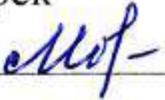




Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа
села Русский Турек Уржумского района Кировской области

<p>«Рассмотрено» на заседании педсовета Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МКОУ СОШ с. Русский Турек  Морозова Н. Ф.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МКОУ СОШ с. Русский Турек Ионова Л. В.  Приказ № 49/ОД от «31» августа 2023 г.</p> 
---	--	--

Рабочая программа
по учебному предмету ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для 11 класса

Учитель физической культуры
1 квалификационной категории
Кожевников Николай Васильевич

2023 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Цель и задачи предмета физическая культура.

. Рабочая программа по физической культуре для **11 класса** составлена на основе государственного стандарта основного общего образования, содержит обязательный минимум содержания образования и требования к подготовке учащихся. Данная программа составлена на основе примерных программ рекомендованных МО РФ:

Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2008 г..

Программы общеобразовательных учреждений: «Физическая культура: основная школа, средняя (полная) школа: базовый и профильный уровень 2-е издание / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2008

Приказ Минобрнауки России от 03 июля 2008г.

Программа реализуется на базовом образовательном уровне, предусматривается 2 часа в неделю. Годовой календарный график образовательного учреждения предусматривает изучение физической культуры 68 учебных часов (34 недели).

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, **рабочая программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:**

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей обучаемых, укрепление их индивидуального здоровья.;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности заниматься физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем социально-прикладными ф/упр. и базовыми видами спорта;
- **приобретение** компетентности в физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания обучающихся направлены на:

- содействие гармоническому развитию, выработку умений использовать ф/упр., 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 координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий ф/к для будущей трудовой деятельности, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям ф/упр. и избранным видам спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- выработка представлений о физической культуре личности и ведение дневника самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил ТБ, оказание первой медицинской помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям ф/у, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

- Принципы и подходы к формированию программы.

Основные принципы законодательства о Физической культуре и спорте.

Законодательство о физической культуре и спорте основывается на следующих принципах:

- 1) обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;
- 2) единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации;

- 3) сочетание государственного регулирования отношений в области физической культуры и спорта с саморегулированием таких отношений субъектами физической культуры и спорта;
- 4) установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта;
- 5) запрет на дискриминацию и насилие в области физической культуры и спорта;
- 6) обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- 7) соблюдение международных договоров Российской Федерации в области физической культуры и спорта;
- 8) содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и других групп населения, нуждающихся в повышенной социальной защите;
- 9) взаимодействие федерального органа исполнительной власти, осуществляющего функции по проведению государственной политики, нормативно-правовому регулированию, оказанию государственных услуг (включая противодействие применению допинга) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта (далее - федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта), органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления со спортивными федерациями;
- 10) непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;
- 11) содействие развитию всех видов и составных частей спорта с учетом уникальности спорта, его социальной и образовательной функций, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности его субъектов.

Федеральный закон РФ по физической культуре и спорту № 329 от 04.12.2007 г.

- Вклад предмета физическая культура в решение основных педагогических задач.

Физическая культура играет большую роль в обучении, воспитании и оздоровлении подрастающего поколения.

Физическое воспитание детей является педагогической системой физического совершенствования ребенка. Физическая культура - это совершенно особый образовательный предмет, который затрагивает биологическую, психологическую и социальную сущность ребенка.

Включение физического воспитания обязательной частью в единую систему учебно-воспитательной работы общеобразовательной школы обеспечивает возможность взаимодействия средств и методов всех сторон системы воспитания (физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового).

При определении задач физического воспитания учитывается не только его специфика, но и место и функции в общей системе воспитания и образования.

Общие задачи физического воспитания школьников при постановке и решении их в реальном учебно-воспитательном процессе подлежат конкретизации в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, спецификой содержания учебного материала, этапами обучения и воспитания.

Успешность решения всего разнообразия задач физического воспитания школьников требует усилий педагогического коллектива школы, обеспечивающих во взаимодействии наибольший педагогический эффект.

Физическое воспитание является единственным предметом в школе, по которому ученик может (и должен) получать объективную оценку собственного физического состояния в динамике. Реализация данного принципа потребовала разработки новых подходов к системе оценки физического здоровья ученика, чтобы он не только понимал, но и внутренне принимал стоящие перед ним задачи, переживал за свое физическое состояние.

2. Общая характеристика предмета «Физическая культура» Содержание образовательной программы.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет «Физическая культура» структурируется по трем основным разделам: знания, физическое совершенствование и способы деятельности. В рабочей программе двигательная деятельность представлена двумя линиями:

физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

ФОД имеет направленность на укрепление здоровья учащихся. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах ЗОЖ и различных форм организации активного отдыха.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений, двигательные действия, физические качества.

