

**1. Пояснительная записка.**

**1.1.Введение**

Рабочая программа по физической культуре для 11классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре(Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012год);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2009):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
* О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

**1.2.Цели и задачи программы**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

**задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**2.Общая характеристика учебного предмета.**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

**2.1 Структура и содержание программы.**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**2.2 Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы .

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития 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).

**3. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

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. Содержание учебного курса.**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских 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 ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** 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.

**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, физкульт - пауз (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 и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики*.*** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика*.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.**Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.**Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам*.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики*.*** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика*.*** Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

**Лыжные гонки*.*** Развитие выносливости, силы, координа­ции движений, быстроты.

**Баскетбол.**Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений.

**Футбол.**Развитие быстроты, силы, выносливости.

**6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.**

(с**7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.**

учебников и учебных пособий, вводятся в широкую практику преподавания принципиально новые технологии и методики, носители учебной информации и программно-методического обеспечения образования.

Большинство включенных средств и объектов материально-технического обеспечения носит многофункциональный характер, может использоваться в разных учебных темах, при решении разных педагогических задач.

Многие из этих средств и объектов являются взаимозаменяемыми, и их использование ориентировано как на преподавание конкретных предметных тем, так и на создание условий для формирования и развития умений и навыков учащихся.

Реализация принципа вариативности; преемственность на разных ступенях образования. Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени образования, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной деятельности.

Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано в таблице с учетом средней наполняемости класса (18—25 учащихся). 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.

**5. Планируемые результаты изучения учебного курса.**

**Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**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, неунижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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

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

**I. 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(12,13,14)** | **Оценка 4 (9,10,11)** | **Оценка 3 (6,7,8)** | **Оценка 2 (5-1)** |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За не понимание и незнание материала программы |

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5(12,13,14)** | **Оценка 4 (9,10,11)** | **Оценка 3 (6,7,8)** | **Оценка 2 (5-1)** |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, 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 выполнять 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 соревновании с уроком условиях | Движение шли отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**III**. **Владение способами**

**и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5(12,13,14)** | **Оценка 4 (9,10,11)** | **Оценка 3 (6,7,8)** | **Оценка 2 (5-1)** |
| Учащийся **умеет:**  - 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 |

