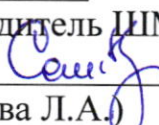
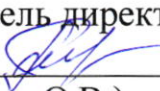



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №28  
с углубленным изучением отдельных предметов»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО учителей  
физической культуры и  
ОБЖ  
Протокол № 1 от  
«29» 08 2016 года  
Руководитель ШМО  
  
(Семкова Л.А.)

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР   
(Голоядова О.В.)  
от «29» 08 2016 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ  
«СОШ №28»  
  
Екимова И.Б.  
«30» 08  
2016 года



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учителя Чайниковой Надежды Михайловны

по физической культуре

для 11 класса

на 2016-2017 учебный год

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа

1. Данная рабочая программа по физической культуре для 10-11-х классов разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Для реализации программного материала программа ориентирована на использование учебника: Физическая культура 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень. /В.И. Лях, М. «Просвещение» 2016 год. Содержание программы и логика изложения программного материала полностью соответствуют требованиям федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования. Концепция (основная идея) программы направлена на разностороннее развитие двигательных (координационных и кондиционных) способностей учащихся (координации движений, скорости, силы, выносливости, гибкости), а также двигательных умений и навыков.

**В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климатогеографических условий, раздел «Плавание» изучается теоретически.**

Образовательная область «Физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит физкультурная деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

2. Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

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

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

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

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

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи, в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе, лежат идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

*Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:*

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

**3.** Курс “Физическая культура” изучается в 10-11 классах из расчёта 3 часа в неделю (102 часа в год: третий час на преподавание учебного предмета “Физическая культура” был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета “Физическая

культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». При этом, в программе предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 12 учебных часов (или 16,8%) предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации собственных авторских подходов в структурировании и дополнительном наполнении учебного материала, использовании разнообразных форм организации учебного процесса, внедрении современных методов обучения и педагогических технологий

#### 4. Уровень программы базовый стандарт.

5. В основу рабочей программы положены современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии создающие максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования;

- лично – ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

- информационно – коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Для повышения эффективности проведения уроков используются дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

6. Рабочая программа обеспечивает реализацию прав детей с особыми образовательными потребностями через адаптацию методов, приемов, форм педагогического взаимодействия и форм контроля.

Особые образовательные потребности детей ЗПР

- наглядно-действенный характер содержания образования;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование произвольной саморегуляции в условиях познавательной деятельности и поведения;

- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формированию умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на развитие разных форм коммуникации;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование навыков социально одобряемого поведения в условиях максимально расширенных социальных контактов.

*Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.*

*Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы "А" проводятся в соответствии с программами физического воспитания обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.*

#### 7. Ожидаемый результат:

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

##### **Знать и понимать:**

- 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:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- 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:**

- 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;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

#### **Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни,
- роль взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

#### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **Проводить:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой 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 и систем занятий.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений;
- применение приобретенного практического опыта деятельности, предшествующей профессиональной, в основе которой лежит данный учебный предмет.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях 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 четырехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, ); выполнять опорный прыжок

ноги врозь через козла; стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки).

**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 физкультурно - оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль 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; осуществлять 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**8.** Обучение физической культуре носит деятельностный характер, акцент делается на обучение через практику. Практическая деятельность направлена на:

- увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся:

- повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;

- подготовки к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;

- организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Согласно указа Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО), ведётся подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ВФСК ГТО.

## **II**

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

*Перечень учебно-методического обеспечения:*

- Комплексная программа «Физического воспитания 1-11 класс» В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва; «Просвещение», 2012 год.



- Справочник учителя физической культуры / авторы – составители: П.А. Киселев, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель 2011.
- Физическая культура 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень. /В.И. Лях, М. «Просвещение» 2016 год.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА»**

<b>1</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
1.1	<i>Гимнастика</i>		
1.1.1	Стенка гимнастическая	Г	
1.1.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
1.1.3	Козел гимнастический	Г	
1.1.4	Конь гимнастический	Г	
1.1.5	Перекладина гимнастическая	Г	
1.1.6	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
1.1.7	Брусья гимнастические параллельные	Г	
1.1.8	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
1.1.9	Мост гимнастический подкидной	Г	
1.1.10	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
1.1.11	Штанги тренировочные	Г	
1.1.12	Гантели наборные	Г	
1.1.13	Коврик гимнастический	Г	
1.1.14	Маты гимнастические	Г	
1.1.15	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
1.1.16	Мяч малый (теннисный)	К	
1.1.17	Скакалка гимнастическая	К	
1.1.18	Мяч малый (мягкий)	К	
1.1.19	Палка гимнастическая	К	
1.1.20	Обруч гимнастический	К	
1.2	<i>Легкая атлетика</i>		
1.2.1	Планка для прыжков в высоту	Д	
1.2.2	Стойки для прыжков в высоту	Д	

