

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Муниципальный орган «Управление образования городского округа Краснотурьинск»
МАОУ «СОШ № 10»

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете
Протокол от 30.08.2023 № 1



УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «СОШ № 10»
О. Г. Родионова
Приказ от 30.08.2023 № 55-Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 11 классов

ГО Краснотурьинск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для учащихся 11 класса рекомендуется к использованию при разработке и реализации основных образовательных программ среднего общего образования, имеющих государственную аккредитацию.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее — ФГОС) среднего (полного) общего образования, требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, содержания Фундаментального ядра среднего общего образования, а также Примерной программы по физической культуре для учащихся 11 класса. В своем предметном содержании рабочая программа соотносится с предметной линией учебников А. П. Матвеева, Е.С. Палихова рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации.

В 11 классе программа рассчитана на 104 часа.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Нормативные, инструктивные и методические документы, обеспечивающие организацию образовательного процесса по предмету «Физическая культура»:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (редакция от 23.07.2013);
- Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г.№253;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373 (зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2009, регистрационный номер 19785) «Об утверждении и введении в действие федерального образовательного стандарта начального общего образования»;

- Программа по физической культуре для 1–11 классов, линия УМК автор А.П. Матвеев, 2014г. ФГОС;
- Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» / Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. №02–600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 №23290);
- О физической культуре и спорте в РФ / Федеральный закон от 04.12.2007г. №329 (с последующими изменениями);
- О введении 3 часа физической культуры / Письмо Министерства образования и науки РФ от 08.10.2010 г.;
- О направлении на апробацию учебных программ по физической культуре для образовательных учреждений /Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.12.2011г. № 19–336;
- Локальный акт МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 10», «О дистанционном обучении МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 10» Основная образовательная программа начального образования МАОУ «СОШ №10»;
- Медико-биологический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением в состоянии здоровья / Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012 г. № МД-583/19.

Главной особенностью данной программы является индивидуальный комплексный подход к каждому учащемуся. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в 11 классе, положен принцип совершенствования обучения по видам спорта. Изучение курса: «Физической культуры» в 11 классе основывается на знаниях, полученных учащимися в начальной и средней школе. Достижение цели физического воспитания, обеспечивается решением следующих основных задач на средней ступени общего образования:

- совершенствование базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее совершенствование координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность

реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных) способностей, а также выносливости, силы и гибкости;

- формирование основ знаний и личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмов самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА

Задачи физического воспитания учащихся 11 класса 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 личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической 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 функций 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 психической регуляции.

- сдача нормативов ВФСК ГТО.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.)

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

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 здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх

(баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

Выпускник получит возможность научиться:

— характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов; самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорту (материал для юношей);— характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий для женщин в предродовой и послеродовой период, планировать режимы двигательной активности и питания, отбирать содержание занятий физическими упражнениями (материал для девушек);

— проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учетом индивидуальных показателей здоровья.

Осваивая раздел «Способы самостоятельной деятельности выпускник научится:

— осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;

— определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями их

использования в индивидуальных занятиях физической культурой с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;

— планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в избранном виде спорта, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;

— тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

Выпускник получит возможность научиться:

— пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.

Осваивая раздел «Физическое совершенствование», выпускник научится:

— выполнять упражнения лечебной физической культуры для разных форм патологии, комплексы оздоровительной физической культуры для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;

— выполнять упражнения современных оздоровительных систем в конструкции направленного решения определенных, индивидуально востребованных задач и целевых установок (атлетическая гимнастика, аэробика, ритмика, шейпинг, стретчинг и др.);

— выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы избранного вида спорта в условиях соревновательной деятельности (легкая атлетика, лыжные гонки, акробатика и гимнастика, плавание, спортивные игры);

— выполнять технические действия защитного характера из современных атлетических единоборств (стойки и захваты, броски и удержания, защитные действия и приемы).

