

| | | |
|--|--|--|
| <p>«Рассмотрено» Руководитель МО _____/Лыццов Е.А.</p> <p>Протокол №1 от « » августа 2020 года</p> | <p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____/Мухина В.В.</p> <p>« » августа 2020 года</p> | <p>«Утверждаю» Директор школы _____ Абдулова Е.С.</p> <p>Приказ № от « » августа 2020 года</p> |
|--|--|--|

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Шумская средняя общеобразовательная школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету
Физической культуре
для 10-11 класса

2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, программы «Школа России» и ориентирована на работу по комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2017 г.

Цель физического воспитания :

В соответствии с социально – экономическими потребностями современного общества, его дальнейшим развитием и исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками: основ физической культуры, слагаемыми которой является:

- Расширение функциональных возможностей организма
- Знания и навыки в области физической культуры.
- Приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
- Развитие основных физических качеств и способностей.
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями и общеразвивающей и корригирующей направленностью.
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания :

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Развитие двигательных способностей
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Общая характеристика учебного предмета

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры.

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

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые

юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Место предмета в учебном плане:

В соответствии с учебным планом МКОУ «Шумская СОШ», от 01.06.2016 г. приказ № 118-д, на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах по 3 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 201 час; в 10- классе- 102 часа, в 11- классе - 99 часа

Тематическое планирование

| Разделы учебной программы | классы | |
|------------------------------------|--------|-----|
| | 10 | 11 |
| Легкая атлетика | 47 | 47 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 15 |
| Спортивные игры | 18 | 21 |
| Лыжная подготовка | 16 | 16 |
| Всего | 102ч | 99ч |

Содержание программного материала

Физическая культура направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы образования:

легкая атлетика.

| 10-11 | 10-11 |
|--|-------------------------------|
| Низкий старт | Бег |
| Бег с ускорением 60м, 30м. | Прыжки в высоту |
| Прыжки в длину с разбега. С места | Метание мяча, гранаты |
| Метание | Длительный бег |
| Прыжки в высоту | Бег с ускорением 100м, 30м |
| Бросок набивного мяча из-за головы | Прыжки |
| Челночный бег | эстафеты |
| Метание мяча от плеча с места с 3 шагов. | Челночный бег |
| Пресс. отжимание, скакалка, подтягивание | Пресс |
| | Скакалка |
| | Подтягивание |
| | отжимание |
| Бег с изменением направления | Бег по пересеченной местности |

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

Лыжная подготовка

| Основная направленность | классы | | |
|----------------------------------|---|--|--|
| | 10-11 | 10-11 | 10-11 |
| На освоение техники лыжных ходов | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции. Игры. | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции | Переход с хода на ход в зависимости от условия дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции |
| | Правила самостоятельного выполнения упражнений и дом. зад. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применения лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося. Техника безопасности | Правило соревнований первая помощь при травмах и обморожениях | |

Гимнастика с элементами акробатики

| 10-девушки | 11-девушки |
|---|--|
| Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике | |
| Совершенствование кувырков вперед назад через стойку на руках, стойка на лопатках, переворот в полу шпагат, упражнение на равновесие, гимнастический мост. Переворот боком (колесо). Повороты на 180-360гр в прыжке | |
| Упражнения на силовую выносливость | Упражнения на равновесие. Развитие координационных способностей Упражнения на пресс, подтягивание Совершенствование висов подтягивание Упражнения на растяжку |
| Страховка Самостраховка | |
| Лазание на канате | |
| Упражнения на растяжку | |
| Упражнения на силовую выносливость | Прыжки через гимнастического коня |
| Упражнения на равновесия | |
| Упражнения на скоростно-силовую выносливость | |
| Прыжки через гимнастического козла | |

Программный материал по спортивным играм.

| Основная направленность | 10-11 классы |
|-------------------------|-----------------------------------|
| Баскетбол. | Комбинация из освоенных элементов |

| | |
|---|---|
| На совершенствование техники передвижений. Остановок, поворотов, стоек. | |
| На совершенствование ловли и передачи мяча | Варианты ловли и передачи без и с сопротивлением защитника |
| На совершенствование ведение мяча | Варианты ведение мяча с сопротивлением защитника |
| Совершенствование бросков мяча | Варианты бросков без и с сопротивлением защитника |
| Совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без и с мячом вырывание, выбивание, перехват |
| Волейбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Комбинация из освоенных элементов |
| Совершенствование техники приема и передач мяча | Варианты техники приема и передач мяча |
| Совершенствование техники подач мяча | Варианты подач мяча |
| Совершенствование техники нападающего удара | Варианты нападающего удара через сетку |
| Совершенствование защитных действий | Варианты блокирования нападающих ударов |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам волейбола игра по правилам |