В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» предлагаются способы самостоятельных занятий, контроля за физической нагрузкой, за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения

упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки. 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. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу»;

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты) Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки)

Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: Правила игр по футболу, волейболу, баскетболу, гандболу и мини-футболу.

Технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини футболе.

«Специальная подготовка»:

Футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

Волейбол -передачи мяча через сетку, нижняя и верхняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показателей и климатических условий региона.

Формы организации образовательного процесса.

1. Уроки физической культуры;
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
3. Спортивные соревнования и праздники
4. Занятия в спортивных секциях и кружках
5. Самостоятельные занятия физической культурой (домашнее задание).

Перечень видов спорта

По которым составлена программа:

1. Легкая атлетика.
2. Лыжная подготовка.
3. Гимнастика.
4. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол и мини-футбол.

3. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений РФ отводит 136 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования. Рабочая программа тоже из расчета 2 часа в неделю в 10-11 классах, рассчитана на 136 учебных часов. При этом, в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени предназначенный 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.

Годовых часов в каждом классе – 68 часов. На преподавание предмета отведен дополнительный третий час из компонента образовательного учреждения.

Во внеурочную деятельность из учебной программы включены: волейбол и лыжная подготовка.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения

предмета «Физическая культура»

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

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

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

4.1. Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

- В области познавательной культуры.
- В области нравственной культуры.
- В области трудовой культуры.
- В области эстетической культуры.
- В области коммуникативной культуры.
- В области физической культуры.

4.2. Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

- В области познавательной культуры.
- В области нравственной культуры.
- В области трудовой культуры.
- В области эстетической культуры.
- В области коммуникативной культуры

4.3 Предметные результаты освоения физической культуры.

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

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

- В области познавательной культуры.
- В области нравственной культуры.
- В области трудовой культуры.
- В области эстетической культуры.
- В области коммуникативной культуры.

5. Содержание предмета «Физическая культура».

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет «Физическая культура» структурируется по трем основным разделам: знания, физическое совершенствование и способы деятельности. В рабочей программе двигательная деятельность представлена двумя линиями:

физкультурно - оздоровительная и спортивно-оздоровительная.

В разделе «Знания о физической культуре» даются сведения о правилах ЗОЖ и различных форм организации активного отдыха, туристические походы. Общие представления об оздоровительных системах ф/в и о работоспособности человека. Гигиенические мероприятия. Закаливание организма, самомассаж. Релаксация. Ведение дневника самонаблюдения. Самостоятельные занятия. Организационные основы физкультурно – оздоровительной деятельности. Требования к ТБ.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения. профилактики плоскостопия адаптивной ф/к. Самостоятельные занятия ф/к с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности. Соблюдение ТБ и гигиенических правил, подготовка мест занятий. выбора спортивного инвентаря, одежды по виду спорта. контроль физической нагрузки и ее регулирование. Проведение утренней гимнастики и физкультпауз, оздоровительной ходьбы и бега. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоническое физическое развитие, всестороннюю физ. подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Раздел включает в себя жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также ОРУ с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упр. распределяются по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Раздел «Физическое совершенствование» включает «Физкультурно-оздоровительную деятельность» и «Спортивно-оздоровительную деятельность» с соревновательной направленностью.

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей ф/к: комплексы упр, помогающие коррекции осанки и телосложения. оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упр. адаптивной ф/к, которые адресуются. В первую очередь, обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду (видам) спорта.

Примерное распределение программного материала в учебных часах

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Изучается в процессе урока.
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в процессе урока.
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность: - гимнастика с основами акробатики; - легкая атлетика;	68 14 18

	Лыжная подготовка; Спортивные игры; Основные способы плавания Единоборства	16 20	Изучается в процессе урока.
4	Всего	68	

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 класса – 2 часа в неделю.

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
1	<i>Лёгкая атлетика-6 часов.</i> Инструктаж по ТБ. СБУ. Старты. Эстафета. Тест: Бег 30 м..	05.09	
2	СБУ. Бег 100 м. Прыжки в длину с места. Игра в футбол.	07.09	
3	Тест: Челночный бег 3x10 м. Длительный бег 10-12 мин. В/б	12.09	
4	Прыжки в длину с места. Метание гранаты на дальность	14.09	
5	Бег 2000 м. на результат. Игра в в/б.	19.09	
6	Техника прыжка в длину с р/б. Метание гранаты. Игра в футбол.	21.09	
7	<i>Баскетбол-10 часов.</i> Инструктаж по ТБ. Правила игры. Элементы техники игры.	26.09	
8	Техника передвижений, поворотов, стоек, передач, ловли.	28.09	
9	Передачи и ловля мяча на месте и в движении. Игра.	03.10	
10	Комбинации из освоенных элементов. Ведение мяча .	05.10	
11	Броско по кольцу с места. Ловля мяча и остановка в два шаг.	10.10	
12	Изучение комбинации из элементов техники. Игра	12.10	
13	Броски мяча по кольцу в движении в два шага с проходом.	17.10	
14	Контроль: Броски по кольцу с места. Игра в б/б.	19.10	
15	Варианты ведения мяча. Вырывание, выбивание, финты.	24.10	