Выпускник получит возможность научиться: выполнять упражнения физической подготовки комплекса ГТО и сдавать нормативные требования его тестовых заданий.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м (сек)	5.0	5.4
	Бег 100 м (сек)	14.3	17.5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	10 -	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)		14
	Прыжок в длину с места (см)	215	170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км (мин)	13.50	-
	Кроссовый бег на 2 км	-	10.00

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	27	31	42	9	11	16

	полу (количество раз)						
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)*	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)*	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02

11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7

всего:			105

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Журнал физическая культура в школе 2018–2019 г. Под редакцией Е.В. Жукунов.
2. Составлена программа по физической культуре для 1–11 классов, линия УМК автор А.П. Матвеев, Е.С. Палихова 2018 г. ФГОС.
3. Интернет ресурсы: <https://rosuchebnik.ru/> <https://www.gto.ru/>
4. Настольная книга учителя физической культуры. Под редакцией Л.Б. Кофмана «Физкультура и спорт» 2008 г.
5. Программа физического воспитания учащихся 1–11 классов, основанной на одном из видов спорта (волейбол). И.В. Стенькин, Новокузнецк изд. Куз ГПА 2004 г.
6. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах 1–11 класс. В.А. Лепёшкин. Москва. Дрофа 2006 г.
7. «Урок физической культуры в современной школе» Г.А. Баландин. Москва. Советский спорт 2017 г.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока, основное содержание	Базовые уровни			Контроль
		Предметные результаты	Личностные результаты	Метапредметные результаты	
1	Физическая культура и здоровый образ жизни. Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности человека, формировании индивидуального стиля жизни и положительного психосоциального статуса (личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения, отказа от вредных привычек). Техника безопасности и правила поведения во время занятий на спортивной площадке и в зале.	Знать значение и роль физической культуры для человека. Знать правила поведения и ТБ во время занятий на спортивной площадке и в зале. Лёгкой атлетики.	Уметь выполнять правила поведения и ТБ во время занятий на спортивной площадке в зале.	Понимать роль и значение физической культуры для человека. Понимать правила поведения и ТБ во время занятий на спортивной площадке и в зале.	Текущий.
2-3	Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Спорт в современном мире. Тестирование физической подготовленности учащихся(бег 30 м, прыжок в длину с места).	Знать влияние регулярных занятий ф.у. родителей на здоровье будущих детей.		.	Бег30 м; прыжок в длину с места.
4	Тестирование специальных физических качеств (поднимание туловища, подтягивание в висе, наклон вперёд).	Знать виды упражнений для тестирования определённых физических качеств.	Уметь выполнять упражнения для определения уровня развития физических качеств.	Понимать соответствие выполнения физических упражнений уровню развития определённых физических качеств.	Поднимание туловища, подтягивание в висе, наклон вперёд.
5-6	Прикладно-ориентированная физическая подготовка как форма занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности, цель, задачи и краткое содержание, связь со спортивной	Знать значение ,цель и задачи прикладно-ориентированной физической подготовки для	Уметь объяснить роль и значение прикладно-ориентированной физической подготовки для предстоящей	Понимать роль и значение прикладно-ориентированной физической подготовки для	Текущий.

	подготовкой. Ф.К. и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Бег в равномерном темпе (девушки – 20 минут, юноши – 25 минут), метание гранаты (девушки – 500гр., юноши – 700 гр.). Преодоление полосы препятствий.	предстоящей жизнедеятельности .	жизнедеятельности.	предстоящей жизнедеятельности.	
7	Бег слабой и средней интенсивности. Повторить технику старта и стартового разгона. Бег 100 метров. .Метание гранаты с 4–5 шагов разбега.	Знать технику движения рук и ног во время метания гранаты	Уметь выполнять метание гранаты с разбега.	Понимать технику метания гранаты с разбега.	Текущий.
8 - 9	Кросс по пересечённой местности с использованием простейших способов ориентирования. Преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине (юноши). Способы плавания. Плавание на боку. Спасение утопающего.	Знать простейшие способы ориентирования. Знать способы плавания. Знать способы спасения утопающего.	Уметь применять простейшие способы ориентирования, переноску пострадавшего способом на спине.	Понимать правила простейших способов ориентирования. Понимать технику переноски пострадавшего способом на спине.	Текущий.
10.	Кросс по пересечённой местности 20–25 минут. Метание гранаты.	Знать технику метания гранаты	Уметь выполнять метание гранаты	Понимать технику метания гранаты.	Метание гранаты.
11 - 12	Бег 100 метров с учётом результата. Эстафетный бег. Прыжки и многоскоки. Преодоление полосы препятствий, включая передвижение на руках в висе (юноши), прыжки через препятствия.	Знать технику бега на скорость.	Уметь выполнять бег на скорость.	Понимать технику бега на скорость.	Бег 100 м.
13	Старты из различных и.п. Эстафеты. Прыжки через препятствие на точность приземления	Знать упражнения, развивающие физическое качество ловкость.	Уметь выполнять и подбирать упражнения, развивающие физическое качество ловкость.	Понимать роль физического качества ловкость для человека.	Текущий.
14 - 15	Бег 2000 метров(девушки), 3000 метров(юноши). Прыжки и многоскоки,	Знать правильное распределение сил	Уметь правильно распределить силы на	Понимать важность правильного	Бег 2000 м (девушки),3000