Организация работы на уроках физической культуры по подготовке обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Изучение предметной области « Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечивать: подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно спортивного комплекса ГТО». Введение комплекса ГТО способствует повышению эффективности использования возможности физической культуры в укреплении здоровья , гармоничном и всестороннем развитии личности воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания. Урочные занятия по физической культуре являются формой подготовки обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО. Привлечение и подготовка обучающихся к выполнению и требований комплекса ГТО осуществляется через: - формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культуры и ведение здорового образа жизни; - повышение общего уровня знаний о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий; - просветительскую деятельность на уроках физической культуры среди обучающихся по ознакомлению с нормативами и требованиями комплекса ГТО; - осуществление в конце года, по желанию обучающихся, контрольных тестирований по предварительной оценки уровня подготовленности обучающихся к выполнению нормативов; - пропаганда и популяризация комплекса ГТО; - проведение физкультурно-спортивных мероприятий, включающих тестирование комплекса ГТО; - участие в спортивных мероприятиях; - знакомство с известными спортсменами и тренерами.

Контроль по физической культуре для учащихся 10-11класса V ступень - нормы ГТО 16-17 лет.

| № п/ п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|--------------------------------|---|--------------------|---------------------|-----------------|--------------------|---------------------|-----------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | Бронзовы й знак | Серебряны й знак | Золотой знак | Бронзовы й знак | Серебряны й знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18 | 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 |
| 4. | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см) | 6 | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 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 | 01.10 |
| 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 | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |

| | | | | | | | |
|-----|---|--|----|----|----|----|----|
| | о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | | | | | | |
| 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 |

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Должны знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

-способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

-правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Должны уметь:

-Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

-Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

-Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

-Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

-Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма, на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

| № | РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ | ЦЕЛЬ | ОСНОВНЫЕ ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ УЧАЩИХСЯ |
|---|------------------|--|--|
| 1 | Легкая атлетика | Совершенствование упражнений по легкой атлетике, изучавших в 9 классе. | <ul style="list-style-type: none"> • Знать правила безопасности при занятии легкой атлетикой и оказание первой медицинской помощи при травмах; • Уметь выполнять низкий старт и знать технику стартового разбега. • Совершенствовать технику бега на короткие и длинные дистанции; • уметь совершать прыжки в длину; • уметь совершать прыжки в высоту; • метать гранату с разбега. |
| 2 | Баскетбол | Совершенствование навыков игры в баскетбол | <ul style="list-style-type: none"> • совершенствовать технику передвижения, остановок, поворотов и стоек; • совершенствовать передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с ударом о пол; • уметь водить мяч на месте, в движении, с изменением направления и скорости; • бросать мяч двумя руками с места и в движении; • вырывать и выбивать мяч; • владеть индивидуальными действиями в нападении и защите. |

| | | | |
|---|-------------------|--|--|
| 3 | Гимнастика | Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и элементов акробатики. | <ul style="list-style-type: none"> • уметь выполнять строевые упражнения; • уметь составлять комплекс ОРУ без предметов; • уметь выполнять акробатические упражнения; • уметь выполнять упражнения в висах и упорах; • уметь выполнять упражнения в равновесии; • уметь выполнять опорный прыжок; • уметь лазить по канату, гимнастической стенке, подтягиваться, отжиматься. |
| 4 | Лыжная подготовка | Совершенствование способов передвижения на лыжах | <ul style="list-style-type: none"> • знать технику безопасности при занятиях лыжным спортом; • применять лыжный инвентарь, согласно правилам; • знать и уметь выполнять все способы передвижения на лыжах; • уметь пробегать дистанцию 3 км\5км на скорость; • знать основы оказания помощи при обморожениях и травмах. |
| 5 | Волейбол | Совершенствование навыков игры в волейбол. | <ul style="list-style-type: none"> • Знать правила игры в волейбол; • Знать основные правила судейства; • Усвоить стойки и перемещения на площадке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед • Освоить приемы техники нападающего удара; • Уметь свободно играть в волейбол, применяя все знания, умения и навыки. |
| 6 | Футбол | Совершенствование навыков игры в футбол. | <ul style="list-style-type: none"> • Знать правила безопасности при занятии футболом и оказание первой медицинской помощи при травмах; • Знать основные правила судейства; • Уметь свободно играть в футбол, применяя все знания, умения и навыки. |

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 различннь 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 бросковътх 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 комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (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 фазкультурно-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; осуществитть 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

Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках. (см. таблицы).

