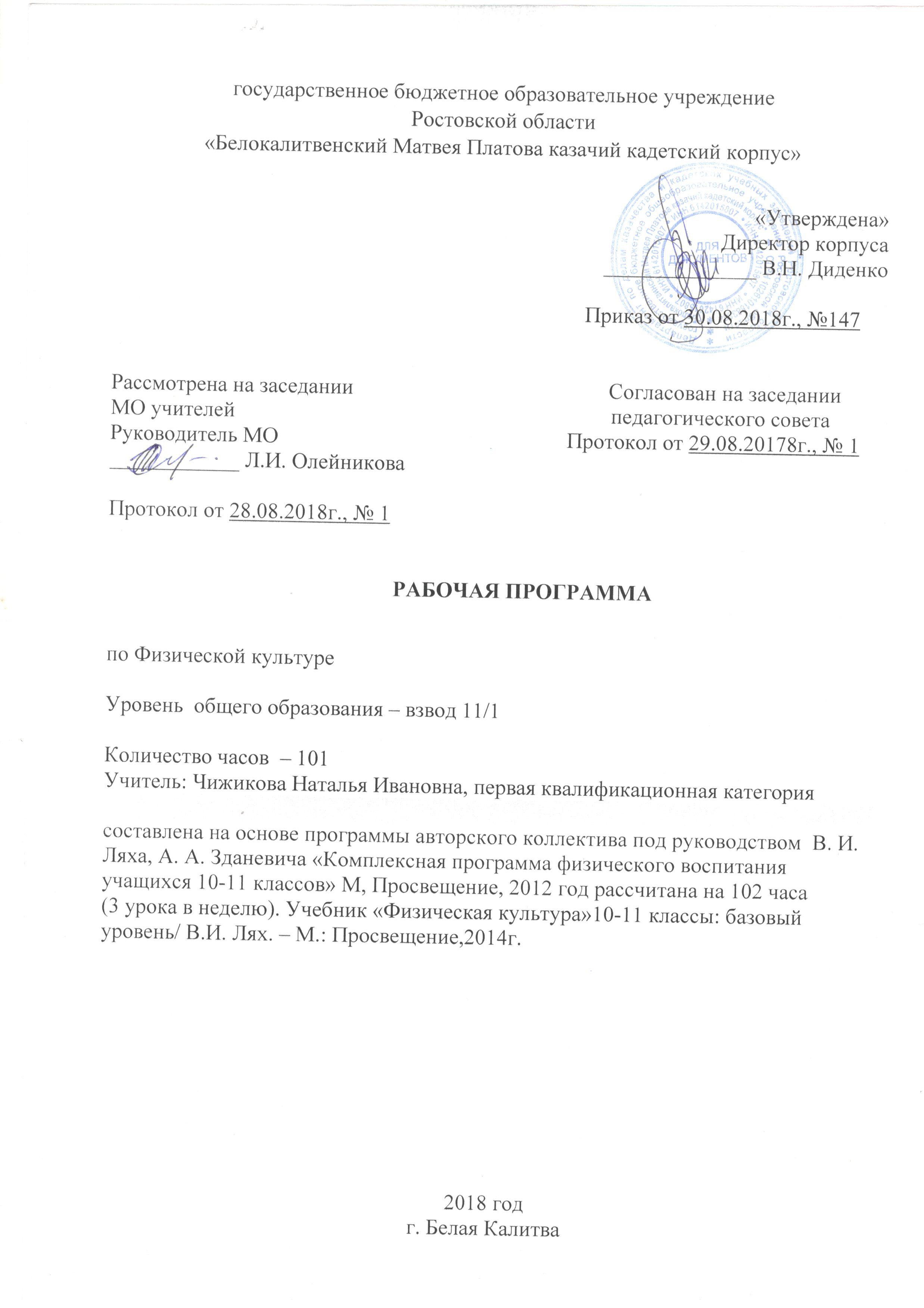
**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
к рабочей программе по физической культуре  
для учащихся 11 классов**



Данная программа разработана с учетом следующей нормативной базы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г.,№ 273-ФЗ « Об образовании Российской Федерации»;

- Приказ Минобразования России от 05.03.2004 N 1089 "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного)

- Приказ Минобразования России от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 20.08.2008 N 241, от 30.08.2010 N 889, от 03.06.2011 N 1994,от 01.02.2012 N 74)

- приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г, №253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в ОУ, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014- 2015 уч.год» с изменениями, внесенными:

приказом Минобрнауки России от 8 июня 2015 года № 576;   
приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2015 года № 1529;   
приказом Минобрнауки России от 26 января 2016 года № 38.