	прыжки через препятствия на точность приземления.	на прохождение длинной дистанции.	преодоление длинной дистанции.	распределения сил на преодоление длинной дистанции.	м (юноши).
16	Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.	Знать правила комплексной оценки индивидуального физического развития, физической подготовленности, функционального состояния организма.	Уметь оценивать индивидуальное физическое развитие, физическую подготовленность, функциональное состояние своего организма.	Понимать значимость оценивания индивидуального физического развития, физической подготовленности, функционального состояния своего организма.	Текущий
17 - 18	Техника безопасности и правила поведения на занятиях в спортивном зале, на занятиях по баскетболу. Комбинации из освоенных ранее элементов техники перемещений, владения мячом, бросков мяча.	Знать правила поведения в спортивном зале, технику безопасности на занятиях баскетболом.	Уметь выполнять элементы перемещений, владения мячом, броски мяча в кольцо.	Понимать технику выполнения элементов игры в баскетбол.	Текущий
19	Техника ведения мяча «змейкой», индивидуальные действия в нападении и защите.	Знать технику ведения мяча «змейкой», индивидуальные действия в нападении и защите.	Уметь выполнять индивидуальные действия в нападении и защите.	Понимать значение правильных индивидуальных действий в нападении и защите.	Текущий.
20 - 21	Групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Правила игры в баскетбол. Игра в баскетбол.	Знать групповые и командные действия в игре в баскетбол. Знать правила игры	Уметь тактически и технически правильно выполнять групповые и командные действия, играть в баскетбол, соблюдая правила.	Понимать значение групповых и командных действий во время игры в баскетбол.	Текущий.
22	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите	Знать особенности игры в нападении и в защите.	Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол	Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития.	Текущий.

23 - 24	Технические приёмы и командно – тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол.	Знать ТБ, правила игры	Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол	Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития.	Текущий.
25	Совершенствование технических приёмов и командно – тактических действий в игре в баскетбол. Контрольное упражнение – броски и ловля мяча. Игра в баскетбол.	Знать ТБ, правила игры	Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол	Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития.	Передачи и ловля мяча.
26 - 27	Совершенствование технических приёмов и командно – тактических действий в игре в баскетбол. Контрольное упражнение – штрафной бросок.	Знать ТБ и правила выполнения технических приёмов игры в баскетбол.	Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол	Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития.	Штрафной бросок.
28	ОРУ с баскетбольными мячами. Совершенствовать технику и тактику в двухсторонней игре. Двухсторонняя игра в баскетбол.	Знать ТБ, правила игры	Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол	Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития.	Текущий.
29 - 30	Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в игре в баскетбол. Игра в условиях соревновательной деятельности.	Знать групповые и командные способы защиты и нападения.	Уметь выполнять групповые и командные тактические действия в защите и нападении.	Понимать смысл выполнения определённых тактических действий в нападении и защите.	Текущий.
31	Подготовка к соревновательной деятельности в игре в баскетбол. Командные действия в нападении и защите.	Знать правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять игровые действия, согласно правилам.	Понимать суть и смысл игры в баскетбол.	Текущий.
32 - 33	Подготовка к соревновательной деятельности в игре в баскетбол. Совершенствование тактических приёмов игры в защите и нападении.	Знать групповые и командные приёмы в защите и нападении.	Уметь выполнять групповые и командные тактические приёмы в защите и нападении.	Понимать смысл выполнения определённых тактических приёмов в защите и нападении.	Текущий.

