1. **Пояснительная записка**

**Статус документа**

 Рабочая программа для 11 класса, разработана в соответствии с Федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура»;   на основе примерной программы, рекомендованной Министерством образования РФ,  комплексной программы физического воспитания основного общего образования по физической культуре (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011г.)

**Основой для составления рабочей программы стали следующие документы и нормативные акты:**

* Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»
* Приказ Минобрнауки России от 30 августа 2013 года № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
* СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189, зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный номер 19993).
* Примерная программа по МХК для среднего общего образования ( под редакцией Г.И.Даниловой).
* Стандарт среднего общего образования, утв. приказом Министерством образования России от 05.03.2004 № 1089;
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;
* СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189;
* Федеральный перечень учебников, рекомендованный к использованию при реализации имеющихся государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
* Устав АПОУ ХМАО-Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
* Положение о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся в АПОУ ХМАО-Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва».
* Учебный план АПОУ ХМАО-Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

*Данная рабочая программа обеспечена учебно-методическим  комплектом:*

Физическая культура: 10-11 класс учеб. Для учащихся общеобразоват. учреждений/ под ред.В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 6-е изд., М: Просвещение, 2011.

Кауфман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт,  2007.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.

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

Уровень изучения учебного материала - *базовый.*

**Структура документа**

Рабочая программа для 11 класса включает:

1.Титульный лист

2. Пояснительная записка

3.Содержание учебного предмета

4.Требования к подготовки учащихся за период обучения

5. Тематический план

6.Список литературы

7.Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

8.Учебно-тематическое планирование

1. **Общая характеристика учебного предмета**

       Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

**На уроках физической культуры в 11 классах решаются все основные задачи**, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают **из цели** общего образования,

- содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

-содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

-формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

-расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

-дальнейшее развитие кондиционных и координационных 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 целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

-дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**3. Место предмета в учебном плане**

     Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

 В соответствии с  федеральным базисным планом и  учебным планом  школы учебный предмет «Физическая культура»  является обязательным.

Программный материал по физической культуре для учащихся 11-х классов рассчитан на 105 часов, 3 часа в неделю, 34 учебные недели. Осваивается на уроках физической культуры по всем разделам программы: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры.

**Общие учебные умения, навыки и способы деятельности**

Программа предусматривает формирование у обучающихся  общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности.  В этом направлении приоритетными для  учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;

- отработку  правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;

- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

**5.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Программа обеспечивает достижение учащимися 11 классов определенных личностных, мета предметных и предметных результатов.

***Личностные результаты:***

- владение способами организации и проведения разно образных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

-владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

***Мета предметные результаты:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздорови тельной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

***Предметные результаты:***

Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**6.Содержание учебного предмета**

**Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы учебной программы** | **11 класс** |
| **Легкая атлетика**  Спринтерский бег  Длительный бег  Метание  Прыжки | **39**  **9**  **18**  **3**  **9** |
| **Баскетбол** | **8** |
| **Волейбол** | **21** |
| **Гимнастика** | **24** |
| **Лыжная подготовка** | **13** |
| Всего: | **105** |

     Содержание программного материала состоит из двух  основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек  заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

***Основы знаний о ФК (в процессе уроков)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№пп** | **Раздел** | **Содержание программного материала** |
| 1 | Баскетбол | Инструктаж по ТБ. Терминология игры. История развития баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.  Правила игры и судейство. Подготовка мест занятий. Организация соревнований. |
| 2 | Волейбол | Инструктаж по ТБ. Терминология игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.  Правила игры и судейство. Подготовка мест занятий. Организация соревнований. |
| 3 | Гимнастика | Инструктаж по ТБ. Терминология. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Оказание ПМП. Самоконтроль |
| 4 | Легкая атлетика | Инструктаж по ТБ. Терминология. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Подготовка мест занятий, помощь в судействе. Влияние легкоатлетических упражнений на организм занимающихся. Самоконтроль. |
| 5 | Социокультурные основы | Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование ЗОЖ. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. |
| 6 | Психолого-педагогические основы | Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Общая характеристика основных типов телосложения. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Способы регулирования массы тела. |
| 7 | Медико-биологические основы | Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Особенности ТБ и профилактики травматизма. Вредные привычки и их влияние на здоровье. |
| 8 | Приемы саморегуляции | Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. |

