

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 18 имени А.С. Сергеева»  
города Курска**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО

Протокол № 4 от 18.05.2022 г.

Руководитель МО Ярыгина Т.Ф.

**СОГЛАСОВАНО**

На заседании МС

Протокол №5 от 19.05.2022 г.

Руководитель МС Гладилина М.И.

**ПРИНЯТА**

решением педагогического совета

Протокол № 10 от 20.05.2022 г.



**Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
(среднее общее образование)**

Срок освоения программы: 2 года

Составители: Ярыгина Т.Ф., Серегина О.Н.,  
Синюгин С.Л., Торубаров Р.В.,  
учителя физической культуры

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с ФГОС СОО школы данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ- компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности».

**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, накоплении 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, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- 1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
- 3) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 4) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

### **Метапредметные результаты:**

- 1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 4) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 5) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- 6) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции).

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается 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.

## **Выпускник на базовом уровне научится:**

### **Знания о физической культуре**

- 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;

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной физической культуры;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

### **Физическое совершенствование**

- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться**

### **Знания о физической культуре**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

### **Физическое совершенствование**

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы, носит личностный и деятельностный характер. При проведении уроков используются (беседы; работа в группах, парах; спортивные игры и соревнования).

### 1. Основы знаний о физической культуре:

#### **Физическая культура личности.**

**Социокультурные основы.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее. Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

#### **Знания о физической культуре.**

##### История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России, СССР. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (Экологические требования).

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.

### 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. (технических ошибок). Измерение резервов организма т состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### 3. Физическое совершенствование

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

**Приемы саморегуляции:** аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

##### **Лёгкая атлетика (кроссовая подготовка)**

В 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей.

**Терминология легкой атлетики.** Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Олимпийские виды. Выдающиеся спортсмены мирового масштаба.

##### **Кроссовая подготовка**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Особенности бега на различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.) Помощь в судействе.

**Техника спринтерского бега:** высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

##### **Техника длительного бега:**

**юноши:** бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

**девушки:** бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

##### **Техника метания малого мяча:**

**юноши:** метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м.;

**девушки:** метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

**Развитие выносливости: юноши:** длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.  
**Девушки:** длительный бег до 20 минут.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

### **Спортивные игры: баскетбол (стритбол)**

**Теоретические сведения.** Терминология игры. Правила организации и проведения соревнований по баскетболу.

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по баскетболу. Подготовка места занятий и помощь в судействе. Организация и проведение спортивных и подвижных игр, игровых заданий. Совершенствование технических приёмов, стойки, передвижений, остановок, бросков. Судейские навыки.

**Технико-тактическая подготовка.** Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Ловля и передач мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Индивидуальная техника защиты: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.

### **Волейбол**

**Терминология игры.** Правила организации и проведения соревнований.

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Подготовка места занятий и помощь в судействе. Организация и проведение спортивных и подвижных игр, игровых заданий.

**Технико-тактическая подготовка.** Технические приёмы: подача мяча, приём и передача мяча, атакующие удары, блок, защита, нападение, тактика игры. Нарушения. Жесты судей. Проведение вводной части урока – разминка.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку.

Техника защитных действий: Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

### **Гимнастика с основами акробатики**

**Теоретические сведения.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девушки). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей, координационных и гибкости. Страховка и само страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Строевые упражнения.** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Юноши: с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг).

Девушки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

#### **Акробатические упражнения:**

юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжков глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов;

девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

#### **Висы и упоры:**

юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

#### **Развитие силовых способностей и силовой выносливости:**

юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

#### **Опорные прыжки:**

юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс). Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

## **Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика.**

юноши: упражнения на тренажерах.

девушки: комплексы ритмической гимнастики

**Развитие координационных способностей:** комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

**Развитие гибкости:** общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

## **Лыжная подготовка**

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки. .

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.

### **10 класс.**

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные.

Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши). Преодоление подъемов и препятствий.

### **11 класс.**

Техника лыжных ходов: Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

## **ВФСК «ГТО» (возрастная группа V ступень, 16 – 17 лет)**

Раздел знания о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) включает в себя теоретические знания об истории создания Комплекса ГТО в СССР и современной России. Этот раздел включает в себя также знания нормативов и правил сдачи практической части ГТО (тестовые испытания). Изучается в рамках проведения (в процессе) урока.