34	<p>Организация и проведение занятий физической культурой. История и современное развитие ритмической. Аэробной. Атлетической и силовой гимнастики.</p> <p>Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой разной направленности(по выбору, с учётом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).</p>				Текущий.
35 - 36	<p>Атлетические единоборства как система самозащиты без оружия.</p> <p>Цель, задачи и основное содержание.</p> <p>Правила техники безопасности на занятиях атлетическими единоборствами.</p> <p>Соблюдение требований безопасности на занятиях атлетическими единоборствами , приёмы страховки и самостраховки.</p>	Знать правила поведения и техники безопасности на занятиях видами единоборств.	Уметь соблюдать правила поведения и техники безопасности на занятиях единоборствами.	Понимать цель и задачи атлетических единоборств как системы самозащиты без оружия.	Текущий.
37	<p>Приёмы защиты и самообороны. Стойки и захваты. Стойки по положению туловища и положению стоп. Разновидности тактических перемещений.</p> <p>Захваты :одной руки двумя руками; туловища двумя руками спереди и двумя руками сзади, шеи с рукой сверху.</p> <p>Освобождение от захвата: одной руки; туловища сзади и спереди; шеи сзади и спереди.</p>	Знать стойки и приёмы захватов и освобождения от захватов.	Уметь выполнять стойки и приёмы захватов и освобождения от захватов.	Понимать технику выполнения и необходимость умений выполнения основных способов захватов и освобождений от захватов.	Текущий.
38 - 39	<p>Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения.</p> <p>Броски и удержания. Подножки: передняя, задняя.</p> <p>Броски: через бедро, рывком за пятку, захватом ног.</p> <p>Удержания :сбоку, захватом руки и шеи; со</p>	Знать основные виды подножек, бросков и удержаний.	Уметь выполнять основные виды подножек, бросков и удержаний.	Понимать значение умений выполнять основные виды подножек, бросков и удержаний.	Текущий.

	стороны головы, захватом рук и туловища.				
40	Упражнения в самостраховке. Стоя в группировке, пережат назад. Полуприсед, руки вперёд, пережат назад с акцентированным (страховочным) ударом прямыми руками о ковёр. Полуприсед, руки вперёд, пережат с разворотом на бок с акцентированным ударом рукой о ковёр. Стоя в широкой стойке, сгибая ноги, наклониться вперёд, левую (правую) руку между ног, резко наклоняя голову вниз, пережат через левое (правое) плечо.	Знать упражнения страховки и самостраховки.	Уметь выполнять упражнения страховки и самостраховки.	Понимать необходимость умения выполнять способы самостраховки..	Текущий.
41 - 42	Защитные действия и приёмы. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	Знать комплексы атлетической гимнастики и упражнения для мышц спины.	Уметь выполнять комплексы.	Понимать роль упражнений для коррекции своего физического состояния.	Текущий.
43	Система реабилитационных занятий после физических травм (переломов, вывихов, ушибов). Цель, задачи, содержание и форма организации(общие представления). Материал для девушек. Система гигиенических мероприятий в предродовой и послеродовой период у женщин: режим дня и питания; занятия физическими упражнениями (содержание, направленность, формы организации); закаливание(формы организации и проведения); пешие прогулки (формы организации и проведения).	Знать комплексы атлетической гимнастики и шейпинга. Знать мероприятия в предродовой и послеродовой период.	Уметь выполнять комплексы. Уметь провести комплекс упражнений в дородовой и послеродовой период.	Понимать роль упражнений для коррекции своего физического состояния. Понимать значение занятий физическими упражнениями в дородовой и послеродовой период.	Текущий.
44 - 45	Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой. Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию	Знать комплексы упражнений на развитие координации движений и	Уметь выполнять комплексы упражнений на развитие координации движений и гибкости,	Понимать роль и значение упражнений на развитие координации	Комплексы упражнений на развитие координации движений и

	с врачом). Оздоровительная ходьба и бег. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости. Гимнастика с основами акробатики : совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях.	гибкости. Акробатические упражнения и их сочетания.	акробатические упражнения и их комбинации.	движений и гибкости, значимость умений выполнять акробатические упражнения.	гибкости.
46	Выполнение спортивных акробатических комбинаций в условиях соревновательной деятельности. Комплекс антистрессовой гимнастики.	Знать различные сочетания акробатических упражнений.	Уметь выполнять сочетания акробатических упражнений.	Понимать влияние занятий акробатическими упражнениями для здоровья.	Комбинации акробатических упражнений.
47 - 48	Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры. Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики. Способы лечебного массажа.	Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья.	Уметь выполнять комплексы упражнений.	Понимать влияние занятий упражнениями для здоровья.	Комплексы упражнений на формирование осанки.
49	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну с поворотами и расхождением. Передвижение в виси на руках. Лазанье по гимнастической стенке с грузом на плечах(девушки).	Знать комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	Уметь выполнять комплексы упражнений.	Понимать влияние занятий упражнениями для здоровья.	
50 - 51	Расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье). Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья (на примере пробы Руфье). Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития. Физической подготовленности и физической работоспособности, функционального	Знать расчет «индекса здоровья».	Уметь выполнять технику ступающего шага	Понимать выполнения техники ступающего шага	