**Требования к результатам обучения**

***Спортивные игры***

**Волейбол** Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения  шагом в правую и в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места  в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: передача мяча двумя руками сверху и снизу, техника нападающего удара, блокирование (одиночный и двойной блок), страховка; индивидуальные, групповые, командные  технико- тактические действия в защите и нападении; учебная игра в волейбол.  Упражнения  специальной физической и технической и тактической подготовки.

**Баскетбол** Упражнения  без мяча: основная стойка,  передвижения в основной стойке; передвижение  приставными шагами с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях); варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча в кольцо с сопротивлением и без сопротивления защитника; вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча; индивидуальные, групповые, командные тактические  действия в нападении и защите; учебная игра  в баскетбол,  Упражнения  специальной физической и технической и тактической подготовки.

***Гимнастика с элементами акробатики*** Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Команды: «Прямо!», повороты в движении.

     Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед назад.

Опорные прыжки: мальчики – ноги врозь, согнув ноги ; девочки –углом

Общеразвивающие упражнения с предметами: юноши – с набивным и большим мячом, гантелями до 6 кг, гирями 16,24 кг, тренажерами, эспандерами.

 Девочки – с обручами, большим мячом, гимнастическими палками, тренажерами, скакалками.

 Упражнения в висах и упорах.

 Упражнения специальной физической и технической подготовки.

***Легкая атлетика*** Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на (30м и100 м)  и другие короткие  дистанции. Равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча  на дальность.  Выполнение контрольных нормативов. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения**

**Д** – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);  
**К** – полный комплект (для каждого ученика);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование** | **Количество** |
| **1** | **Основная литература для  учителя** |  |
| 1.1 | Стандарт   общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2 | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014. | Д |
| 1.3 | Физическая культура: 10-11 класс учеб. Для учащихся общеобразоват. учреждений/ под ред.В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 6-е изд., М: Просвещение, 2014. | Ф |
| 1.4 | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 2 | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| 2.1 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2 | Кауфман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт,  2007. | Д |
| 2.3 | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998. | Д |
| 2.4 | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре  5-9 класс Москва «Вако» 2009 | Д |
| **3** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| 3.1 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| **4** | **Образовательные диски** |  |
| 4.1 | Презентация спортивных игр | Д |
| 4.2 | Аудиозаписи | Д |

**Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование** | **Количество** |
| 1 | **Методические и учебные пособия** |  |
| 1.1 | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014. | Д |
| 1.2 | .«Физическая культура» 10-11 класс: учеб. Для учащихся общеобразоват. учреждений/ под ред. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – 6-е изд. - М.: Просвещение, 2014 | Ф |
| 1.3 | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 1.4 | Диски «Презентация спортивных игр» | Д |
| 1.5 | Аудиозаписи | Д |
| 2  2.1 | **Интернет-ресурсы**  <http://varb.ru/uchebnaya-literatura-dlya-srednix-i-starshix-klassov/drugie-discipliny/fizkultura/> |  |
| 2.2 | <http://www.uroki.net/docfizcult.htm> |  |
| 2.3 | <http://varb.ru/uchebnaya-literatura-dlya-srednix-i-starshix-klassov/drugie-discipliny/fizkultura/kompleksnaya-programma-fizicheskogo-vospitaniya-programma-dlya-uchashhixsya-1-11-klassov.html> |  |
| 2.4 | <http://festival.1september.ru/articles/511352/> |  |
| 2.5 | <http://www.shkola.net.ua/uchitel.php?cat=1> |  |
| **3** | **Учебно-практическое оборудование** |  |
| 3.1 | Бревно гимнастическое напольное | П |
| 3.2 | Козел гимнастический | П |
| 3.3 | Канат для лазанья | П |
| 3.4 | Перекладина гимнастическая | П |
| 3.5 | Стенка гимнастическая | П |
| 3.6 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  4 м) | П |
| 3.7 | Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные) | П |
| 3.8 | Мячи:  набивные весом 1 кг, малый  мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 3.9 | Канат для перетягивания | К |
| 3.10 | Скакалка детская | К |
| 3.11 | Мат гимнастический | П |
| 3.12 | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 3.13 | Кегли | К |
| 3.14 | Обруч  детский | Д |
| 3.15 | Рулетка измерительная | К |
| 3.16 | Набор для Л\А эстафеты | К |
| 3.17 | Сетка для футбольных ворот | П |
| 3.18 | Щит баскетбольный тренировочный | Д |
| 3.19 | Сетка волейбольная | Д |
| 3.20 | Аптечка | Д |
| 4 | **Дидактический материал** |  |
| 4.1 | Карточки (соревновательно-игровые задания) | П |

