

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Дебёсская средняя общеобразовательная школа имени Л.В. Рыкова"



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
предмета (курса) «Физическая культура»  
для уровня среднего общего образования  
11 класс

Составители: Юферева Н. А., учитель физической культуры, первая категория;  
Хохряков И.А., учитель физической культуры, первая категория.

Наименование УМК:

«Физическая культура»: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений»; / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общей редакцией В.И.Ляха – М. : Просвещение, 2018.

Количество часов по учебному предмету за учебный год/ неделю - 68 часов, при проведении 2 часов в неделю

---

с. Дебесы  
2023 год

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

### Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования ФГОС данная рабочая программа для 11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе среднего общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

#### *Личностные результаты:*

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### *В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

#### *В области нравственной культуры:*

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

*В области эстетики:*

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

*В области коммуникативной культуры:*

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

***Метапредметные результаты:***

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

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

***Предметные результаты:***

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

*В области эстетической культуры:*

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

*В области физической культуры:*

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Выпускник на базовом уровне научится:

- 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;

- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;

- 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;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-

оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### **Знания о физической культуре – в процессе урока**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

### **Способы физкультурной деятельности**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

Организация досуга средствами физической культуры.

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

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников.

### **Физическое совершенствование:**

#### ***Гимнастика с основами акробатики (19 часов)***

*Организующие команды и приемы:* перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

*Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках; кувырки вперед-назад; из стойки на лопатках переворот назад в упор присев, «мост» стоя, стойка на голове и руках, кувырок назад в полушпагат, перекатом стойка на лопатках, длинный кувырок с места и с разбега через препятствие, кувырок назад через стойку на руках.

*Опорные прыжки:* вскок в упор присев и соскок прогнувшись (конь в ширину, высота 110 -115 см), прыжок ноги врозь конь в длину (высота 110-120 см.).

*Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки):* вскок на бревно в упор ноги врозь, ходьба на носках, танцевальные шаги полки, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой (левой) ноге, сед углом на бревне, полушпагат, соскок из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну, соскок прогнувшись ноги врозь.

*Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики):* висы согнувшись и прогнувшись, вис завесом, подтягивание в висе; размахивание в висе, поднимание прямых ног в висе, подъем переворотом в упор, подъем силой в упор, подъем переворотом махом и силой, упор верхом, упор сзади, соскок махом вперед, махом назад; повороты направо, налево с перемахом одной ноги вперед.

Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).

*Упражнения и комбинация на параллельных брусьях (юноши):* стойка на плечах силой, размахивания в упоре на руках, седы и упоры на брусьях, соскоки махом вперед и назад, упор углом, подъем разгибом, кувырок вперед в упор ноги врозь. размахивание в упоре на руках, упор на руках ноги в стороны, подъем махом вперед ноги врозь, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, размахивание в упоре на согнутых руках, кувырок вперед

*Упражнения и комбинация брусьях разной высоты (девушки):* размахивания изгибами в висе на в/ж, вис лежа на н/ж, вскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок, из виса присев подъем переворотом на нижнюю жердь, из упора на нижней жерди опускание вперед вис присев, из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь, подъем переворотом в упор на н/ж, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя в упор на в/ж, сед на бедре, сед углом, равновесие на одной с опорой о верхнюю жердь, соскок прогнувшись махом одной и толчком другой, из упора сзади на нижней жерди поворот кругом направо (налево) в упор, из упора на нижней



жерди махом правой (левой) перехватом правой (левой) за верхнюю жердь сед верхом на нижней жерди.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

### ***Легкая атлетика (27 часов)***

*Бег:* высокий старт, низкий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 100 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 2000, 3000 м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

*Метание* гранаты на дальность в коридор 5-6 м.,

*Прыжки:* в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега; через препятствия.

*Упражнения прикладного характера:* всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и.п.; варианты челночного бега.

### ***Спортивные игры***

***Баскетбол (18 часов):*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), штрафной бросок. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; учебная игра баскетбол.

***Волейбол (19 часов)*** Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния, верхняя прямая подача. Игры пионербол с элементами волейбола, игра волейбол по упрощенным правилам. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Учебная игра волейбол.

### ***Футбол (4 часов)***

Удары по неподвижному и катящемуся, летящему мячу, удары по воротам, остановка мяча, ведение мяча, выбрасывание мяча, подвижные игры.

***Лыжные подготовка (20 часов)*** На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одношажный,

двухшажный ходы; подъем «полуелочкой», «елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием, полуплугом; прохождение дистанции 1 км, 2 км, 3 км, 5 км.

*Упражнения прикладного характера:* повторное прохождение отрезка до 300 м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.

### **3. Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 класса**

**Тематическое планирование по физической культуре для 11 класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся СОО:**

В воспитании детей юношеского возраста (**уровень среднего общего образования**) таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел.