1.2.3	Флажки разметочные на опоре	Г	
1.2.4	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
1.2.5	Рулетка измерительная (10 м, 50м)	Д	
1.2.6	Номера нагрудные	Г	
1.3	<b><i>Спортивные игры</i></b>		
1.3.1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
1.3.2	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
1.3.3	Мячи баскетбольные	Г	
1.3.4	Жилетки игровые с номерами	Г	
1.3.5	Стойки волейбольные универсальные	Д	
1.3.6	Сетка волейбольная	Д	
1.3.7	Мячи волейбольные	Г	
1.3.8	Мячи футбольные	Г	
1.3.9	Компрессор для накачивания мячей	Д	
1.4	<b><i>Лыжная подготовка</i></b>		
1.4.1	Лыжные комплекты	К	
1.4.2	Лыжные ботинки	К	
2	<b><i>Измерительные приборы</i></b>		
2.1	Пульсометр	Г	
2.2	Комплект динамометров ручных	Д	
2.3	Динамометр становой	Д	
2.4	Ступенька универсальная (для стептеста)	Г	
2.5	Тонометр автоматический	Д	
2.6	Весы медицинские с ростомером	Д	
3	<b><i>Средства доврачебной помощи</i></b>		
3.1	Аптечка медицинская	Д	
4	<b><i>Спортивные залы (кабинеты)</i></b>		
4.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики),

			душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
4.2	Спортивный гимнастический зал		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
4.3	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
4.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>5</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
5.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
5.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
5.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
5.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	
5.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
5.6	Гимнастический городок	Д	
5.7	Полоса препятствий	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (20-25 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д - демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговорённых случаев);

К - комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

### III

#### КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка успеваемости по физической культуре 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 развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

**Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.**

**Обучающиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий. Текущая оценка успеваемости таких учеников основывается на достигаемых ими положительных изменениях по наблюдению учителя и выставляется по пятибалльной системе.**

Учащиеся, освобожденные от уроков физической культуры, в классном журнале не отмечаются как отсутствующие. В данном случае учителем физической культуры дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

#### *Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

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, тестирование.

***Оценка «5»*** За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

***Оценка «4»*** За ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

***Оценка «3»*** За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

***Оценка «2»*** За незнание материала программы.



# КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 11класс

№ п/п	Название разделов, темы, поурочное планирование	Количество часов	Обязательный минимум содержания	Приёмы, формы и методы педагогического взаимодействия	Формы контроля	Адаптация программы для учащихся с ОВЗ
I	II	III	IV	V	VI	VII
<b>Легкая атлетика 15 часов</b>						
1	Спринтерский бег. Высокий и низкий старт до 30 м.	1	<p><i>Основы физической культуры и здорового образа жизни:</i></p> <p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.</p> <p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i></p>	<p>Методы: педагогического воздействия – словесные, наглядные, практические, инструктаж, показ образов и примеров, коррекция, формирования нравственного сознания, игровой, соревновательный.</p> <p>Формы: индивидуальная, групповая, фронтальная</p>	Сдача нормативов 100 м.	Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.
	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	2				
2	Развитие координационных способностей. Челночный бег	1	<p>Основы туристской деятельности. Основы законодательства Российской Федерации в области туризма. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.</p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i></p> <p>Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание гранаты.</p>		Сдача нормативов ч/б 3x10	
3	Бег на средние дистанции. Активный и пассивный отдых.	2				
4	Метание гранаты.	1	<p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Прикладная физическая подготовка: Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.</p>		Сдача нормативов	
5	Прыжки с длину и высоту с разбега. Основы законодательства Российской Федерации в области туризма.	2				
6	Подготовка и проведение туристского слёта	2			Сдача нормативов	
7	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.	2				
	Кроссовая подготовка 2000 м	1				
	Кроссовая подготовка 3000 м	1			Сдача нормативов 2000 м.	
					Сдача нормативов	

	м				3000м.	
<b>Спортивные игры 15 часов</b>						
1	Баскетбол	1	<p><i>Основы физической культуры и здорового образа жизни:</i> Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i> Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	<p>Методы: педагогического воздействия – словесные, наглядные, практические, инструктаж, показ образов и примеров, коррекция, формирования нравственного сознания, игровой, соревновательный.  Формы: индивидуальная, групповая, фронтальная.</p>	Индивидуальная коррективная техники	<p>Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.</p>
	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	2			Индивидуальная коррективная техники	
	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	2			Индивидуальная коррективная техники	
	Совершенствование техники бросков мяча	2			Индивидуальная коррективная техники	
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2			Сообщение	
2	Футбол	3				
	Освоение тактики игры		Индивидуальная коррективная техники			
3	Волейбол: техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	3		Индивидуальная коррективная техники		
<b>Гимнастика с элементами акробатики 17 часов</b>						
1	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами, без предметов.	3	<p><i>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</i> Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная</p>	<p>Методы: педагогического воздействия – словесные, наглядные, практические, инструктаж, показ образов и примеров, коррекция, формирования нравственного</p>	Устный опрос. Индивидуальная коррективная техники.	<p>Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции</p>
2	Акробатические упражнения и комбинации. Аэробика, ритмическая гимнастика.	3			Индивидуальная коррективная техники.	
	Акробатические	3				

	упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей.		подготовка. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	сознания, игровой, соревновательный. Формы: индивидуальная, групповая, фронтальная.	Индивидуальная коррективная техники.	деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.
3	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	2	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i> Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Прикладная физическая подготовка: Страховка. Полосы препятствий.. Прикладная физическая подготовка: Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств			
	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Висы. Страховка.	2			Индивидуальная коррективная техники.	
4	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	2				
5	Опорные прыжки. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.	2			Индивидуальная коррективная техники.	