**9. Требования к уровню подготовки учащихся за период обучения**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета учащиеся по окончанию 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:**

Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.

Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.

Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.

Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

**Соблюдать правила:**

Личной гигиены и закаливания.

Организация и проведение самостоятельного и самодеятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.

Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

**Проводить:**

Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-коррегирующей направленности.

Приемы страховки и самостраховки во время занятий.

Приемы массажа и самомассажа.

Занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов.

Судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

Планы-конспекты индивидуальных занятий.

**Определять:**

Уровни индивидуального физического развития.

Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.

Дозировка физической нагрузки

**Демонстрировать:**

Двигательные умения, навыки, способности:

Уметь с максимальной скоростью пробегать 100 м с низкого старта.

В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.

Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

***В гимнастических и акробатических упражнениях:***

Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–125 см. (юноши).

Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой.

Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см., стойку на руках, переворот блоком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

***В спортивных играх:***

Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

***Физическая подготовленность:***

Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл.1)

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:***

Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования.

Организации досуга и здорового образа жизни.

Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

***Способы спортивной деятельности:***

Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:***

Согласовывать свое поведение с интересами коллектива.

Критически оценивать собственные достижения

Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические**  **способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Скоростные | Бег 100 м/с  Бег 30 м/с | 14,3  5,0 | 17,5  5,4 |
| Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз | 10 | – |
|  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз | – | 14 |
|  | Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, с | – | 10.00 |
|  | Бег 3000 м, мин, с | 13.30 | – |

**Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Определен-**  **ные способ-** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Воз­раст, лет** | **Уровень** | | | | | |
| **юноши** | | | **девушки** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16  17 | 5,2 и ниже 5,1 | 5,1-4,8  5,0-4,7 | 4,4 и выше 4,3 | 6,1 и ниже 6,1 | 5,9—5,3  5,9—5,3 | 4,8 и выше  4,8 |
| 2 | Координа­ционные | Челночный бег 3х10 м, с | 16  17 | 8,2 и ниже 8,1 | 8,0-7,6  7,9-7,5 | 7,3 и выше 7,2 | 9,7 и ниже 9,6 | 9,3—8,7  9,3—8,7 | 8,4 и выше 8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 16  17 | 180 и ниже 190 | 195-210  205-220 | 230 и выше 240 | 160 и ниже 160 | 170—190  170—190 | 210 и выше  210 |
| 4 | Выносли­вость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100 и ниже 1100 | 1300-1400  1300-1400 | 1500 и выше  1500 | 900 и ниже  900 | 1050-1200  1050-1200 | 1300 и выше  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклоны впе­ред из поло­жения стоя, см | 16  17 | 5 и ниже 5 | 9-12  9-12 | 15 и выше 15 | 7 и ниже 7 | 12—14 12—14 | 20 и выше 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высо-кой пере-кладине из виса, кол. раз (юноши), на низкой пе-рекладине из виса лежа, кол. раз (девушки) | 16  17 | 4 и ниже 5 | 8-9  9-10 | 11 и выше  12 | 6 и ниже 6 | 13—15 13—15 | 18 и  выше 18 |

**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.

*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 и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

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

**1. Знания**

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| За ответ, в котором: | 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 содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание 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,ипродемонстрировать 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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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. |

