием снизу после подачи. Учебная игра с заданием. |  |  | Совершенствование техники элементов волейбола |  | текущий | Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз. |
| 4(52) | Передача в зону 3 после подачи. Учебная игра с заданием. |  |  | Совершенствование техники элементов волейбола |  | текущий | Прыжки через скакалку. |
| 5(53) | Передача сверху в прыжке. Учебная игра с заданием. |  |  | Совершенствование техники элементов волейбола |  | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |
| 6(54) | Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием. |  |  | Игра в волейбол |  | текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 |
| 7(55) | Передача мяча в движении |  |  | Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. |  |  |  | текущий | Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз |
| 8(56) | Ловля мяча после отскока от щита |  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  |  |  |  | текущий | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 9(57) | Броски мяча по кольцу с разных точек |  |  | Совершенствование техники элементов баскетбола.  |  |  |  | текущий | Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз. |
| 10(58) | Зонная защита – тактические действия игроков |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола.  |  |  |  | Индивидуальный контроль  | Прыжки через скакалку. |
| **Легкая атлетика (10 часов)** |  |  |
| 1(59) | Бег 100 метров. |  |  | Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). |  |  |  | текущий | Прыжки через скакалку. |
| 2(60) | Разучивание техники прыжка в длину с разбега |  |  | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. СПУ |  |  |  | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |
| 3(61) | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. |  |  | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. СПУ |  | текущий | Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз |
| 4(62) | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. |  |  | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ.  |  | Индивидуальный контроль  | Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса. |
| 5(63) | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. |  |  | ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. |  | текущий | Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз. |
| 6(64) | Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров. |  |  | Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега |  | текущий | Прыжки через скакалку. |
| 7(65) | Разучивание метания гранаты 500 (700) г. на дальность  |  |  | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:  |  |  |  | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |
| 8(66) | Закрепление техники метания гранаты на дальность  |  |  | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:  |  | текущий | «Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12 |
| 9(67) | Совершенствование техники метания гранаты на дальность. |  |  | Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 10 метров. |  | текущий | Прыжки через скакалку. |
| 10(68) | Совершенствование техники метания гранаты на дальность. |  |  | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с разбега на дальность.  |  | текущий | Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз |

**Государственные требования к уровню**

**физической подготовленности населения при выполнении нормативов**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и**

**обороне» (ГТО)**

**V СТУПЕНЬ**

(мальчики и девочки 16 – 17 лет)

1. **Виды испытаний (тесты) и нормативы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды испытаний (тесты) | Мальчики  | Девочки  |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| 1 | Бег 30 метров (сек) | 4,9 | 4,7 | 4,4 | 5,7 | 5,5 | 5,0 |
| или бег 60 м (сек) | 8,8 | 8,5 | 8,0 | 10,5 | 10,1 | 9,3 |
| или бег 100 м (сек) | 14,6 | 14,3 | 13,4 | 17,6 | 17,2 | 16,0 |
| 2 | Бег на 2 км (мин., сек.) | - | - | - | 12,00 | 11,20 | 9,50 |
|  Бег на 3 км (мин., сек) | 15,00 | 14,30 | 12,40 | - | - | - |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (см) | 375 | 385 | 440 | 285 | 300 |  |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  | 195 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 11 | 14 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| или рывок гири 16 кг (количество раз)  | 15 | 18 | 33 | - | - | - |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |
|  | Челночный бег 3х10 (с) | 7,9 | 7,6 | 6,9 | 8,9 | 8,7 | 7,9 |
|  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | **+6** | **+8** | **+13** | **+7** | **+9** | **+16** |
|  | Метание спортивного снаряда весом 700 гр. (м) | 27 | 29 | 35 | - | - | - |
| весом 500 гр. (м) | - | - | - | 13 | 16 | 20 |
|  | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек). | - | - | - | 20,00 | 19,00 | 17,00 |
| или 5 км (мин., сек) | 27,30 | 26,10 | 24,00 | - | - | - |
| Или кросс на 5 км по пересеченной местности | 26,30 | 25,30 | 23,30 | - | - | - |
| Или кросс на 3 км по пересеченной местности | - | - | - | 19,00 | 18,00 | 16,30 |
|  | Плавание на 50 м (мин., сек) | 1,15 | 1,00 | 0,50 | 1,28 | 1,18 | 1,02 |
|  | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя ил стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку дистанция 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
|  | Туристический поход с проверкой туристических навыков |  |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

Для бесснежных районов страны

При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесы) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**Знания и умения** - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

 **Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 11 часов).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды двигательной активности  | Временной объем в неделю, мин. |
| 1 | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2 | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3 | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д) | 75 |
| 4 | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным играм и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях. | 135 |
| 5 | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и спортивными играми, другими видами двигательной активности. | 205 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов  |

**Итоговые контрольные тесты по физкультуре 11 –й класс**

* 1. Что обозначает олимпийский девиз?