В связи с введением ВФСК «ГТО» (подготовка для сдачи тестов) в рамках проведения уроков, на занятиях могут планироваться проведение практической и теоретической части ГТО в соответствии с тематикой и содержанием учебного материала.

- планирование совершенствования физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная);

- планирование уроков физической культуры с учётом проведения теоретической и практической части ГТО;



## Примерная тематика проектной деятельности 10 – 11 классы

Здоровое питание как фактор здорового образа жизни. Основные правила здорового питания.

Роль здорового образа жизни в жизни моих одноклассников.

Комплекс упражнений «Гимнастика для мозга».

Роль физических упражнений в формировании осанки школьников

Спорт как один из факторов формирования лидерских способностей подростков.

Оздоровительное влияние занятий игровыми видами спорта на организм подростков.

Баскетбол как фактор гармоничного сочетания умственного и физического развития школьников.

Роль баскетбола в физическом воспитании и развитии интеллектуальных способностей.

Психологическая подготовка баскетболистов.

Спортивные традиции в семье как фактор физического воспитания личности.

Физическая культура — это урок или путевка в жизнь?

Современный спорт: арена для спортивных достижений или битва за призовые места?

Танцы – спорт, гармония души и тела.

Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам.

Спортивное питание: все «ЗА» и «ПРОТИВ»

Возрождение физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 класс (девушки)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов, отводимых на изучение раздела, темы
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>
1.1	<b>Основы знаний по физической культуре.</b> Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность.	В течение года
1.2.	<b>Лёгкая атлетика.</b> Спринтерский бег. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.	<b>21</b>
1.3.	<b>Кроссовая подготовка.</b> Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	<b>12</b>
1.4.	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжок через гимнастического козла. Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах: бревне; разновысоких брусьях; ритмическая гимнастика.	<b>18</b>
1.5.	<b>Спортивные игры:</b> баскетбол	<b>22</b>

1.6.	<b>Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность.</b> Прикладная - ориентированная физическая подготовка. Общефизическая подготовка.	2
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>
2.1	Спортивные игры: волейбол	18
2.2.	Введение в программу ВФСК «ГТО»	9
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10

класс ( юноши)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов,отводимых на изучение раздела, темы
1	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>
1.1	Основы знаний по физической культуре Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность.	<b>В течение года</b>
1.2.	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.	<b>21</b>
1.3.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	<b>12</b>
1.4.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации Опорный прыжок через гимнастического козла. Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах: бревне; разновысоких брусьях; ритмическая гимнастика.	<b>18</b>
1.5.	Спортивные игры: баскетбол;	<b>12</b>
1.6.	Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность. Прикладная - ориентированная физическая подготовка Общефизическая подготовка	<b>2</b>
1.7.	Лыжная подготовка	<b>10</b>
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>
2.1	Спортивные игры: волейбол	<b>18</b>
2.2.	Введение в программу ВФСК «ГТО»	<b>9</b>
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 11 класс (девушки)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов,отводимых на изучение раздела, темы
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>
1.1	<b>Основы знаний по физической культуре.</b> Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность.	<b>В течение года</b>
1.2.	<b>Лёгкая атлетика.</b> Спринтерский бег. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.	<b>21</b>
1.3.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	<b>12</b>
1.4.	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Акробатические упражнения и комбинации Опорный прыжок через гимнастического козла. Упражнения и комбинации на гимнаст-х снарядах: бревне; разновысоких брусьях; ритмическая гимнастика.	<b>18</b>
1.5.	<b>Спортивные игры:</b> волейбол	<b>22</b>
1.6.	<b>Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность.</b> Прикладная - ориентированная физическая подготовка. Общефизическая подготовка	<b>2</b>
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>
2.1	Спортивные игры: баскетбол	<b>17</b>
2.2.	Введение в программу ВФСК «ГТО»	<b>10</b>
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

## ПЛАНИРОВАНИЕ

### 11 класс ( юноши)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов,отводимых на изучение раздела, темы
1	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>
1.1	Основы знаний по физической культуре Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность.	<b>В течение года</b>