16	Контроль: Комбинация из элементов техники баскетбола.	26.10	
17	<i>Гимнастика-14 часов.</i> Инструктаж по ТБ. СУ для акробатики. Строевые упр.	07.11	
18	Строевые упр. Строевой шаг. Группировка. Кувырки слитно.	09.11	
19	ОРУ. Изучение акробатической комбинации. Спортигры.	14.11	
20	СУ для акробатики. Упр. на гибкость. Комбинация.	16.11	
21	Тест на гибкость. Совершенствование комбинации. Игры.	21.11	
22	Контроль: Акробатическая комбинация. Игра в б/б..	23.11	
23	Тест: Поднятие туловища из положения лежа. Игра в в/б.	28.11	
24	Совершенствование упр. в висах и упорах на перекладине и брусьях.	30.11	
25	ОРУ на осанку. Лазание по канату и шесту. Эстафета.	05.12	
26	Упр. в парах. Оценка техники лазания по канату. Игра в б/б	07.12	
27	Упр. на гимн. скамейке. Упр. на бревне. Гибкость.	12.12	
28	Изучение опорных прыжков. Упр. на бревне. Игра в в/б.	14.12	
29	Совершенствование техники опорных прыжков. Эстафеты.	19.12	
30	Оценка техники опорных прыжков.	21.12	
31	<i>Лыжная подготовка-16 часов.</i> Инструктаж по ТБ. Подгонка и обкатка лыж.	26.12	
32	Попеременный 2-х шажный ход.	28.12	
33	Одновременный 2-х шажный ход.	11.01	
34	Одновременные ходы: бесшажный, одношажный и 2-х шаж.	16.01	
35	Стартовый и дистанционный варианты одновременного одношаж. ход	18.01	
36	Оценка техники классических ходов.	23.01	
37	Повороты на месте: махом, прыжком. Повторный бег.	25.01	

38	Бег на время дистанция 3 км.	30.01	
39	Спуски и подъемы. Повороты в движении.	01.02	
40	Торможение плугом и полуплугом.	06.02	
41	Коньковые ходы. Без полок. Полуконьковый ход.	08.02	
42	Одновременный 2-х шажный коньковый ход	13.02	
43	Одновременный одношажный коньковый ход.	15.02	
44	Торможение плугом и полуплугом.	20.02	
45	Горная часть. Подъем в гору коньковыми ходами.	22.02	
46	Оценить технику поворотов и торможений на горе.	27.02	
47	<i>Волейбол-10 часов.</i> Инструктаж по ТБ. Правила игры. Элементы техники игры.	01.03	
48	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	06.03	
49	Прием и передача мяча. Передача над собой.	13.03	
50	Верхняя прямая подача мяча. Игра.	15.03	
51	Нижняя прямая и боковая подача мяча.	20.03	
52	Оценка техники нижних подач. Нападающий удар.	22.03	
53	Оценка техники верхней подачи. Нападающий удар.	03.04	
54	Блокирование одиночное и групповое. Нападающий удар.	05.04	
55	Развитие координационных способностей. Игра в в/б.	10.04	
56	Оценка техники игры в в/б. Тактика игры.	12.04	
57	<i>Лёгкая атлетика – 12 часов.</i> Прыжки в высоту с разбега. Инструктаж по ТБ.	17.04	
58	Тестирование прыжков в высоту с р/б.	19.04	

59	СБУ. Старты. Тест: Бег 30 м. Метание гранаты ср/б на дальность.	24.04	
60	Развитие выносливости, переменный бег 12-15 мин.	26.04	
61	Тест 2000 м. на результат. Игра в футбол.	03.05	
62	Развитие скоростных способностей. СБУ. Метание гранаты.	08.05	
63	Тестирование бега на 100 м. Спортигры. Игра в футбол.	10.05	
64	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание гранаты.	15.05	
65	Метание гранаты ср/б на дальность. Игра в ф/б и в/б.	17.05	
66	Тестирование метания гранаты. Прыжки в длину с р/б.	22.05	
67	Развитие силовых способностей, прыгучести.	24.05	
68	Тестирование прыжка в длину с разбега на дальность.	29.05	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»

Учебно - методическое обеспечение

предмета «Физическая культура» включает в себя примерную программу по предмету «Физическая культура», учебники по физической культуре 1-11 классов, учебные пособия.