	состояния организма. Строевые команды и приёмы. Лазанье по гимнастической стенке с грузом на плечах.				
52	Оздоровительные системы физического воспитания. Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование навыков в приёмах гигиенического и оздоровительного самомассажа.	Знать основы содержания и основные приёмы самомассажа.	Уметь выполнять приёмы проведения гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа	Понимать роль гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа	Текущий.
53–54	Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Попеременные ходы ,одновременные. Передвижение в равномерном темпе 5–7 км.	Знать способы передвижения на лыжах.	Уметь демонстрировать технику различных способов передвижения на лыжах.	Понимать роль лыжной подготовки для здоровья.	
55	Совершенствование навыков выполнении приёмов гигиенического и оздоровительного самомассажа Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи.	Знать основные приёмы самомассажа и способы оказания доврачебной помощи.	Уметь выполнять основные приёмы самомассажа и способы оказания доврачебной помощи.	Понимать значение самомассажа и оказания доврачебной помощи.	
56 - 57	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Преодоление подъёмов и препятствий. Передвижение в равномерном темпе 5–7 км.	Знать способы перехода с одного хода на другой.	Уметь выполнять переход с одного хода на другой в зависимости от условий.	Понимать значение перехода с одного хода на другой.	
58	Адаптация как фактор повышения и расширения функциональных возможностей. Комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Строевые команды и приёмы. Преодоление полосы препятствий.	Знать комплексы упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата.	Уметь выполнять комплексы при различных нарушениях опорно-двигательного аппарата.	Понимать необходимость выполнения специальных упражнений.	
59–60	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение отрезков 200–300 м на скорость. Преодоление бугров и впадин.	Знать тактику лыжных гонок.	Уметь применять тактику лыжных гонок.	Понимать роль тактических действий в соревнованиях.	

61	Комплексы лечебной гимнастики при нарушении кровообращения, зрения. Оказание доврачебной помощи при сложных травмах (ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях). Правила транспортировки пострадавшего.	Знать комплексы лечебной гимнастики. Знать способы оказания доврачебной помощи, правила транспортировки пострадавшего.	Уметь выполнять комплексы лечебной гимнастики, способы оказания доврачебной помощи, правила транспортировки пострадавшего.	Понимать значение выполнения комплексов упражнений, значение оказания доврачебной помощи, значение правильной транспортировки пострадавшего.	
62 - 63	Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности. Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши) с учётом результата.	Знать технику подъёма ступающим шагом и спуска	Уметь пройти дистанцию с учётом результата.	Понимать значение правильной техники и рациональной тактики для достижения хорошего результата.	Дистанция 3 км (девушки), 5 км (юноши).
64	Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой. Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата.	Знать особенности занятий физическими упражнениями при нарушениях опорно-двигательного аппарата.	Уметь выполнять специальные комплексы при различных заболеваниях	Понимать необходимость выполнения специальных упражнений.	
65 - 66	Правила соревнований по лыжным гонкам. Первая помощь при травмах и обморожениях. Эстафеты на лыжах.	Знать правила соревнований по лыжным гонкам, знать способы оказания первой помощи при травмах и обморожениях.	Уметь соблюдать правила соревнований по лыжным гонкам, уметь оказать первую помощь при травмах и обморожениях.	Понимать значение соблюдения правил соревнований по лыжным гонкам.	
67	Технология разработки планов – конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки.	Знать правила разработки конспектов занятий, планирования содержания и динамики	Уметь составлять планы индивидуальных занятий, дозировать физическую нагрузку.	Понимать значение планирования занятий дозирования физической нагрузки.	

		физической нагрузки.			
68 - 69	Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.Передвижение в равномерном темпе по пересечённой местности 5 – 7км. Прохождение спусков преодоление подъёмов.	Знать способы преодоления подъёмов и прохождения спусков.	Уметь выполнять способы преодоления подъёмов и прохождения спусков	Понимать значение правильной техники выполнения подъёмов и прохождения спусков.	
70	Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдении за режимами физической нагрузки(по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) текущего самочувствия.	Знать приёмы анализа и оценки техники двигательных действий, способы наблюдения за физической нагрузкой.	Уметь анализировать и оценивать технику двигательных действий, наблюдать за физической нагрузкой по частоте сердечныхсокращений ивнешним показателям.	Понимать значение техники двигательных действий и контроля за физической нагрузкой.	
71–72	Подъём «ёлочкой», спуски в различных стойках, повороты переступанием и «плугом». Торможение «упором».	Знать технику выполнения поворотов и торможения на лыжах.	Уметь выполнять повороты и торможение на лыжах.	Понимать значение правильного выполнения поворотов и торможения на лыжах.	Подъём «ёлочкой», спуск в основной стойке, поворот «плугом», .торможение «упором»
73	Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений для формирования навыка правильной осанки.	Знать упражнения и комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	Уметь выполнять упражнения для формирования правильной осанки.	Понимать значение правильной осанки для личного здоровья.	
74 - 75	Прохождение дистанции в спокойном темпе ,девушки – 5км, юноши – 8 км.	Знать различные способы передвижения по дистанции.	Уметь распределить силы для прохождения дистанции. Применять различные способы передвижения.	Понимать рациональность применения различных способов передвижения.	
76	Способы плавания. Плавание на боку. Спасение утопающего.	Знать способы плавания и способы	Уметь оказать первую помощь утопающему.	Понимать значимость умения	