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5(12,13,14)** | **Оценка 4 (9,10,11)** | **Оценка 3 (6,7,8)** | **Оценка 2 (5-1)** |
| 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 программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – 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 четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Календарно-тематическое планирование 11класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Содержание урока** | **Программное и учебнометодическое обеспечение (Материалы, пособия)** | **Домашнее задание** | **Дата проведения** | | **Требования к уровню подготовки** | | | **Педагогические условия и средства реализации ФГОС** |
| **Предметно - информационная составляющая (знать, понимать)** | **Деятельностно - коммуникативная составляющая (общеучебные и предметные умения)** | **Ценностно - ориентационная составляющая** |
| **План** | **Факт** |
| *Раздел 1: легкая атлетика - 11 ч* | | | | | | |  | | | |  |
| 1. | Основы знаний | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроке. Виды соревнований по легкой атлетике. | учебник | подтягивание |  |  | знать как проводятся соревнования по легкой атлетике,правила поведения во время соревнования. | уметь применять приобретенные навыки в соревнованиях по легкой атлетике и правила поведения во время соревнований. | показать использование приобретенных навыков в соревнованиях по легкой атлетике и правил поведения во время соревнований. | вводный |
| 2. | Эстафетный бег1 | 1 | Высокий, низкий старт до 40м. Бег по дистанции 100м. Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. ОРУ.Правила соревнований. | секундомер | наклон туловища вперед |  |  | знать как пробегать с максимальной скоростью 100 м с высокого старта | уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с высокого старта | показать как надо пробегать с максимальной скоростью 100 м с высокого старта | обучение |
| 3. | Эстафетный бег2 | 1 | Высокий, низкий старт. Бег по дистанции 100м. Эстафетный бег. Специально беговые упражнения.ОРУ. | секундомер | сгибание рук в упоре |  | | знать как пробегать с максимальной скоростью 100м с высокого старта | уметь пробегать с максимальной скоростью 100м с высокого старта | показать как првильно пробегать с максимальной скоростью 100м с высокого старта | совершенствование ЗУН |
| 4. | Прыжок в длину "согнув ноги"1 | 1 | Прыжок в длину с 13- 15 беговых.Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении Развитие скоростно- силовых качеств.Правила соревнований. | измерительная лента | подтягивание |  | | знать как выполнять прыжок в длину с разбега | уметь прыгать в длину с разбега | показать как правилоно выполнять прыжок в длину с разбега | обучение |
| 5. | Прыжок в длину "согнув ноги"2 | 1 | прыжок в длину с 13- 15 шагов разбега. Техника прыжка в длину.ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | измерительная лента | наклон туловища вперед |  | | знать как выполнять прыжок в длину "согнув ноги" с разбега | уметь выполнять прыжок в длину "согнув ноги" с разбега | показать правильность выполнения прыжка в длину "согнув ноги" с разбега | совершенствование |
| 6. | Прыжок в длину "согнув ноги"3 | 2 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Прыжок в длину на результат. ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Правило соревнований. | измерительная лента | сгибание рук в упоре |  | | знать как выполнять прыжок в длину с разбега | уметь выполнять прыжок в длину с разбега | показать как нужно выполнять прыжок в длину с разбега | совершенствование ЗУН |
| 7. | метание гранаты | 4 | Метание гранаты с 3-5 шагов разбега.Метание гранаты с колена, лежа, с полного и укороченного разбега на дальность. ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Правила соревнований. | гранаты, измерительная лента | подтягивание наклон туловища вперед сгибание рук в упоре подтягивание |  | | знать как метать гранату в цель с разбега | уметь метать гранату в цель с разбега | показать правильность метания гранаты в цель с разбега | совершенствование |
| *Раздел 2: кроссовая подготовка - 5 ч* | | | | | | | | | | |  |
| 1. | *бег на выносливость* | 2 | Длительный бег. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Кросс 1000м, 2000, 3000м без учета времени. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | секундомер | наклон туловища вперед сгибание рук в упоре |  | | знать как бежать в равномерном темпе до 20 минут. | уметь бежать в равномерном темпе до 20 минут. | показать как правильно бежать в равномерном темпе до 20 минут. | комбинированный |