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2011.
2. Примерная программа основного общего образования по физической культуре.
3. Федеральный компонент государственного стандарта. Авторы: Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев. Москва. Дрофа. 2008г
4. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008.
5. Учебник «Физическая культура» 10-11 классы., В.И. Лях А.А. Зданевич Москва. Просвещение. 2010 г.
6. Учебник «Физическая культура» 10-11 классы., В.И. Лях, Л.Е.Любомирский, Г.Б. Мейксон. Москва. Просвещение. 1997 г.
7. Правила по спортивным играм: волейбол, баскетбол. футбол, гандбол. Городки. Русская лапта и др.
8. Настольная книга учителя физкультуры: справ.-метод. пособие. Б.И.Мишин АСТ Астрель Москва 2003 г.
9. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры. Э. Найминова Ростов-на-Дону «Феникс» 2003 г.
10. Методические рекомендаций ВГГУ Киров.

11. Интернет ресурсы. : <https://nsportal.ru> Социальная сеть работников образования

<https://vk.com/solnechniysvet> Педагогический портал "Солнечный свет"

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

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

Материально-техническое обеспечение

предмета «Физическая культура» включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудование с учетом образовательного процесса.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

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

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
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	Комплексная программа по физической культуре основного общего образования	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	

1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, 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»
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
2.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
2.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
2.3	Стенка гимнастическая	Г	
2.5	Скамейки гимнастические	Г	
2.6	Стойки волейбольные	Д	
2.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
2.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	
2.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
2.10	Канат для лазания	Г	
2.11	Обручи гимнастические	Г	
2.12	Комплект матов гимнастических	Г	
2.13	Перекладина навесная универсальная	Г	
2.14	Набор для подвижных игр	К	
2.15	Аптечка медицинская	Д	
2.16	Спортивный туризм (палатки.)	Г	
2.17	Стол для настольного тенниса	Д	
2.18	Комплект для настольного тенниса	Г	

2.19	Мячи футбольные	Г	
2.20	Мячи баскетбольные	Г	
2.21	Мячи волейбольные	Г	
2.22	Сетка волейбольная	Д	
2.23	Скакалки	К	
2.24	Оборудование полосы препятствий	Д	
3	Спортивные залы (кабинеты)		
3.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
3.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкаф для инвентаря, шкаф для одежды
3.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
4	Пришкольный стадион (площадка)		
4.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
4.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
4.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
4.4	Гимнастический городок	Д	
4.5	Полоса препятствий	Д	
4.6	Хоккейная коробка	Д	
4.7	Лыжная база	К	
4.6	Лыжная трасса	Д	

Приложение

Контроль и оценка усвоения содержания образования по физической культуре.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижения учащегося, к которым относятся:

1. Качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические
2. Способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
3. Количественные показатели, достигнутые в двигательных действиях, включенными в обязательный минимум содержания образования ГОС.

Особое внимание должны заслуживать системность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта.

При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей. (Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2008. 12-13 страница).

Итоговая отметка по физической культуре выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за полугодие, за учебный год .

Она включает себя текущие отметки, полученные учащимися, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умение 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 учащиеся учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и	За ответ , в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения	За непонимание незнание материала

материала; логически его излагает, используя в деятельности.	незначительные ошибки.	использовать знания на практике.	программы.
--	------------------------	----------------------------------	------------

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

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

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

3. Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности,	Исходный показатель соответствует среднему	Исходный показатель соответствует	Учащиеся не выполняют государственный

<p>предусмотренному обязательным минимумом подготовленности 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</p>	<p>уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>
---	---	--	---

4. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

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

Уровень физической подготовленности учащихся 11 класс

№ п/	Физическое	Контрольное упражнение	Класс	Уровень	
				Юноши	Девушки

п	способность			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м.с	10	5.2	5.1-4.8	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м.с	10	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4
3.	Скоростно-силовые	Прижки в длину с места, см.	10	180	195-210	230	160	170-190	210
4.	Выносливость	6-минутный бег м.	10	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	10	5	9-12	15	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание: из виса, кол-во раз (юноши), из виса лёжа, кол-во раз (девушки).	10	4	8-9	11	6	13-15	18

Требования к уровню подготовки выпускников полной школы.

Физические качества	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м с низкого старта, с	14,2	17,2
	Прыжки через скакалку, мин. с	1.30	1.00
Сила	Подтягивание туловища из виса, кол-во раз	12	-
	Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз	-	16
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	200	175
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	50	30
Выносливость	Бег на 2000м, мин.с	9.30	
	Бег на 1000м, мин.с.	-	4.30

	Кроссовый бег на 3000м. мин.с.	13мин.50с.	-
	Кроссовый бег на 2000м. мин.с.	-	10мин.00с.