		спасения утопающего.		плавать.	
77 - 78	Свободное катание на лыжах, применяя попеременные и одновременные ходы, прохождение подъёмов и спусков в спокойном темпе.	Знать различные способы передвижения и прохождения подъёмов и спусков.	Уметь применять различные способы передвижения и прохождения подъёмов и спусков.	Понимать рациональность применения различных способов передвижения и прохождения подъёмов и спусков.	
79	Техника безопасности и правила поведения на уроках в спортивном зале (повторный инструктаж).	Знать правила поведения и техники безопасности на уроках при изучении элементов игры в волейбол.	Соблюдать правила поведения и техники безопасности на уроках волейбола.	Понимать значение соблюдения правил поведения и техники безопасности на уроках волейбола.	
80 - 81	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Знать правила выполнения технических действий игры в волейбол.	Уметь выполнять технические приёмы игры в волейбол.	Понимать правильность выполнения технических приёмов игры в волейбол.	Верхняя передача мяча.
82	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность пол зонам и нижний приём мяча. Учебная игра.	Знать технические приёмы игры в волейбол.	Уметь выполнять тактико-технические действия.	Понимать значение правильности технических приёмов и тактических действий.	Нижняя прямая подача.
83–84	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов :приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра.	Знать технические приёмы игры в волейбол.	Уметь выполнять тактико-технические действия.	Понимать значение правильности выполнения технических приёмов и тактических действий.	Нижний приём мяча.
85	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.	Знать технические приёмы игры в волейбол.	Уметь выполнять технико-тактические действия.	Понимать значения техники игры в волейбол.	Текущий.

86 - 87	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	Знать технические приёмы игры в волейбол.	Уметь выполнять технико-тактические действия.	Понимать важность игры в волейбол для личностного развития.	Прямой нападающий удар.
88	Стойки и перемещения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Игра в условиях соревновательной деятельности.	Знать технические приёмы игры в волейбол.	Уметь выполнять технико-тактические действия.	Понимать значение игры в волейбол для личностного развития.	
89 - 90	Техника безопасности и правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений. Бег в равномерном темпе 20–25 минут. Метание гранаты 500г (девушки), 700г (юноши). Преодоление полосы препятствий.	Знать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	Соблюдать правила поведения и техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	Понимать необходимость соблюдения правил поведения и техники безопасности.	Метание гранаты 500 г (девушки), 700 г (юноши).
91	Бег на короткую дистанцию с учётом результата (100 м). Прыжки и многоскоки. Метание гранаты. Преодоление полосы препятствий.	Знать технику и тактику бега на короткую дистанцию.	Уметь выполнять бег на короткую дистанцию.	Понимать зависимость результата и техники выполнения бега.	Бег 100 м.
92-93	Тестирование специальных физических качеств.	Знать специальные физические качества.	Уметь выполнять упражнения, характеризующие развитие физических качеств.	Понимать значение развития физических качеств.	Прыжок в длину, подтягивание, поднимание туловища.
94	Тестирование специальных физических качеств.	Знать специальные физические качества.	Уметь выполнять упражнения, характеризующие развитие физических качеств.	Понимать значение развития физических качеств.	Наклон вперёд, бег 2000м (девушки), 3000 м (юноши).
95	Упражнения культурно – этнической направленности.	Знать упражнения своего региона.	Уметь выполнять упражнения своего региона.	Понимать важность знания упражнений своего региона.	Текущий.

96- 102	Резерв				
------------	--------	--	--	--	--

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

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. Техника владения двигательными умениями и навыками.

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

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

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

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 416534327891003442290759540767602278017667815869

Владелец Родионова Ольга Георгиевна

Действителен с 29.08.2023 по 28.08.2024