10 – класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию

| Норматив | Показатели | | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30м, сек | 4,4 | 5,1 | 5,2 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| Метание гранаты, м. | 50 | 40 | 35 | 20 | 15 | 10 |
| Бег 1000 м , мин. | 3,35 | 4,00 | 4,30 | 4,30 | 5,00 | 5,30 |
| Бег 100 м, сек | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| Челночный бег 3x10 м, сек | 7,3 | 8,0 | 8,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| Прыжок в длину с места, см. | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 |
| Подтягивание на перекладине из виса, раз. (мал) | 12 | 10 | 7 | | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз (дев) | | | | 30 | 25 | 20 |
| Прыжок со скакалкой, 30 сек, раз. | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 65 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, 60 сек. | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Наклон вперед из положения сидя | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 13 |
| Бег на лыжах 1000 м, мин | 4,40 | 5,00 | 5,30 | 6,00 | 6,30 | 7,10 |
| Бег на лыжах 2000 м, мин | 10,30 | 10,5 0 | 11,2 0 | 12,1 5 | 13,0 0 | 13,40 |
| Кроссовый бег 3000 м (юноши); 2000 м (девушки) | 12,40 | 13,3 0 | 14,3 0 | 10,2 0 | 11,1 5 | 12,10 |

двигательных качеств

| Норматив | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|----------|------|------|---------|------|------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30м, сек | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| Бег 60 м, сек. | 8,9 | 9,1 | 9,4 | 9,8 | 10,0 | 10,2 |
| Бег 300 м, мин,сек. | 55,0 | 57,0 | 59,0 | 1,10 | 1,17 | 1,21 |
| Метание гранаты | 25 | 22 | 20 | 18 | 15 | 13 |
| Бег 1000 м, мин. | 3,30 | 3,50 | 4,20 | | | |
| Бег 100 м, сек | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| Челночный бег 3x10 м, сек | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| Прыжок в длину с места, см. | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| Прыжок в длину с разбега | 4,50 | 4,30 | 4,15 | 4,00 | 3,80 | 3,50 |
| Прыжок в высоту с разбега, см. | | | | | | |
| Подтягивание на перекладине из виса, раз. (мал) | 14 | 11 | 8 | | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз (дев) | | | | 25 | 20 | 18 |
| Прыжок со скакалкой, 60 сек, раз. | 70 | 65 | 55 | | | |
| Поднимание туловища из положения лежа на | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |

| | | | | | | |
|---------------------------------|-----------|-------|-----------|-----------|-----------|-------|
| спине, 60 сек. | | | | | | |
| Сгибание и разгибание рук, раз | 32 | 27 | 32 | | | |
| Наклон вперед из положения сидя | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 |
| Бег на лыжах 1000 м, мин | 4,30 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| Бег на лыжах 2000 м, мин | 10,2 0 | 10,40 | 11,1 0 | 12,0 0 | 12,4 5 | 13,30 |

11 – класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Критерии оценивания подготовленности учащихся