 а) «Быстрее! Выше! Сильнее! б) «Быстрее, дальше, выше!» 3) «Будь готов» 4) «Спорт, здоровье»

2**.** Основополагающиепринципы современного олимпизма изложены в…………….

 А) олимпийской академии б) олимпийской хартии в) олимпийском собрании г) олимпийском уставе

 3. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетенных колец на белом полотенце?

 А) единство пяти колец б) единство пяти континентов в) единство участников игр

 4. Какая дистанция считается спринтерской?

 А) 800 м б) 1500 м в) 100 м

 5. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит………

 А) бег на короткие дистанции

 Б) бег на средние дистанции

 В) бег на длинные дистанции

 6. Наиболее распространённым методом совершенствования скоростно-силовых способностей является:

 А) интервальная тренировка

 Б) метод выполнения упражнения с переменной интенсивностью

 В) метод расчленено-конструктивного упражнения

Г**)** метод повторного выполнения упражнения

 7. Физическими упражнениями принять называть………

 А) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме;

 Б) определенным образом организованные двигательные действия;

 В) многократное повторение двигательных действий;

 Г) движения, способствующие повышению работоспособности.

 8. К основным физическим качествам относятся…….

 А) рос, вес, объем бицепсов, становая сила;

 Б) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;

 В) бег, прыжки, метание.

 9. Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость?

 А) спортивные единоборства б) циклические в) не циклические

 10. Упражнения «на гибкость»» выполняются…….

 А) до появления пота;

 Б) пока не начнет увеличиваться амплитуда движений;

 В) по 8 – 16 циклов движений в серии;

 Г) до появления болевых ощущений.

 11. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на……….

 А) развитие физических качеств людей;

 Б) активная трудовая деятельность в сочетании с отдыхом;

 В) активная деятельность, направленная на улучшение и сохранение здоровья;

 12. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?

 А) по частоте дыхания;

 Б) по объему выполненной работы;

 В) по частоте сердечно – сосудистых сокращений;

 13. Главной причиной нарушения осанки является:

 А) слабость мышц;

 Б) отсутствие движений во время школьных уроков;

 В) привычка к определенным позам;

 Г) ношение сумки, портфеля в одной руке.

 14. Под закаливанием понимается:

 А) приспособление организма к воздействиям внешне Б) сочетание солнечных и воздушных ванн с гимнастикой;

 В) использование солнца, воздуха и воды;

 Г) купание в холодной воде и хождение босиком.

 15. Для образования костей, зубов необходим витамин:

 А) В б) А в) Д

На «5» - от 20 до 22 правильных ответов

На «4» - от 16 до 19 правильных ответов

На «3» - от 9 до 15 правильных ответов

На «2» - от 1 до 8 правильных ответов

**Оценка успеваемости  в 5-11 классах** включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знания и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение спортивных нормативов (стандарт).При оценивании в большей мере  учитывать не столько высокий исходный уровень  (что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках), сколько индивидуальные темпы  продвижения обучающегося в развитии своих двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний и ведению здорового образа жизни.

        **При оценивании обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной группе**, учитываются некоторые ограничения в объеме и интенсивности физических нагрузок

**Основной акцент в оценивании учебных достижений обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья** (специальная группа), должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка. Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

**Итоговое оценивание**

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти (полугодия).

Количество текущих оценок для выставления итоговой оценки – не менее 5.

**Итоговая оценка** выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.**

**Критерии оценивания учащихся на уроках физической культуры.**

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий.**

1.  Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2.    Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.  Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3.  Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом   стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4.    Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия.  Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел   доступными   ему   навыками   самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (хорошо*)*, в зависимости от следующих конкретных условий.**

1.  Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2.    Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.  Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3.  Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом   мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4.    Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел   доступными   ему   навыками   самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры**-**3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.**

1.    Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2.    Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.  Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3.  Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

4. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры -  2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:**

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2.    Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

3.  Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.