Это:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

№ урок	Тема урока.	Количество Часов
<b>Легкая атлетика, спортивные игры (футбол)- 11 ч.</b>		
1	1. Вводный инструктаж.	1

	2. Инструктаж по Т.Б. ИОТ № 8,9. 3. Личная гигиена.	
2	1. Низкий старт и стартовый разгон. 2. Комплекс зарядки.	1
3	1. Низкий старт и стартовый разгон. 2. Современное олимпийское движение.	1
4	1. 6-минутный бег (учет) 2. Вредные привычки и их профилактика.	1
5	1. Бег 100 метров.(учет) 2. Удар по летящему мячу.	1
6	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Метание гранаты.	1
7	1. Метание гранаты.(учет) 2. Прыжок в длину с разбега	1
8	1. Прыжок в длину с разбега. (учет) 2. Тактические действия в нападении.	1
9	1.Удар по летящему мячу . 2. Линейные эстафеты до 50 метров.	1
10	1. Бег 3000 м.( ю), 2000 м. (д). 2. Игра в футбол.	1
11	1. Правила соревнований в эстафетном беге. 2. Тактические действия в защите.	1
<b>Спортивные игры (баскетбол) -11часов.</b>		
12	1. Инструктаж по Т.Б. ИОТ №1, 8, 6. 2. Правовые основы Ф/к и спорта.	1
13	1. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. 2. Передачи мяча в парах, в тройках.	1
14	1. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости (учет) 2. Ловля мяча на месте.	1
15	1. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. 2. Вырывание и выбивание, перехваты.	1
16	1. Ловля мяча с отскока от щита. (учет) 2. Броски мяча по кольцу.	1
17	1. Вырывание и выбивание, перехваты. (учет) 2. Броски мяча по кольцу с места и после ведения.	1
18	1. Броски мяча по кольцу после ведения. (учет) 2. Учебная игра б/б.	1
19	1. Штрафной бросок. 2. Зонная защита.	1
20	1. Штрафной бросок. 2. Тактические действия в защите.	1
21	1. Штрафной бросок. (учет) 2. Тактические действия в нападении.	1
22	1. Двухсторонняя игра. (учет) 2. Эстафеты с элементами б/б.	1

<b>Гимнастика с элементами акробатики -12 ч. (юноши)</b>		
23	1. Инструктаж по Т.Б. ИОТ № 7. 2. Страховка и самостраховка.	1
24	1. Длинный кувырок ч/з препятствие. 2. Стойка на руках с помощью партнера	1
25	1. Длинный кувырок ч/з препятствие. (учет) 2. Стойка на руках без помощи партнера.	1
26	1. Кувырок назад ч/з стойку на руках с помощью партнера. 2. Акробатическая комбинация.	1
27	Кувырок назад ч/з стойку на руках (учет)	1
28	1. Акробатическая комбинация (учет)	1
29	1. Подтягивание (учет) 2. Упражнения в висах и упорах. 3. Первая помощь при мозолях.	1
30	1. Упражнения в висах и упорах. 2. Подъем с переворотом.	1
31	1. Комбинация на перекладине. 2. Контрольный тест № 1.	1
32	1. Комбинация на перекладине. (учет) 2. Сгибание и разгибание рук в упоре на // брусьях. 2. Лазанье по канату.	1
33	1. Опорный прыжок. 2. Комбинация на // брусьях. (учет)	1
34	1. Опорный прыжок. (учет) 2. . Лазанье по канату (учет)	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики -12 ч.(девушки)</b>		
23	1. Инструктаж по Т.Б. ИОТ № 7. 2. Страховка и самостраховка.	1
24	Перекатом стойка на лопатках.	1
25	1. Строевые упражнения. 2. Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат.	1
26	1. Акробатическая комбинация. 2. Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. (учет)	1
27	1. Акробатическая комбинация (учет) 2. Упражнения в висах и упорах. 3. Первая помощь при мозолях.	1
28	1. Подтягивание (учет) 2. Упражнения в висах и упорах.	1
29	Комбинация на брусьях разной высоты.	1
30	Комбинация на брусьях разной высоты (учет).	1

31	Упражнения на равновесие.	1
32	1. Комбинация на бревне. 2. Контрольный тест № 1.	1
33	1. Комбинация на бревне.(учет) 2. Опорный прыжок ч/з «коня».	1
34	1. Опорный прыжок (учет). 2. Эстафета с элементами гимнастики.	1
<b>Лыжная подготовка -13 ч.</b>		
35	1. Инструктаж по Т.Б. ИОТ № 2. 3. Повторение материала за 8-9 класс.	1
36	1. Одновременный бесшажный ход. 2. Дистанция до 1 км.	1
37	1. Одновременный бесшажный ход.(учет)	1
38	1. Одновременный бесшажный ход. 2. Одновременный одношажный ход. (учет)	1
39	1. Одновременный двухшажный ход.(учет) 2. Спуски и подъемы.	1
40	1. Спуски, подъемы, торможения. 2. Дистанция до 4 км.	1
41	1. Бег на лыжах 2 км и 3 км (учет) 2. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1
42	1. Торможения и повороты на склонах. (учет) 2. Попеременный двухшажный ход.	1
43	1. Попеременный двухшажный ход (учет) 2. Переход с хода на ход, применение на дистанции	1
44	1. Дистанция 3км (д), 5км (м) (учет) 2. Подготовка лыжного инвентаря к соревнованиям.	1
45	1. Преодоление препятствий на лыжах. 2. Дистанция 2 км.	1
46	1. Преодоление препятствий на лыжах. 2. Дистанция 3 км.	1
47	1. Игры на снегу. 2. Эстафеты 4X2 км	1