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

1 класс

| п/№ | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | | УУД |
|-----|---|--------------|-----------------|------|--|
| | | | план | факт | |
| | I полугодие | | | | |
| 1 | Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 15 мин. | 1 | | | <ul style="list-style-type: none"> • 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-корректирующей направленности; • Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; • Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; • Определять уровни индивидуального физического развития и развития |
| 2 | Бег в равномерном темпе: 1000 м. Прыжки в длину с места-к.у Прыжки в длину с разбега, метание мяча | 1 | | | |
| 3 | Ору. Бег30м –к.у Прыжки в длину с разбега. Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча.-к.у | 1 | | | |
| 4 | Бег 100м-к.у. Прыжки в длину с разбега-к.у. Ору. Бег 1500 м(дев),2000(юн).Метание м\мяча | 1 | | | |
| 5 | Бег 1000м-к.у Метание малого мяча на дальность Равномерный бег. Полоса препятствия | 1 | | | |
| 6 | Бег 1500м без учета времени. Метание малого мяча на дальность.-к.у Полоса препятствия. Лапта | 1 | | | |
| 7 | Бег 2000м.(дев).3000(мал)-к.у Метание наб\мяча 2кг-к.у Ору.Бег. Прыжки в длину с разбега-к.у | 1 | | | |
| 8 | Эстафетный бег 4x100м Уч \игра Эстафета игра | 1 | | | |
| 9 | ОРУ.Бег Подъем туловища из положения лежа.-к.у Совершенствовать технику метания мяча | 1 | | | |
| 10 | Ору Бег Наклон вперед из положения стоя-к.у | 1 | | | |
| 11 | ОРУ.Бег Подтягивание-к.у | 1 | | | |
| 12 | Бег 800м.(дев)1000м(мал). Прыжки через скакалку за 1мин-к.у. | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|
| 13 | ОРУ.Бег600м. Челночный бег 4х9м-к.у | 1 | | | <p>физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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); • Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); • Осуществлять судейство в избранном виде спорта. |
| 14 | ОРУ.Бег800м многоскоки .вис | 1 | | | |
| 15 | ОРУ.Бег400м Приседание, отжимание-к.у | 1 | | | |
| 16 | ОРУ.Бег15мин Упор присев упор лежа-к.у | 1 | | | |
| 17 | Бег с изменением направления. Эстафета. Уч\игра | | | | |
| 18 | Эстафета4х100м игра | 1 | | | |
| 19 | Равномерный бег. Преодоление препятствий. Развитие выносливости | 1 | | | |
| 20 | Эстафета4х100м игра | 1 | | | |
| 21 | Инструктаж по т.б спорт игр Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте. и в движении .уч\игра | 1 | | | |
| 22 | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. | 1 | | | |
| 23 | Верхняя и нижняя передачи-к.у. Учебная игра в волейбол по правилам. | 1 | | | |
| 24 | Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по правилам. | 1 | | | |
| 25 | Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. | | | | |
| 26 | Строевые упражнения в движении. Кувырки повторение. | 1 | | | |
| 27 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад. | 1 | | | |
| 28 | Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | | | |
| 29 | Стойка на руках в плавный переворот в упор присев. Кувырок вперед в стойку на лопатках . кувырок назад в полу шпагат Уч\игра | 1 | | | |
| | | | | | <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; • Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; • Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной |

| | | | | | |
|---------------------|--|---|--|--|---|
| 30 | Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) | 1 | | | направленности; <ul style="list-style-type: none"> Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки. |
| 31 | Лазанье по канату-к.у. Общеразвивающие упражнения в парах. Уч\игра | 1 | | | |
| 32 | Передвижение по гимнастической скамейке. Уч\игра | 1 | | | |
| 33 | Акробатическая комбинация. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!». Уч\игра | 1 | | | |
| 34 | Разучивание акробатической комбинации - опорный прыжок Уч\игра | 1 | | | |
| 35 | Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги Уч\игра | 1 | | | |
| 36 | Опорный прыжок: согнув ноги Уч\игра | 1 | | | |
| 37 | Опорный прыжок: ноги врозь . | 1 | | | |
| 38 | Опорный прыжок: ноги врозь –к.у. | 1 | | | |
| 39 | Упражнения с предметами. Упражнения в равновесии Уч\игра | 1 | | | |
| 40 | Упражнения в равновесии-к.у. Прыжки на длинной скакалке. | 1 | | | |
| 41 | Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча. Уч\игра | 1 | | | |
| 42 | Передвижения по гимнастической скамейке .Вис Уч\игра | 1 | | | |
| 43 | ОРУ с мячами Подъём с переворотом | 1 | | | |
| 44 | Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке. Подъём с переворотом-к.у Уч\игра. | 1 | | | |
| 45 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 | | | |
| 46 | Преодоление гимнастической полосы препятствий-к.у. | 1 | | | |
| 47 | Игра в волейбол по правилам | 1 | | | |
| 48 | Подведение итогов .Игра в волейбол по правилам | 1 | | | |
| II полугодие | | | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| 49 | Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. | 1 | | | <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; • Практически использовать приемы защиты и самообороны; • выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; • выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта. |
| 50 | Скользкий шаг без палок и с палками. | 1 | | | |
| 51 | Коньковый ход | 1 | | | |
| 52 | Коньковый ход | 1 | | | |
| 53 | Коньковый ход | 1 | | | |
| 54 | Попеременный четырехшажный ход | 1 | | | |
| 55 | Попеременный четырехшажный ход | 1 | | | |
| 56 | Попеременный четырехшажный ход | 1 | | | |
| 57 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 | | | |
| 58 | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость. | 1 | | | |
| 59 | Попеременный двушажный ход. Эстафеты с этапом до 1000м. | 1 | | | |
| 60 | Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором | 1 | | | |
| 61 | Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором. | 1 | | | |
| 62 | Прохождение дистанции 5 км с использованием изученных ходов. | 1 | | | |
| 63 | Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов | 1 | | | |
| 64 | Прохождение контрольной дистанции 3(дев),5(мал) на время – к.у | 1 | | | |
| 65 | Инструктаж по т\б по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту способом перешагивания Уч\игра | 1 | | | |
| 66 | Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом перешагивания Уч\игра | 1 | | | |
| 67 | Сов-е техники прыжка в высоту способом перешагивания Уч\игра в волейбол | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|
| 68 | Сов-е техники прыжка в высоту способом перешагивания Уч\игра в волейбол | 1 | | | |
| 69 | Ору Бег. Прыжок в высоту –к.у. Учебная игра | 1 | | | |
| 70 | Техника выполнения передачи в парах. Положения рук, ног игра по упрощённым правилам | 1 | | | |
| 71 | Передачи в парах, над собой в движении вперед, назад. | 1 | | | |
| 72 | Передачи в парах, тройках у сетки игра | 1 | | | |
| 73 | Передачи в парах, тройках у сетки-к.у игра | 1 | | | |
| 74 | Техника выполнения подача прямая нижняя | 1 | | | |
| 75 | Техника выполнения подача прямая нижняя | 1 | | | |
| 76 | Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча с низу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-5м эстафеты. | 1 | | | |
| 77 | Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча с низу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-5м-к.у эстафеты. | 1 | | | |
| 78 | Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча с низу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-5м-к.у эстафеты. | 1 | | | <ul style="list-style-type: none"> • 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-корректирующей направленности; |
| 79 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег до 10 мин | 1 | | | |
| 80 | Ору Бег Прыжок в длину с места-к.у | 1 | | | |
| 81 | Бег. Подъем туловища из положения лежа на спине. за 1 мин-к.у | 1 | | | |
| 82 | Ору. Бег. Наклон вперед из положения стоя на скамейке –к.у. | 1 | | | |
| 83 | ОРУ. Бег. подтягивание-к.у Игра | 1 | | | |
| 84 | Равномерный бег. Прыжки через скакалку за 1 мин-к.у. | 1 | | | |
| 85 | Бег с ускорением. Челночный бег 4*9-к.у. | 1 | | | |
| 86 | Равномерный бег. Метание набивного мяча 2кг-к.у. Уч\игра. | 1 | | | |
| 87 | Равномерный бег. Приседание. Отжимание.- к.у Уч\игра | 1 | | | |

| | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|
| 88 | Техника спринтерского бега. Бег 30метров-к.у | 1 | | | <ul style="list-style-type: none"> • Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; • Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; • Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); • Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); • Осуществлять судейство в избранном виде спорта. |
| 89 | Н\старт. Бег60метров-к.у .Уч\игра | 1 | | | |
| 90 | Равномерный бег 1000м | 1 | | | |
| 91 | Бег 2000д-3000ю-к.у Игра | 1 | | | |
| 92 | Совершенствовать технику метания мяча | 1 | | | |
| 93 | Эстафета игра | 1 | | | |
| 94 | Ору. Бег.Прыжки в длину с разбега-к.у | 1 | | | |
| 95 | Полоса препятствия. Лапта | 1 | | | |
| 96 | Равномерный бег. Полоса препятствия | 1 | | | |
| 97 | Ору. Бег 1500 м(дев),2000(юн).Метание м\мяча | 1 | | | |
| 98 | Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча.-к.у | 1 | | | |
| 99 | Прыжки в длину с разбега, метание мяча. | 1 | | | |
| 100 | Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча. | 1 | | | |
| 101 | Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча. | 1 | | | |
| 102 | Подтягивание. Итоги за год. | 1 | | | |

Перечень технических средств обучения::

- стенка гимнастическая; -скамейки гимнастические;
- козел гимнастический; -перекладина гимнастическая;
- брусья гимнастические; -канат для лазанья с механизмом крепления;
- мост гимнастический подкидной; -комплект навесного оборудования (перекладина);
- маты гимнастические; -мячи малые (теннисные);
- скакалки гимнастические; -палки гимнастические;
- обручи гимнастические; -планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту; -рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные с кольцами; -мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, сетки волейбольные, мячи волейбольные;-мячи футбольные;
- аптечка медицинская.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечение образовательного процесса:

Состав учебно-методического комплекта:

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы 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» 2011.

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2013.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2014г. **Интернет ресурсы**

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

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

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