| 2. | бег на средние дистанции | 3 | Бег 1500м. ОРУ в движении.Специально беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. | секундомер | подтягивание наклон туловища вперед сгибание рук в упоре |  | | знать как бежать в равномерном темпе. | уметь бегать в равномерном темпе. | показать как правильно бежать в равномерном темпе. | совершенствование ЗУН |
| *Раздел 3: спортивные игры - 8 ч* | | | | | | | | | | |  |
| 1. | Верхняя прямая подача | 3 | Передвижения, повороты, стойка игрока.Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача через сетку, в стену. Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол. | волейбольные мячи, свисток | подтягивание наклон туловища вперед сгибание рук в упоре подтягивание |  | | знать как играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. | уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. | показать игру в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. | совершенствование |
| 2. | Прием мяча снизу | 3 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.Прием мяча снизу, сверху в парах, около стены, через сетку.Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол. | волейбольные мячи, свисток | наклон туловища вперед сгибание рук в упоре подтягивание |  | | знать как выполнять сочетание приемов мяча снизу, сверху. | уметь выполнять сочетание приемов мяча снизу, сверху. | показать правильность выполнения сочетания приемов мяча снизу, сверху. | комбинированный |
| 3. | Нападающий удар | 2 | Нападающий удар через сетку.Нападающий удар в парах. Прием мяча снизу. Развитие координационных способностей. | волейбольные мячи, свисток | сгибание рук в упоре подтягивание |  | | знать как выполнять нападающий удар, технические действия. | уметь выполнять нападающий удар, технические действия. | показать выполнение нападающего удара, технические действия. | совершенствование |
| *Раздел 4: гимнастика - 16 ч* | | | | | | | | | | |  |
| 1. | основа знаний | 1 | Правила поведения на уроках гимнастики. Оказание первой помощи при травмах. | учебник | наклон туловища вперед |  | | знать как оказывать помощь при травмах и правило поведения на уроке гимнастики. | уметь оказывать помощь при травмах и правило поведения на уроке гимнастики. | показать правильность оказания помощи при травмах и правила поведения на уроке гимнастики. | вводный |
| 2. | строевые упражения | 2 | Повороты кругом в движении. ОРУ в движении, с предметами. Развитие силовых качеств. | скакалки, обручи | сгибание рук в упоре подтягивание |  | | знать как выполнять комбинации из разученных элементов, строевые упражнения | уметь выполнять комбинации из разученных элементов, строевые упражнения | показать выполнение комбинаций из разученных элементов, строевых упражнений | совершенствование |
| 3. | Акробатика | 5 | Длинный кувырок, кувырок вперед, стойка на руках с помощью (ю). Кувырок вперед, назад, "мост" из положения стоя, стойка на лопатках (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | маты, скакалки | наклон туловища вперед сгибание рук в упоре подтягивание наклон туловища вперед сгибание рук в упоре |  | | знать как выполнять кувырок вперед | уметь выполнять кувырок вперед | показать выполнение кувырка вперед | совершенствование ЗУН |
| 4. | лазание по канату | 3 | Лазание по канату, гимнастической стенке, лестнице. Лазание по канату без помощи ног(ю). Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых качеств. | канат, маты | подтягивание наклон туловища вперед сгибание рук в упоре |  | | знать как выполнять лазание по канату | уметь выполнять лазание по канату | показать выполнение лазания по канату | совершенствование |
| 5. | опорный прыжок | 4 | опорный прыжок ноги врозь (ю), прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей. | гимнастический "конь", маты, мостик | подтягивание наклон туловища вперед сгибание рук в упоре подтягивание |  | | знать как выполнять опорный прыжок | уметь выполнять опорный прыжок | показать выполнение опорного прыжка | совершенствование |
| 6. | урок- зачет | 1 | Опорный прыжок на оценку. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. Лазание по канату на скорость. | гимнастический "конь", маты, мостик, скакалки, перекладина,канат | наклон туловища вперед |  | | знть как выполнять опорный прыжок | уметь выполнять опорный прыжок | показать выполнение опорного прыжка | контрольный |
| *Раздел 5: спортивные игры (волейбол) - 9 ч* | | | | | | | | | | |  |
| 1. | Нападающий удар | 4 | Прямой нападающий удар через сетку. Прием мяча снизу, сверху в парах, тройках. Верхняя прямая подача.Развитие координационных способностей. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | волейбольные мячи, свисток | сгибание рук в упоре подтягивание наклон туловища вперед сгибание рук в упоре |  | | знать как выполнять нападающий удар, правила игры в волейбол | уметь выполнять нападающий удар, правила игры в волейбол | показать выполнение нападающего удара, правила игры в волейбол | обучение |