приказом Минобрнауки России от 21 апреля 2016 года № 459

приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2016 года № 1677

приказом Минобрнауки России от 26 января 2017 года № 15

- письмо МО РО от 24.04.2018 г., № 24/4.1-5705 «Рекомендации по составлению учебного плана образовательных организаций , реализующих программы общего образования, расположенных на территории РО на 2018-2019 уч.год»;

- Учебный план кадетского корпуса на 2018-2019 учебный год;

- Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2008).

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

Программа реализуется средствами предмета «Физическая культура» на основе авторского коллектива под руководством В. И. Ляха, А. А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов». Рабочие программы 10-11 классов. М,«Просвещение», 2012 год рассчитаны на 102 часа (3 урока в неделю). Учебник «Физическая культура» 10-11 классы: базовый уровень/ В.И. Лях. – М.: Просвещение,2014г.

**Содержание курса направленно на достижение следующих целей физичекого воспитания:**

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

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

* обучение жизненно важным двигательным умениям и навы­кам;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно занимать­ся физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, раз­витие психических процессов и свойств личности.
* содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностньтх ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
* формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
* формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

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

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часа в неделю. При этом в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 50 учебных часов (или 14,25 %), предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации их собственных подходов по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

Для реализации программного содержания в учебном процессе используется учебник: Физическая культура 10 – 11 класс под редакцией М.Я. Виленского, М.: Просвещение, 2014

Программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*.

В *базовуючасть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой)*. Осво­ение базовых основ физической культуры объективно необходи­мо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонен­та невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударст­венного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере фи­зической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

*Вариативная часть*обусловлена необходимостью учета индивидуальных способ­ностей детей, региональных, национальных и местных особенно­стей работы школ. Включает в себя программный материал по волейболу, футболу, баскетболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

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

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

***УМК***

Учебно- методический комплект под руководством В. И. Ляха, А. А. Зданевича («Комплексная программа физического воспитания учащихся 10–11 классов» Рабочие программы 1-11 классы. М,«Просвещение», 2012 годрассчитаны на 102 часов (3 урока в неделю). Учебник И. Ляха «Физическая культура »

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ:**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

**знать/понимать:**

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации
* активного отдыха и профилактике вредных привычек;
* основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,
* профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими
* упражнениями различной направленности;

**уметь:**

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
* для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
* дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.
* для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в
* массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**Объяснять:**

* Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.
* Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

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

**Соблюдать правила:**

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

**Проводить:**

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

**Составлять:**

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

**Определять:**

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

**Демонстрировать:**

* Двигательные умения, навыки, способности:
* Уметь с максимальной скоростью пробегать 100 м с низкого старта.
* В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.
* Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

***Учебные нормативы***

***по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Определен-**  **ныеспособ-** | **Контрольноеупражнение (тест)** | **Воз­раст, лет** | **Уровень** | | | | | |
| **юноши** | | | **девушки** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег30 м, с | 16  17 | 5,2 и ниже 5,1 | 5,1-4,8  5,0-4,7 | 4,4 и выше 4,3 | 6,1 и ниже 6,1 | 5,9—5,3  5,9—5,3 | 4,8 и выше  4,8 |
| 2 | Координа­ционные | Челночный бег 3х10 м, с | 16  17 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,0-7,6  7,9-7,5 | 7,3 и выше 7,2 | 9,7 и ниже 9,6 | 9,3—8,7  9,3—8,7 | 8,4 и выше 8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 16  17 | 180 и ниже  190 | 195-210  205-220 | 230 и выше  240 | 160 и ниже  160 | 170—190  170—190 | 210 и выше  210 |
| 4 | Выносли­вость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100 и ниже  1100 | 1300-1400  1300-1400 | 1500и  выше  1500 | 900 и ниже  900 | 1050-1200  1050-1200 | 1300 и выше  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклоны впе­ред из поло­жения стоя, см | 16  17 | 5 иниже  5 | 9-12  9-12 | 15 ивыше  15 | 7 и ниже  7 | 12—14 12—  14 | 20 и выше  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высо-кой пере-кладине из виса, кол.раз (юноши), на низкой пе-рекладине из виса лежа, кол. раз (девушки) | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8-9  9-10 | 11 и выше  12 | 6и ниже  6 | 13—15 13—15 | 18и  выше  18 |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метанаях на дальность и на меткость**:

метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега 12—15 м, с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М 15—25 м; метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 15—20 м .