4.  Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.

5. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными   ему   навыками   самостоятельных   занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Оценивание обучающихся, освобождённых от занятий по физической культуре по болезни или после неё.**

         Если ученик освобожден от занятий по физической культуре по болезни или после нее, оценивание проводится по разделу "Теоретические знания" в виде устного опроса, тестирования или написания сообщений (11 кл. в объеме 5-7 страниц).

         Годовая отметка по физической культуре выставляется на основании четвертных (полугодовых), а четвертные (полугодовые) отметки – на основании текущих, которых должно быть не менее 5 в четверти (полугодии).

**Критерии оценивания теоретических знаний.**

        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, тестирование.**

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

**Требования к выполнению реферата по физической культуре.**

        Рефераты по физической культуре пишут обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе и освобожденные от занятий по физической культуре по болезни или после неё.   Реферат является самостоятельной работой ученика, выполняется в течение четверти.

***Цель реферата:*** провести углублённое изучение проблемы, гипотезы, или выбранного вида спорта.

1)  Правильно сформулировать тему реферата (согласно с учителем)

2)  Составить план реферата, который должен как можно полнее раскрыть тему теоретической или исследовательской работы

***Примерный план.***

1)  В вводной части – ответить на вопрос: почему эта тема так важна для общества и тебя лично

2)  Краткая характеристика вида спорта или оздоровительной системы, её особенности, разновидности и основные правила

3)  История развития и состояние на сегодняшний день, достижения и перспективы развития в будущем (школы, город, Россия, мир + выбор, олимпийские достижения – обязательно!)

4)  Значение данного вида спорта или оздоровительной системы для развития у спортсменов:

а) физических качеств (быстроты, выносливости и т.п.).

б) основы техники или системы упражнений по данному виду спорта.

в) развитие психологических, эстетических, нравственных (личностных) качеств.

г) основы тактических действий при взаимодействии, играя в нападении и защите.

д) требования по технике безопасности при проведении самостоятельных занятий и тренировок, и на соревнованиях данного вида спорта.

5) Заключение: значение данного вида спорта (системы упражнений) для физического и личностного развития. Достижения школы (команды, личностные достижения, планы на будущее).

6) Исследование через анкету: насколько популярен данный вид спорта (система упражнений) среди учеников вашего класса (параллели) и выясните причины высокой/низкой популярности данного вида спорта (системы упражнений).

**Выполнение реферата на оценку 5 предполагает обязательное выполнение 6-ого пункта**

**Перечень учебно-методического обеспечения**

**Учебно-методический комплект**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е- Волгоград: Учитель, 2013

**Учебники**

**Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях**, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

**Физическая культура 10 – 11 классы**. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2019.

**Пособие для обучающихся**

Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2001;

**Пособия для учителя**

1. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

2. Журнал «Спорт в школе»

3. Журнал «Физическая культура в школе».

Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. – Волгоград: ВГАФК

3. Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -., 2003.

4. Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

5. Лёгкая атлетика. Макаров А.Н. – М., 1990.

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

7. Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

8. Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

9. Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

10. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

**Сайты**

http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"

http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"

 http://www.sportreferats.narod.ru/ Рефераты на спортивную тематику.

http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

<https://nsportal.ru/> - Социальная сеть работников образования «Наша сеть»

**Материально-техническое обеспечение**

 ***Учебно-методическое обеспечение:***

- стандарт начального общего образования по физической культуре;

- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (10-11 классы);

- рабочие программы по физической культуре;

- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;

- методические издания по физической культуре для учителей.

***Технические средства:***

- аудиоцентр

***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***

- стенка гимнастическая;

- скамейки гимнастические;

- скакалки гимнастические;

- обручи гимнастические;

- маты гимнастические;

- перекладина навесная;

- канат для лазанья;

- мячи набивные;

- мячи малые (резиновые, теннисные);

- мячи средние резиновые;

- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);

- планка для прыжков в высоту;

- стойки для прыжков в высоту;

- щиты с баскетбольными кольцами;

- стойки волейбольные;

- сетка волейбольная;