| 2. | Передача мяча сверху двумя руками | 5 | Передача мяча сверху в парах, тройках, через сетку, в стену. Верхняя прямая подача. Развитие координационных способностей. Прием и передача мяча. Правила игры в волейбол. | волейбольные мячи, свисток | подтягивание наклон туловища вперед сгибание рук в упоре подтягивание наклон туловища вперед |  | | знать как выполнять верхнюю прямую подачу | уметь выполнять верхнюю прямую подачу | показать выполнение верхней прямой подачи | совершенствование |
| *Раздел 6: лыжная подготовка - 16 ч* | | | | | | | | | | |  |
| 1. | основы знаний | 1 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований. Тактика лыжных гонок. | учебник | сгибание рук в упоре |  | | знать как вести себя на уроке по лыжной подготовке, правила соревнований | уметь применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке, правила соревнований | показать как првильно подобрать одежду и спортивный инвентарь для занятий по лыжной подготовке, правила соревнований | вводный |
| 2. | Попеременно двухшажный ход | 3 | Отталкивание руками в попеременно двухшажном ходу. Согласование движений рук и ног в подъеме "елочкой". Равномерное передвижение на лыжах до 3км. | лыжи, лыжные палки, ботинки | подтягивание наклон туловища вперед сгибание рук в упоре |  | | знать как правильно отталкиваться рукой в попеременно двушажном ходе | уметь правильно отталкиваться рукой в попеременно двушажном ходе | показать отталкивание рукой в попеременно двушажном ходе | комбинированный |
| 3. | одновременно двухшажный ход | 3 | Согласование движений рук и ног в одновременно двухшажном ходе. Движение маховой ноги и наклон туловища при окончании отталкивания руками в одновременно двухшажном ходу. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. Прохождение дистанции от 3-4км. | лыжи, лыжные палки, ботинки. | подтягивание наклон туловища вперед сгибание рук в упоре |  | | знать как выполнять технику ходов | уметь передвигаться ходами | показать технику ходов | совершенствование |
| 4. | одновременно одношажный ход | 3 | Согласованное движение рук и ног в одновременно одношажном ходе. Разгибание рук при отталкивании в одновременно бесшажном ходе. подъем в гору "елочкой". | лыжи, лыжные палки, ботинки | подтягивание сгибание рук в упоре наклон туловища вперед. |  | | знать как выполнять технику передвижения в одновременных ходах | уметь выполнять технику передвижения в одновременных ходах | показать выполнение техники передвижения в одновременных ходах | совершенствование |
| 5. | попеременно четырехшажный ход. | 3 | Техника попеременно четырехшажного хода. Постановка палки на снег и приложение усилий при отталкивании руками в попеременно четырехшажном ходе. Техника попеременных ходов на оценку. Прохождение дистанции до 4км. | лыжи, лыжные палки, ботинки | подтягивание наклон туловища вперед сгибание рук в упоре |  | | знать технику попеременных ходов | уметь передвигаться попеременными ходами | показать технику пере попеременных ходов | совершенствование ЗУН |
| 6. | торможение "плугом" | 2 | Равномерное передвижение на лыжах до 3км. Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона и выполнение торможения "плугом". Техника одновременно одношажных ходов на оценку. | лыжи, лыжные палки, ботинки | подтягивание наклон туловища вперед |  | | знать как выполнять технику спуска с горы | уметь выполнять технику спуска с горы | показать технику спуска с горы | комбинированный |
| 7. | прохождение контрольной дистанции 3,5 км. | 1 | прохождение дистанции 3,5 км. | лыжи, лыжные палки, ботинки. | сгибание рук в упоре |  | | знать как выполнять технику способов движения на лыжах | уметь выполнять технику способов движения на лыжах | показать технику способов движения на лыжах | контрольный |
| *Раздел 7: спортивные игры (волейбол)3 - 14 ч* | | | | | | | | | | |  |
| 1. | прием и передача мяча | 5 | Имитация передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Освоение расположения кистей и пальцев на мяче; передача мяча над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену, в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками. | волейбольные мячи, свисток | подтягивание наклон туловища вперед сгибание рук в упоре подтягивание наклон туловища впер |  | | знать как выполнять передачу мяча, играть в волейбол по упрощенным правилам, технические действия | уметь выполнять передачу мяча, играть в волейбол по упрощенным правилам, технические действия | показать выполние передачи мяча, играть в волейбол по упрощенным правилам, технические действия | комбинированный |