**В гимнастических и акробатических упражнениях**:

выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине ; выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см; лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость .

**В спортивных играх**:

демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность**

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

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**:

использовать различные виды физических упражнений с цельюсамосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводитьсамоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности**:

участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществштть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вид программного**  **материала** | **Кол-во**  **час** | **Iчет**  **1-24** | **IIчет**  **25-48** | **IIIчет**  **49-79** | **IVчет**  **80-102** |
| **1** | **Базовая часть** | **71час** |  |  |  |  |
|  | Основы знаний | **В процессе урока** | | | | |
|  | Легкая атлетика | 22час | 11 |  |  | 11 |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 18час |  | 18 |  |  |
|  | Спортивные игры из них:  Баскетбол  Волейбол | 31час |  | 6 | 25 |  |
| **2** | **Вариативная часть** | **31 час** |  |  |  |  |
|  | Кроссовая подготовка | 19час | 9 |  |  | 10 |
|  | Спортивные игры  Футбол | 12 час | 4 |  | **6** | 2 |
|  | **Сетка часов** | **102** | ***24*** | ***24*** | ***31*** | ***23*** |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс на I – II полугодие 2018-2019 учебный год.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название темы | Сроки прохождения | Виды контроля | |
| тест | зачет |
| 1 | Легкая атлетика | 03.09 – 25.09 | 5 | 3 |
| 2 | Кроссовая подготовка | 27.09 – 16.10 | 1 | 2 |
| 3 | Спортивные игры: Футбол | 18.10 – 25.10 | 2 | 1 |
|  | ***1четверть*** |  | **8** | **6** |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 05.11 – 13.12 | 4 | 3 |
| 5 | Спортивные игры: Баскетбол | 17.12 – 27.12 | 2 | 1 |
|  | ***2четверть*** |  | **6** | **4** |
| 6 | Спортивные игры: Баскетбол | 10.01 – 17.01 | 2 | 2 |
| 7 | Спортивные игры: Волейбол | 21.01 – 07.03 | 2 | 2 |
| 8 | Спортивные игры: Футбол | 11.03 – 21.03 | 1 | 1 |
|  | ***3четверть*** |  | **5** | **5** |
| 9 | Спортивные игры: Футбол | 01.04 – 02.04 | 2 | 1 |
| 10 | Кроссовая подготовка | 04.04 – 25.04 | 1 | 2 |
| 11 | Легкая атлетика | 29.04 – 23.05 | 4 | 4 |
|  | ***4четверть*** |  | **7** | **7** |
|  | За 1 полугодие | 03.09 - 27.12 | ***14*** | ***10*** |
|  | За 2 полугодие | 10.01 – 23.05 | ***12*** | ***12*** |
|  | **Итого за год** |  | **26** | **22** |

**Распределение учебного времени  
реализации программного материала  
по физической культуре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №/п/п | Раздел программы. Тема урока. | Количество часов |
|  | **Теоретический материал.** | **в процессе урока** |
| 1. | **Легкая атлетика.** | **22** |
| 1.1 | Низкий старт. Спринтерский бег. | 8 |
| 1.2 | Метание гранаты на дальность. | 8 |
| 1.3 | Прыжки в длину. | 4 |
| 1.4 | Бег на средние дистанции. | 8 |
| 1.6 | **Кроссовая подготовка.** | **19** |
| 2. | **Гимнастика.** | **18** |
| 2.1 | Опорный прыжок. | 5 |
| 2.2 | Вольные упражнения с элементами акробатики. | 6 |
| 2.3 | Упражнения на высокой перекладине (юноши). | 5 |
| 3. | **Спортивные игры.(волейбол/баскетбол/футбол)** | **43** |
| 3.1 | Тактика игры в волейбол | в процессе урока |
| 3.2 | Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу. | 4 |
| 3.3 | Верхняя прямая подача. | 4 |
| 3.4 | Прямой нападающий удар. | 4 |
| 3.5 | Блокирование. | 4 |
| 3.6 | Учебная двусторонняя игра волейбол. | в процессе урока |
| 3.7 | Тактика игры в баскетбол. | в процессе урока |
| 3.8 | Ведение мяча с изменением направления движения. | 3 |
| 3.9 | Броски мяча по кольцу. | 4 |
| 4.0 | Обманные движения «финты». | 3 |
| 4.1 | Игровые комбинации в сочетании всех ранее разученных технических приемов. | 4 |
| 4.2 | Учебная двусторонняя игра баскетбол. | в процессе урока |
|  | Итого: | 102 |