### Лыжная подготовка 27 часов

1	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.	3	<i>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</i> Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и	Методы: педагогическое воздействие – словесные, наглядные, практические, инструктаж, показ образов и примеров,	Устный опрос.	Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения.
---	--	---	--	--	---------------	---

2	Попеременный четырёхшажныйход.	3	<p>долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, охраны здоровья. <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i></p> <p>Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.</p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i></p> <p>Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	<p>коррекция, формирования нравственного сознания, игровой, соревновательный.</p> <p>Формы: индивидуальная, групповая, фронтальная.</p>	Индивидуальная корректировка техники.	<p>Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.</p>
3	Торможение и поворот «плугом».	3			Индивидуальная корректировка техники.	
4	Подъёмы, спуски.	3			Индивидуальная корректировка техники.	
5	Освоение и совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции.	3			Сдача нормативов. 3 и 5 км	
6	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др	3				
7	Освоение и совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции. 5 и 8 км.	3			Индивидуальная корректировка техники.	
8	Преодоление бугров и впадин. Эстафеты.	3			Индивидуальная корректировка техники.	

### Плавание 3 часа

1	<p>Освоение техники плавания. (теоретическое изучение).</p> <p>Способы освобождения от захватов тонущего. (теоретическое изучение).</p> <p>Толкание и буксировка пльвущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде (теоретическое изучение).</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p><i>Основы физической культуры и здорового образа жизни</i></p> <p>Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя.</p> <p>Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.</p> <p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i></p> <p>Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.</p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i></p>	<p>Методы: педагогического воздействия – словесные, наглядные, практические, инструктаж, показ образов и примеров, коррекция, формирования нравственного сознания, игровой, соревновательный.</p> <p>Формы: индивидуальная, групповая.</p>	<p>Сообщение.</p> <p>Устный опрос.</p>	<p>Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и</p>
---	---	----------------------------	--	--	--	---

			Виды плавания. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Прикладная физическая подготовка: плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.			во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.
--	--	--	--	--	--	--

### Спортивные игры 6 часов

1	Баскетбол	2	<p><i>Основы физической культуры и здорового образа жизни:</i> Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта.</p> <p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем</p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> Технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.</p>	<p>Методы: педагогического воздействия – словесные, наглядные, практические, инструктаж, показ образов и примеров, коррекция, формирования нравственного сознания, игровой, соревновательный.</p> <p>Формы: индивидуальная, групповая, фронтальная.</p>	<p>Индивидуальная коррективная техника.</p> <p>Индивидуальная коррективная техника.</p> <p>Индивидуальная коррективная техника.</p>	<p>Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.</p>
	Совершенствование индивидуальной техники защиты					
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.					
2	Футбол	2				
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.					
	Взаимодействие вратаря с защитником					
3	Волейбол	2				
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.					

### Легкая атлетика 19 часов

1	Спринтерский бег. Простейшие приемы самомассажа.	3	<p><i>Основы физической культуры и здорового образа жизни:</i> Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.</p>	<p>Методы: педагогического воздействия – словесные, наглядные, практические, инструктаж, показ образов и примеров коррекция,</p>	<p>Сдача нормативов 100 м.</p> <p>Сдача нормативов ч/б 3x10м.</p>	<p>Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных</p>
	Спринтерский бег. Способы закаливания организма.					
2	Челночный бег 3x10м.	2				



3	Бег на средние дистанции 200, 400 м	2	<p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность:</i>  Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).  Прикладная физическая подготовка: Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.</p>	<p>формирования нравственного сознания, игровой, соревновательный.  Формы: индивидуальная, групповая, фронтальная.</p>	Сдача нормативов 200, 400 м	<p>средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.</p>
	Бег на средние дистанции 300, 500 м.	2			Сдача нормативов 300, 500 м	
4	Метание гранаты	3			Сдача нормативов	
5	Прыжки с длину	2			Сдача нормативов	
6	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.	1				
	Кроссовая подготовка Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км	1			Корректировка техники	
	Кроссовая подготовка 1500 м и 3000 м.	1			Сдача нормативов 1500 м и 3000м.	
7	Спортивная ходьба	1			Сообщение.	
8	Прыжки в высоту	1				
Итого:		102 часа				

**СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ВИДОВ КОНТРОЛЯ**

Виды контроля	1 триместр	2 триместр	3 триместр	год
Количество нормативов	7	1	7	15
Устный опрос		2	1	3
Сообщение	1		2	3
Итого:	8	3	11	22

Виды контроля:

Предварительный: проводится в начале учебного года.

Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и учителем.

Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).

Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.

Итоговый: проводится в конце учебного года.

**ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ**

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Вег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 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	Прыжки 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	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

**Приложение 2**  
V. СТУПЕНЬ ГТО

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

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

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши	Девушки				
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185

6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или 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
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11	



Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		