<b>Спортивные игры (волейбол)- 11 ч.</b>		
48	1. Инструктаж по Т.Б. ИОТ № 1, 8, 6. 2. Гигиена во время уроков ф/к.	1
49	1. Передачи и приемы мяча в парах. 2. Двухсторонняя игра.	1
50	1. Передачи мяча двумя руками сверху над собой. (учет) 3. Прием мяча снизу после подачи.	1
51	1. Прием мяча снизу после подачи. 2. Прием мяча снизу после подачи и передача в зону 3. 3. Учебная игра.	1
52	1. Передачи мяча в зону 3 после подачи. (учет) 2. Передачи мяча двумя руками сверху в прыжке.	1
53	1. Прием мяча снизу одной рукой. 2. Нижняя прямая подача.	1
54	1. Верхняя прямая подача. 2. Игра у сетки.	1
55	1. Верхняя прямая подача. (учет) 2. Игра у сетки.	1
56	1. Нападающий удар. 2. Блокирование.	1
57	1. Нападающий удар.(учет) 2. Игра у сетки на блоке 3. Правила соревнований по волейболу	1
58	1. Круговая тренировка. 2. Двухсторонняя игра .(учет)	1
<b>Легкая атлетика, спортивные игры (футбол) -10 ч.</b>		
59	1. Инструктаж по Т.Б ИОТ № 9. 2. Закаливание, формы закаливания. 3. КДП.	1
60	1. Низкий старт и стартовый разгон. 2. Рациональный суточный режим. 3. КДП.	1
61	1. Бег на короткие дистанции. 2. Инструктаж по Т.Б. ИОТ № 8, 6. 3. Передачи мяча в парах и тройках.	1
62	1. 6-минутный бег (учет) 2. Низкий старт,	1
63	1. Бег 100 метров (учет) 2. Удар по летящему мячу.	1
64	1. Прыжок в длину с разбега. 2. Метание гранаты.	1
65	1. Метание гранаты. (учет) 2. Прыжок в длину с разбега.	1
66	1. Прыжок в длину с разбега. (учет) 2.Тактические действия в защите и нападении.	1
67	1. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1

	2. Отбор мяча. 3. Контрольная работа.	
68	1. Бег 3000 м. (ю), 2000 м. (д) (учет) 2. Правила поведения на открытых водоемах. 3. Передачи мяча в движении.	1

#### 4. Критерии и нормы оценки умений и навыков обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

##### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

##### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 11 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, опорных прыжках, упражнениях на перекладине и брусьях, при построениях, перестроениях, в ходьбе.

В остальных видах спорта (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию  
двигательных качеств  
для 11 класса**

№ п\п	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 100 м., с	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
2	Бег 2000 м, мин., с	-	-	-	10.00	11.30	12.20
3	Бег 3000 м, мин., с	13.00	15.00	16.30	Без учёта времени		
4	Бег 5000 м, мин., с	Без учёта времени			-	-	-
5	Прыжок в длину, см	460	420	370	380	340	310
6	Прыжок в высоту, см	Техника выполнения					
7	Метание гранаты 500 г. (д), 700 г. (ю), м	38	32	26	23	18	12
8	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	12	10	8	-	-	-
9	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз	-	-	-	25	20	15
10	Бег на лыжах 3 км., мин., с	-	-	-	18.30	19.00	20.00
11	Бег на лыжах 5 км., мин., с	25.00	27.00	29.00	Без учёта времени		
12	Бег на лыжах 10 км., мин., с	Без учёта времени			-	-	-
13	Бег на лыжах 2 км., мин., с				13.00	14.00	15.00
14	Лазание по канату 4 м. с помощью ног на скорость, с	12	14	17	-	-	-
15	Удержание ног в положении угла на брусках, с	8	5	4	-	-	-
16	Подъём силой на перекладине, раз	4	3	2	-	-	-
17	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, раз	12	10	7	-	-	-
18	Пресс за 30 сек., раз	26	22	18	24	21	17
19	Шестиминутный бег, м	1500	1300	1100	1300	1050	900
20	Прыжки в длину с места, см	240	205	190	210	170	160
21	Челночный бег, с	7,2	7,9	8,1	8,4	9,3	9,6
22	Бег 30 м, с	4,3	5,0	6,1	4,8	5,9	6,1

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Аттестация учащихся планируется по полугодью, по результатам тестирования по каждому разделу программы. Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются: полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в



объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве.

Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	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 определенный период времени
Повышенный	4	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	3	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	2	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	95-100 %
Повышенный	4	75-94 %
Базовый	3	51-74 %
Пониженный	2	0-50 %