1. **Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки 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. |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки 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 четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Нормы оценок учащихся**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| **Учащиеся** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Оценка** | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 10 | Челночный бег 4x9  м, сек | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| 10 | Бег 30 м, секунд | 4,7 | 5,2 | 5,7 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| 10 | Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек | 3,35 | 4,00 | 4,30 | 2,1 | 2,25 | 2,6 |
| 10 | Бег 100 м, секунд | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| 10 | Бег 2000 м, мин |  |  |  | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| 10 | Бег 3000 м, мин | 12,40 | 13,30 | 14,30 |  |  |  |
| 10 | Прыжки  в длину с места | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 |
| 10 | Подтягивание на высокой перекладине | 12 | 10 | 7 |  |  |  |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 10 | Наклоны  вперед из положения сидя | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 13 |
| 10 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |
| 10 | Прыжок на скакалке, 30 сек, раз | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 |

.

**8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения**

**Д** – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);  
**К** – полный комплект (для каждого ученика);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование** | **Количество** |
| **1** | **Основная литература для  учителя** |  |
| 1.1 | Стандарт   общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2 | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014. | Д |
| 1.3 | Физическая культура: 10-11 класс учеб. Для учащихся общеобразоват. учреждений/ под ред.В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 6-е изд., М: Просвещение, 2014. | Ф |
| 1.4 | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 2 | **Дополнительная литература для учителя** |  |
| 2.1 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2 | Кауфман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт,  2007. | Д |
| 2.3 | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998. | Д |
| 2.4 | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре  5-9 класс Москва «Вако» 2009 | Д |
| **3** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| 3.1 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| **4** | **Образовательные диски** |  |
| 4.1 | Презентация спортивных игр | Д |
| 4.2 | Аудиозаписи | Д |

**Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование** | **Количество** |
| 1 | **Методические и учебные пособия** |  |
| 1.1 | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014. | Д |
| 1.2 | .«Физическая культура» 10-11 класс: учеб. Для учащихся общеобразоват. учреждений/ под ред. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – 6-е изд. - М.: Просвещение, 2014 | Ф |
| 1.3 | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 1.4 | Диски «Презентация спортивных игр» | Д |
| 1.5 | Аудиозаписи | Д |
| 2  2.1 | **Интернет-ресурсы**  <http://varb.ru/uchebnaya-literatura-dlya-srednix-i-starshix-klassov/drugie-discipliny/fizkultura/> |  |
| 2.2 | <http://www.uroki.net/docfizcult.htm> |  |
| 2.3 | <http://varb.ru/uchebnaya-literatura-dlya-srednix-i-starshix-klassov/drugie-discipliny/fizkultura/kompleksnaya-programma-fizicheskogo-vospitaniya-programma-dlya-uchashhixsya-1-11-klassov.html> |  |
| 2.4 | <http://festival.1september.ru/articles/511352/> |  |
| 2.5 | <http://www.shkola.net.ua/uchitel.php?cat=1> |  |
| **3** | **Учебно-практическое оборудование** |  |
| 3.1 | Бревно гимнастическое напольное | П |
| 3.2 | Козел гимнастический | П |
| 3.3 | Канат для лазанья | П |
| 3.4 | Перекладина гимнастическая | П |
| 3.5 | Стенка гимнастическая | П |
| 3.6 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  4 м) | П |
| 3.7 | Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные) | П |
| 3.8 | Мячи:  набивные весом 1 кг, малый  мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 3.9 | Канат для перетягивания | К |
| 3.10 | Скакалка детская | К |
| 3.11 | Мат гимнастический | П |
| 3.12 | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 3.13 | Кегли | К |
| 3.14 | Обруч  детский | Д |
| 3.15 | Рулетка измерительная | К |
| 3.16 | Набор для Л\А эстафеты | К |
| 3.17 | Сетка для футбольных ворот | П |
| 3.18 | Щит баскетбольный тренировочный | Д |
| 3.19 | Сетка волейбольная | Д |
| 3.20 | Аптечка | Д |
| 4 | **Дидактический материал** |  |
| 4.1 | Карточки (соревновательно-игровые задания) | П |