**Календарно-тематическое планирование учебного материала**

**по физической культуре I четверть взвод 11/1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока п/п** | **Наименование раздела программы.**  **Тема урока.** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | |
| **План** | **Тест /зачет** |
| 1 | **Бег на короткие дистанции.**  Низкий старт *30–40 м.* Стартовый разгон. Бег по дистанции *70–80 м.* Эстафетный бег. ОРУ. Спец-е беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | **6ч.**  1ч. |  |  |
| 2 | Низкий старт *30–40 м.* Бег по дистанции *70–80 м.* Эстафетный бег. ОРУ. Спец-е беговые упр-я. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | 1ч |  |  |
| 3 | Низкий старт *30–40 м.* Бег по дистанции *70–80 м.* Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Спе-е беговые упр-я. Развитие скоростных качеств | 1ч |  |  |
| **4** | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции  *(70–80 м).* Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | 1ч |  |  |
| 5 | Низкий старт *(30–40 м).* Бег по дистанции  *(70–80 м).* Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | 1ч |  |  |
| 6 | Бег *100 м.*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | 1ч |  |  |
| 7 | **Прыжок в длину с разбега**  Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега, Отталкивание. . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | **4 ч.**  1ч |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.  Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1ч |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Приземление. ОРУ. Спец-е беговые упр-я. Развитие скоростно-силовых  качеств | 1ч |  |  |
| 10 | . ОРУ. Беговые специальные. Прыжок в длину с разбега. | 1ч |  |  |
| 11 | **Теоретический урок**  Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. | **1 ч** |  |  |
| 12 | **Метание мяча .**  Метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств . | **4ч**  1ч |  |  |
| 13 | Метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель . Развитие скоростно-силовых качеств . | 1 ч |  |  |
| 14 | Метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств . | 1 ч |  |  |
| 15 | Метание мяча в вертикальную, горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств . | 1ч |  |  |
| 16 | **Теоретический урок.**  Понятие телосложения и характеристика его основных типов. | **1 ч** |  |  |
| 17 | **Кроссовая подготовка**  Кроссовый бег 2000 м(дев) и 3000м(мал) Упр-я ОФП. | **9ч**  1ч |  |  |
| 18 | Кроссовый бег 2000 м. Упр-я ОФП. | 1ч |  |  |
| 19 | Кроссовый бег 1000 м. Упр-я ОФП. | 1ч |  |  |
| 20 | Кроссовый бег 15 мин. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. | 1ч |  |  |
| 21 | Кроссовый бег 15 мин. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. | 1 ч |  |  |
| 22 | Кроссовый бег 15 мин. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. | 1ч |  |  |
| 23 | Кроссовый бег до 3,5 км Преодоление полосы препятствий. | 1ч |  |  |
| 24 | Кроссовый бег до 3,5 км.(д) и 5 км.(м) Преодоление полосы препятствий. | 1ч |  |  |
| 25 | Кроссовый бег 2000м. и 3000м. Упр-я ОФП | 1ч |  |  |
| 26 | Проверка домашних заданий | 1 ч |  |  |
| 27 | Проверка домашних заданий | 1 ч |  |  |

**Система оценки планируемых результатов:**

**Оценка успеваемости по физической культуре в 11 классах** производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздо­ровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре*.***

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**1. Знания**

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

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

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

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно.чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся умеет:  - самостоятельно организовать место занятий;  -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