1.2.	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.	<b>21</b>
1.3.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	<b>12</b>
1.4.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации Опорный прыжок через гимнастического козла. Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах: бревне; разновысоких брусьях; ритмическая гимнастика.	<b>18</b>
1.5.	Спортивные игры: баскетбол.	<b>12</b>
1.6.	Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность. Прикладная - ориентированная физическая подготовка. Общефизическая подготовка	<b>2</b>
1.7.	Лыжная подготовка	<b>10</b>
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>
2.1	Спортивные игры: волейбол	<b>18</b>
2.2.	Введение в программу ВФСК «ГТО»	<b>9</b>
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

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

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:**

**1. Знания**

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

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

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

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

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

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

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

#### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

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

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

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

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

## ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

**Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.**

### 10 КЛАСС

№	Упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек.)	4,7	4,9	5,2	4,9	5,3	5,5
2	<b>Бег 100 м (сек.)</b>	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
3	Бег 500м (мин., сек.)	1.27	1.46	1.53	2.10	2.25	2.40
4	<b>Бег 1000 м (мин., сек.)</b>	3.45	3.55	4.20	4.23	4.40	5.05
5	Бег 3000-2000 м (мин., сек.)	15.0	16.0	17.0	10.1	11.4	12.4
6	<b>Челночный бег 3*10 м (сек.)</b>	7,7	8,0	8,5	8,1	8,5	9,0
7	Метание гранаты 700-500 г (м)	32	26	22	18	13	11
8	<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	220	210	190	185	170	160
9	Прыжок в длину с разбега (см)	440	400	350	380	340	300
10	<b>Подтягивания на перекладине (раз)</b>	11	9	8	14	10	5
11	<b>Поднимание туловища за 30 сек. (раз)</b>	30	25	17	28	23	15
12	<b>Отжимания (раз)</b>	32	27	22	20	15	10
13	Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	150	140	120	160	150	130
14	<b>Наклон вперед сидя (см)</b>	13	9	6	18	14	8
15	Прыжок в высоту, «перешагивание» (см)	125	120	110	115	110	100
16	Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол	9	7	5	8	6	4
17	Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол	9	7	5	8	6	4
18	Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3	2	3	2	1
19	Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4	3	4	3	2
20	Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	5	4	3	4	3	2
21	Ходьба на лыжах 2 км (мин., сек)	10.3	11.0	12.3	12.0	12.3	13.3
22	Ходьба на лыжах 3 км (мин., сек.)	15.3	16.3	18.0	19.3	20.0	21.3
23	Ходьба на лыжах 5 км (мин., сек.)	27.0	29.0	31.0	Без учёта времени		



## 10 КЛАСС

№	Упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек.)	4,4	4,7	5,1	4,9	5,2	5,4
2	Бег 100 м (сек.)	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
3	Бег 500м (мин., сек.)	1.20	1.37	1.50	2.05	2.15	2.30
4	<b>Бег 1000 м (мин., сек.)</b>	3.30	3.40	3.55	4.07	4.35	4.53
5	Бег 3000-2000 м (мин., сек.)	13.0	15.0	16.3	10.0	11.3	12.2
6	<b>Челночный бег 3*10 м (сек.)</b>	7,3	8,0	8,2	8,0	8,3	8,8
7	Метание гранаты 700-500 г (м)	38	32	26	23	18	12
8	<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	230	220	200	185	170	155
9	Прыжок в длину с разбега (см)	460	420	370	390	350	310
10	<b>Подтягивания на перекладине (раз)</b>	12	10	8	13	9	5
11	<b>Поднимание туловища за 30 сек. (раз)</b>	30	25	19	27	22	14
12	<b>Отжимания (раз)</b>	32	27	22	20	15	10
13	Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	160	150	130	170	160	140
14	<b>Наклон вперед сидя (см)</b>	14	10	7	17	13	10
15	Прыжок в высоту, «перешагивание» (см)	130	125	115	120	115	105
16	Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	9	7	5	8	6	4
17	Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	9	7	5	8	6	4
18	Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол.	4	3	2	3	2	1
19	Штрафные броски по кольцу – баскетбол (кол-во попаданий из 10 попыток)	5	4	3	4	3	2
20	Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - баскетбол - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток)	5	4	3	4	3	2
21	Ходьба на лыжах 2 км (мин., сек)	10.0	11.0	12.0	11.0	12.0	13.0
22	Ходьба на лыжах 3 км (мин., сек.)	15.0	16.0	17.0	18.3	19.0	20.0
23	Ходьба на лыжах 5 км (мин., сек.)	25.0	27.0	29.0	Без учёта времени		