| 2. | нижняя прямая подача | 5 | ОРУ. Специально беговые упражнения. Нижняя прямая подача. Подача мяча в стену, в парах, через сетку. Подвижная игра "Подай и попади".Прием и передача мяча снизу. | волейбольные мячи, свисток | сгибание рук в упоре подтягивание наклон туловища вперед сгибание рук в упоре подтягивание |  | | знать как выполнять нижнюю прямую подачу | уметь выполнять нижнюю прямую подачу | показать технику выполнения нижней прямой подачи | совершенствование |
| 3. | Прием мяча сверху (снизу) с падением - перекатом | 4 | Совершенствование техники набрасывания мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | волейбольные мячи, свисток | наклон туловища вперед сгибание рук в упоре подтягивание наклон туловища вперед |  | | знать как выполнять технические действия | уметь выполнять технические действия | показать выполнение технических действий | комбинированный |
| *Раздел 8: спортивные игры (волейбол)4 - 5 ч* | | | | | | | | | | |  |
| 1. | тактика игры | 3 | ОРУ на развитие мышц туловища.Прием и передача мяча.Тактика свободного падения.Позиционные нападение без изменения позиций игроков. Броски набивного мяча в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Учебная игра. | волейбольные мячи, свисток | сгибание рук в упоре подтягивание наклон туловища вперед |  | | знать как выполнять тактические действия | уметь выполненять тактические действия | показать выполнение тактических действий | комбинированный |
| 2. | одиночное блокирование | 2 | Прием и передача мяча сверху, снизу. Тактика защитных действий. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченных площадках. Техника блокирования около сетки, в парах. | волейбольные мячи, свисток | сгибание рук в упоре подтягивание |  | | знать как выполнять одиночное блокирование | уметь выполнять одиночное блокирование | показать выполнение одиночного блокирования | совершенствование |
| *Раздел 9: кроссовая подготовка2 - 5 ч* | | | | | | | | | | |  |
| 1. | бег по пересеченной местности | 3 | Бег 15 мин. Развитие выносливости. ОРУ. Понятие о темпе упражнения. Специально беговые упражнения.Спортивные игры. | секундомер | наклон туловища вперед сгибание рук в упоре подтягивание |  | | знать как выполнять длительный бег | уметь выполнять длительный бег | показать выполнение длительного бега | совершенствование |
| 2. | Преодоление препятствий | 2 | Бег 20 мин. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований. | секундомер | наклон туловища вперед сгибание рук в упоре |  | | знать как выполнять бег в равномерном темпе до 20 минут, преодоление препятствий | уметь выполнять бег в равномерном темпе до 20 минут, преодоление препятствий | показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут, преодоление препятствий | комбинированный |
| *Раздел 10: легкая атлетика2 - 13 ч* | | | | | | | | | | |  |
| 1. | Эстафетный бег2 | 2 | Высокий старт 20-40м. Бег по дистанции 50-60м. Передача эстафетной палочки.Специально беговые упражнения. ОРУ.Челночный бег 3х10 м. Развитие скоростных качеств. | секундомер | подтягивание наклон туловища вперед |  | | знать как пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта | уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта | показать технику бега с максимальной скоростью 60 м с высокого старта | совершенствование ЗУН |
| 2. | Прыжок в длину "согнув ноги" | 4 | ОРУ. Специально беговые упражнения. Прыжки в длину с 9-10 беговых шагов способом "согнув ноги".Прыжок в длину с полного разбега. Развитие скоростных способностей. | измерительная лента | сгибание рук в упоре подтягивание наклон туловища вперед сгибание рук в упоре |  | | знать как выполнять прыжок в длину с разбега | уметь выполнять прыжок в длину с разбега | показать выполнения прыжка в длину с разбега | совершенствование ЗУН |
| 3. | метание гранаты | 4 | ОРУ. Специально беговые упражнения. Метание гранаты с 3-5 шагов разбега. Метание гранаты с разбега на результат.Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований. | гранаты, измеритильная лента | подтягивание наклон туловища вперед сгибание рук в упоре подтягивание |  | | знать как метать гранату на дальность | уметь метать гранату на дальность | показать технику метания гранаты на дальность | совершенствование |
| 4. | метание мяча | 1 | ОРУ. Специально беговые упражнения. Метание мяча с 3 шагов. Метание мяча с 3-5 беговых шагов.Правила соревнований. Развитие скоростно - силовых качеств. | малые мячи, измерительная лента | сгибание рук в упоре прыжки через скакалку наклон туловища вперед |  | | знать как выполнять метания мяча с разбега | уметь выполнять метания мяча с разбега | показать правильность выполнения метания мяча с разбега | совершенствование |
| 5. | Резерв | 2 |  |  |  |  | |  |  |  |  |