**4. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

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

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

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

**переень учебно – методических средств обучения:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | | **Необходимое количество**  **Основная школа** | **Примечание** |
| **1** | | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | | |
| 1.1 | | Стандарт основного общего образования по физической культуре | | Д | Стандарт по физической культуре, примерные про­граммы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—11 классы | | д |  |
| 1.3 | | Рабочие программы по физической культуре | | д |  |
| 1.4 | | **Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха**  Физическая культура 10-11классы, Учебник для общеобразовательных организаций /(М.Я. Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.) ; под редакцией М.А.Виленского. – 3-е издание – Москва: Просвещение,2015г.  Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации. | | К | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд  Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд |
| В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы. | |
|  | | | В. И. Лях. Физическая культура. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).  Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стан­дартам»).  Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам») |  |  |
| 1.5 | | | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению | д | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | | | Методические издания по физической культуре для учителей | д | Методические пособия и ре­комендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 1.7 | | | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | д | В составе библиотечного фонда |
| **2** | | | **Демонстрационные учебные пособия** | | |
| 2.1 | | | Таблицы по стандартам физического развития и физической под­готовленности | д |  |
| 2.2 | | | Плакаты методические | д |  |
| 2.3 | | | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической куль­туры, спорта и олимпийского движения | д |  |
| 3 | | **Экранно-звуковые пособия** | | | |
| 3.1 | | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учеб­ного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) | | д |  |
| **4** | | **Технические средства обучения** | | | |
| 4.1 | | Сканер | | д |  |
| 4.2 | | Принтер лазерный | | д |  |
| 4.3 | | Копировальный аппарат | | д | Может входить в материаль­но-техническое оснащение образовательного учреждения |
| **5** | | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | | |
| 5.1 | | Стенка гимнастическая | |  |  |
| 5.2 | | Бревно гимнастическое напольное | |  |  |
| 5.3 | | Канат для лазанья с механизмом крепления | | г |  |
| 5.4 | | Козёл гимнастический | | г |  |
| 5.5 | | Мост гимнастический подкидной | | г |  |
| 5.6 | | Скамейка гимнастическая жёсткая | | г |  |
| 5.7 | | Комплект навесного оборудования | | г |  |
| 5.8 | | Скамья атлетическая наклонная | | г |  |
| 5.9 | | Секундомер | | г |  |
| 5.10 | | Коврик гимнастический | | г |  |
| 5.11 | | Сетка для переноса малых мячей | | г |  |
| 5.12 | | Маты гимнастические | |  |  |
| 5.13 | | Мяч набивной (1 кг, 2 кг) | | к |  |
| 5.14 | | Мяч малый (теннисный) | |  |  |
| 5.15 | | Скакалка гимнастическая | | к |  |
| 5.16 | | Палка гимнастическая | | к |  |
| 5.17 | | Обруч гимнастический | | к |  |
|  | | **Лёгкая атлетика** | | | |
| 5.24 | | Планка для прыжков в высоту | | д |  |
| 5.25 | | Стойка для прыжков в высоту | | д |  |
| 5.26 | | Флажки разметочные на опоре | | г |  |
| 5.27 | | Рулетка измерительная (10 м, ) | | д |  |
| 5.28 | | Номера нагрудные | | г |  |
|  | | **Подвижные и спортивные игры** | | | |
| 5.31 | | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | | д |  |
| 5.32 | | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | | г |  |
| 5.33 | | Мячи баскетбольные для мини-игры | | г |  |
| 5.34 | | Сетка для переноса и хранения мячей | | д |  |
| 5.35 | | Жилетки игровые с номерами | | г |  |
| 5.36 | | Стойки волейбольные универсальные | | д |  |
| 5.37 | | Сетка волейбольная | | д |  |
| 5.38 | | Мячи волейбольные | | г |  |
| 5.39 | | Компрессор для накачивания мячей | | д |  |
| 5.40 | | Ворота для мини-футбола | | д |  |
| 5.41 | | Сетка для ворот мини-футбола | | д |  |
| 5.42 | | Мячи футбольные | | г |  |
| 5.43 | | Мячи для ручного мяча | | г |  |
| 5.44 | | Ворота для ручного мяча | | д |  |
| **Туризм** | | | | | |
| 5.47 | Палатки туристские (двухместные) | | | г |  |
| 5.48 | Рюкзаки туристские | | | г |  |
| 5.49 | Комплект туристский бивуачный | | | д |  |
| Измерительные приборы | | | | | |
| 5.50 | Весы медицинские | | | д |  |
| Средства первой помощи | | | | | |
| 5.57 | Аптечка медицинская | | | д |  |
| **6** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | | | |
| 6.1 | Спортивный | | |  | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 6.2 | Кабинет учителя | | |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды |
| 6.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | | |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| 7 | **Пришкольный стадион (площадка)** | | | | |
| 7.1 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | | | д |  |
| 7.2 | Сектор для прыжков в длину | | | д |  |
| 7.3 | Сектор для прыжков в высоту | | | д |  |
| 7.4 | Гимнастический городок | | | д |  |
| 7.5 | Площадка игровая баскетбольная | | | д |  |
| 7.6 | Площадка игровая волейбольная | | | д |  |

**ЛИСТ ФИКСИРОВАНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ**

**В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата внесения изменений, дополнений | Содержание | Согласование с курирующим предмет заместителем директора (подпись, расшифровка подписи, дата) | Подпись лица, внесшего запись |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |