****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и авторской программы Ляха В. И. Физическая культура. 10-11 классы. –Москва; «Просвещение», 2017г.

Данный учебный предмет имеет своей **целью**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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следую­щих **задач**:

-содействие гармоничному физическому развитию, за­крепление навыков правильной осанки, развитие устойчиво­сти организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жиз­ни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстро­та и точность реагирования на сигналы, согласование движе­ний, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифферен­цирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

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

-выработку представлений о физической культуре лич­ности и приёмах самоконтроля;

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

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

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

-формирование адекватной оценки собственных физиче­ских возможностей;

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

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеуроч­ные 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.

Принимая во внимание главную цель развития отечествен­ной системы школьного образования и необходимость реше­ния вышеназванных задач образования учащихся 11 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются: демократизация и гуманизация педагогиче­ского процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидак­тических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике по­этапного его освоения было положено соблюдение*дидакти­ческих правил*от известного к неизвестному и от простого к сложному.

1. **Общая характеристика учебного предмета «физическая культура».**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

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

«Физическая культура» изучается в 11 м классе из рас­чёта 3 ч в неделю всего 102ч.

Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

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

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе. 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.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативами;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
* владение знаниями о правилах безопасной жизнедеятельности, способах избегания возможных опасных ситуаций.

В области нравственной и эстетической культур:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* 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 способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин (в особенности таких как ОБЖ, биология, история, география) универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области физической культуры:

* 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 подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

 **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о ЗОЖ, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной и эстетической культур:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся 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 физической и трудовой культур:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного оборудования;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий, развитию физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание учебного курса.**

В соответствие со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя четыре 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». Данный раздел изучается в рамках отдельных уроков. Темы занятий 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 знания о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) включает в себя теоретические знания об истории создания Комплекса ГТО в СССР и современной России. Этот раздел включает в себя также знания нормативов и правил сдачи практической части ГТО (тестовые испытания).

 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 элементами акробатики, лёгкой атлетики, кроссовой подготовки, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

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.

 **Формы организации и планирование образовательного процесса.**

 Основные формы организации образовательного процесса в средней 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).

 В связи с введением ВФСК «ГТО» в рамках проведения уроков, на занятиях могут планироваться проведение практической и теоретической части ГТО в соответствие с тематикой и содержанием учебного материала.

 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.

 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);

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

 **11 класс**

**Основы знаний о физической культуре изучаются в рамках отдельных уроков**

**11 класс**

**Знания теоретической и практической частей ВФСК «ГТО», применение этих знаний в повседневной жизни.**

**Естественные основы.** Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

**Социально-психологические основы.** Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

**Культурно-исторические основы**. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, симво­лика.

**Приёмы закаливания**. Воздушные и водные процедуры. Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля**. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

***Спортивные игры.* 11 класс (юноши и девушки)).** Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу). Прави­ла и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

***Гимнастика с элементами акробатики.***

**11 класс (юноши и девушки).** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обес­печение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

***Лёгкая атлетика.***

**11 класс(юноши и девушки).** Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Прави­ла соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

***Кроссовая подготовка.***

**11 классы (юноши и девушки).** Кроссовый бег. Правила. Терминология. Требования к одежде и обуви занимающегося кроссом Техника безопасности при занятиях кроссом. Оказание помощи при травмах.

***Элементы единоборств***

 **11класс (юноши и девушки).** Виды единоборств. Олимпийские виды спортивной борьбы. Правила техники безопасности при занятиях.Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи. Составление комплекса самостоятельной разминки.

11 класс юноши и девушки (практическая часть)

**Баскетбол.**

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки игрока. Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и пе­редач мяча:** ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ве­дения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение с пассивным со­противлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** совершенствование бросков одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) с пассив­ным противодей­ствием. Макси­мальное расстоя­ние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивиду­альная техника защиты:** перехват, вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов игры.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3., помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

**Волейбол**.

**Техника пе­редвижений, остановок и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника при­ёма и пере­дач мяча:** передача мяча у сетки и в прыж­ке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спи­ной к цели.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. При­ём подачи.

**Техника прямого нападающего удара: совершенствование** прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером**,** через сетку в заданное место

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача мяча

**Тактика иг­ры:** тактика свободного нападения. Позиционное на­падение с измене­нием позиций.

**Овладе­ние игрой**:игра по прави­лам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей.** Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 15 до 20 мин.

***Гимнастика с элементами акробатики.***

**Строевые упражнения, совершенствование: понимание и** выполнение различных строевых команд, совершенствование строевых приёмов на месте и в движении (повороты в движе­нии направо, нале­во, кругом)

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: совершенствование:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Юноши:** с набивным и большими мячами, гантелями (3-5 кг), со скакалками

**Акробатические упражнения: юноши:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувы­рок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, усложнённые кувырки, составление комбинаций из кувырков

**Висы и упоры: юноши:** из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем за весом, различные висы на высокой перекладине

**Лазанье:** лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой перекладине Упражнения в висах и упорах, с ган­телями, с отягощениями, набивными мячами.

**Опорные прыжки: юноши: совершенствование:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см).

**Равновесие.** Упражнения на гимнастическом бревне, хождение по разметке

***Лёгкая атлетика.***

**Техника спринтерско­го бега: совершенствование:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорени­ем от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега: юноши** 2000 - 3000 метров.

**Техника прыжка в длину: совершенствование:** прыжки в дли­ну с 17 - 19 ша­гов разбега способом «прогнувшись», способность подбирать дистанцию для разбега, совершенствование двигательных способностей

**Техника метания гранаты:** метание гранаты 700гр на дальность с места, с разбега нескольких шагов в горизонтальную и вертикальную цели. Бросок набивного мяча весом 1кг и 3кг двумя руками из различных и.п. и с нескольких шагов разбега вперёд - вверх

**Развитие выносливос­ти: совершенствование:** кросс до 20 мин (с ходьбой), бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег, кроссовая эстафета с преодолением препятствий, круговая тренировка, преодоление контр уклона,

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** совершенствование: прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п., толчки и броски набивных мячей весом 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега (3х10м,5х20м, 10х10м), бег с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения; бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия; прыжки на точность приземления; метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

***Кроссовая подготовка.***

**Техника кроссового бега:** Техника безопасности и правила кроссового бега. Судейство кросса. Преодоление дистанции 2 км, 3км. Оказание первой доврачебной помощи. Составление элементарного положения о проведении соревнований по кроссовому бегу.

**Спуски и подъёмы:** Преодоление бугров и впадин при спуске с горы, преодоление

горизонтальных препятствий. Оказание помощи слабому.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Летний биатлон», «Мини-гандбол»

**ВФСК «ГТО» (возрастная группа 16 – 17 лет):** бег -100м; 2км/3км; подтягивание на высокой и низкой перекладинах; сгибание/разгибание рук в упоре лёжа; наклон вперёд стоя; прыжок в длину с места, разбега; метание гранаты 700гр; кросс 3км; плавание 50м; стрельба; туристический поход с проверкой туристических навыков.

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости*характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

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

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, 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 про верки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

**II. 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 и комбинированный метод.

**III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| 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 самостоятельнони один из пунктов |

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени | Исходный показатель соответствует среднемууровню подготовленности и достаточному темпуприроста | 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 определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

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

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

**Требования к уровню подготовки учащихся.**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

* Историческое развитие физической культуры в России.
* Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
* Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
* Возрастные особенности развития физических качеств.
* Психофункциональные особенности собственного организма.
* Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
* Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

**Уметь:**

* Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
* Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
* Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
* Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
* Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
* Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**67в7ауДемонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Скоростные** | Бег 100м. (с) | 13,4 | 16,0 |
| **Силовые** | Подтягивание | 14 | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 42 | 16 |
| Прыжок в длину с места (см) | 230 | 185 |
| **К выносливости** | Кроссовый бег на 2км.(д), 3км (м) (мин.с) | 12.40 | 9.50 |
| **К координации** | Челночный бег 3х10м. (с) | 6,9 | 7,9 |

**Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 класса ФГОС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|
| **Лёгкая атлетика.** |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта, стартового разгона. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 2 | Совершенствование техники бега с низкого старта и стартового разгона. Челночный бег 3х10м.  | 1 |
| 3 | Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие скоростных способностей. Бег 30м. | 1 |
| 4 | Контроль результата в беге на 60м (ГТО). | 1 |
| 5 | Контроль результата в беге на 100м (ГТО). | 1 |
| 6 | Развитие скоростной выносливости. Эстафеты с этапом до 150м. | 1 |
| 7 | Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.  | 1 |
| 8 | Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Контроль результата в прыжках в длину с места. (ГТО) | 1 |
| 9 | Контроль результата в прыжках в длину с 13-15 шагов разбега. (ГТО)  | 1 |
| 10 | Совершенствование техники метания гранаты в цель и на дальность с 4-5 бросковых шагов полного разбега, в коридор 10м и на заданное расстояние. | 1 |
| 11 | Контроль результата в метаниях спортивного снаряда 500-700г. на дальность. (ГТО) | 1 |
| 12 | Тестирование: подтягивание на перекладине(М), «отжимание» (Д) (комплекс ГТО). | 1 |
| 13 | Контроль результата в беге на 2 км. (ГТО) | 1 |
| 14 | Совершенствование техники длительного бега до 5 км (ю); 3 км (д) без у/времени. Равномерный бег. Развитие выносливости. | 1 |
| 15 | Равномерный бег. Развитие выносливости. | 1 |
| **Баскетбол** |  |
| 16 | Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.  | 1 |
| 17 | Совершенствование ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.  | 1 |
| 18 | Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
| 19 | Совершенствование техники бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
| 20 | Комбинация на совершенствование техники из освоенных элементов перемещений, ловли, передач и бросков мяча.  | 1 |
| 21 | Контроль над выполнением комбинации на технику перемещений, ловли, передач и бросков мяча. | 1 |
| 22 | Совершенствование техники защитных действий против игрока без мяча и с мячом: вырывание, выбивание, перехват, накрывание). | 1 |
| 23 | Совершенствование техники защитных действий против игрока без мяча и с мячом. | 1 |
| 24 | Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |
| 25 | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. | 1 |
| 26 | Совершенствование навыков игры по упрощённым правилам и психомоторных способностей. | 1 |
| 27 | Совершенствование навыков игры по упрощённым правилам, психомоторных способностей. | 1 |
| 28 | Совершенствование навыков игры. | 1 |
| 29 | Совершенствование техники перемещений и владения мячом. | 1 |
| 30 | Совершенствование техники ведения, ловли и передач с активным и пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 31 | Контроль на точность попадания штрафных бросков мяча (кол-во попаданий из 5 раз). | 1 |
| 32 | Совершенствование техники защитных действий против игрока с мячом и без мяча: вырывание, выбивание, перехват, перехват. | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики.** |  |
| 33 | Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Основы знаний. Совершенствование строевых упражнений.  | 1 |
| 34 | Обучение длинному кувырку вперёд через препятствие на высоте до 90см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; перевороту боком; прыжки в глубину; высота 150-180см (ю). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. (д). | 1 |
| 35 | Закрепление длинного кувырка вперёд через препятствие на высоте до 90см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину; высота 150-180см (ю). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. (д). | 1 |
| 36 | Совершенствование длинного кувырка вперёд через препятствие на высоте до 90см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину; высота 150-180см (ю). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. (ю). | 1 |
| 37 | Контроль техники выполнения элементов акробатики. | 1 |
| 38 | Контрольное упражнение на гибкость: наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (ГТО). | 1 |
| 39 | Обучение опорному прыжку через коня (в длину) ноги врозь (выс.-120см) (ю). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (110см) (д). Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 1 |
| 40 | Закрепление опорного прыжка через коня (в длину) ноги врозь (выс.-120см) (ю). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (110см) (д). Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 1 |
| 41 | Совершенствование опорного прыжка через коня (в длину) ноги врозь (выс.-120см) (ю). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (110см) (д). Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 1 |
| 42 | Контроль техники выполнения опорного прыжка. | 1 |
| 43 | Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа на полу. (ГТО). | 1 |
| 44 | Развитие силовых (ю) и координационных способностей (д). Закрепление комбинации из нескольких элементов по акробатике (д). | 1 |
| 45 | Развитие силовых (ю) и координационных способностей (д). Закрепление комбинации из нескольких элементов по акробатике (д). | 1 |
| 46 | Развитие силовых и координационных способностей. Упражнения на гимнастическом скамейке, стенке. | 1 |
| 47 | Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. | 1 |
| **Лыжная подготовка** |  |
| 48 | Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники ходов изученных ранее. | 1 |
| 49 | Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные. | 1 |
| 50 | Совершенствование технике перехода с одновременных ходов на попеременные. | 1 |
| 51 | Обучение технике перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 1 |
| 52 | Закрепление техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 1 |
| 53 | Совершенствование техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 1 |
| 54 | Контроль техники перехода с одновременных ходов на попеременные. | 1 |
| 55 | Совершенствование техники конькового хода. | 1 |
| 56 | Совершенствование техники попеременно четырёхшажного хода. | 1 |
| 57 | Совершенствование техники спусков, подъёмов, торможения. | 1 |
| 58 | Совершенствование техники преодоления подъёмов и препятствий.  | 1 |
| 59 | Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 5 км с использованием ранее изученных ходов, спусков и подъёмов. | 1 |
| 60 | Совершенствование подъёмов, спусков и ходов изученных ранее. | 1 |
| 62 | Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 6 км с использованием ранее изученных ходов, спусков и подъёмов. | 1 |
| 63 | Совершенствование подъёмов, спусков, ходов изученных ранее. | 1 |
| 64 | Совершенствование техники одновременных, попеременных и конькового ходов. | 1 |
| 65 | Совершенствование техники одновременных, попеременных и конькового ходов. | 1 |
| 66 | Прохождение дистанции до 8 км в равномерном темпе. | 1 |
| 67 | Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 6 км с использованием ранее изученных ходов, спусков и подъёмов. | 1 |
| **Спортивные игры. Волейбол.** |  |
| 68 | Инструктаж по Т.Б. Основы знаний. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов. | 1 |
| 69 | Совершенствование вариантов техники приёма, передач и подач мяча.  | 1 |
| 70 | Совершенствование вариантов техники нападающего удара через сетку и блокирования нападающих ударов. | 1 |
| 71 | Контроль техники выполнения подачи мяча через сетку (кол-во попаданий из 5 раз). Совершенствование тактики игры по упрощённым правилам. | 1 |
| 72 | Совершенствование техники нападающего удара и вариантов блокирования. | 1 |
| 73 | Совершенствование техники нападающего удара и вариантов блокирования. | 1 |
| 74 | Совершенствование техники нападающего удара и вариантов блокирования. | 1 |
| 75 | Совершенствование тактики игры по упрощённым правилам. | 1 |
| 76 | Совершенствование тактики игры по упрощённым правилам. | 1 |
| 77 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. | 1 |
| 78 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. | 1 |
| 79 | Верхняя и нижняя передачи. Нижняя прямая подача мяча. | 1 |
| 80 | Верхняя и нижняя передачи. Нижняя прямая подача мяча. | 1 |
| 81 | Совершенствование техники передач мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.  | 1 |
| 82 | Совершенствование техники передач мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.  | 1 |
| 83 | Совершенствование навыков игры по правилам. | 1 |
| 84 | Совершенствование навыков игры по правилам. | 1 |
| 85 | Совершенствование навыков игры по правилам. | 1 |
| 86 | Совершенствование навыков игры по правилам. | 1 |
| 87 | Совершенствование навыков игры по правилам. | 1 |
| 88 | Совершенствование навыков игры по правилам. | 1 |
| **Лёгкая атлетика** |  |
| 89 | Прыжок в высоту способом «перешагивания» | 1 |
| 90 | Прыжок в высоту способом «перешагивания» | 1 |
| 91 | Прыжок в высоту способом «перешагивания» на оценку. | 1 |
| 92 | Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники бега с высокого и низкого старта и стартового разгона. Челночный бег 3х10м. | 1 |
| 93 | Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие скоростных способностей. Бег 30м. | 1 |
| 94 | Контроль результата в беге на 60м (ГТО). | 1 |
| 95 | Контроль результата в беге на 100м (ГТО). | 1 |
| 96 | Развитие скоростной выносливости. Эстафеты с этапом до 150м. | 1 |
| 97 | Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.  | 1 |
| 98 | Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Контроль результата в прыжках в длину с места. (ГТО) | 1 |
| 99 | Контроль результата в прыжках в высоту с 9-11 шагов разбега.  | 1 |
| 100 | Совершенствование техники метания гранаты в цель и на дальность с 4-5 бросковых шагов полного разбега, в коридор 10м и на заданное расстояние. | 1 |
| 101 | Контроль результата в метаниях спортивного снаряда 500-700г. на дальность. (ГТО) | 1 |
| 102 | Развитие выносливости. Совершенствование техники длительного бега. Кросс 3 км (д), 5 км (ю) без учёта времени. | 1 |

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

1.Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) 2. Печатные пособия: Таблицы, карточки 3. Технические средства обучения: Компьютер 4. Цифровые образовательные ресурсы: информационно-справочные материалы ориентированные на различные формы игровой, урочной, познавательной деятельности, в т.ч. исследовательскую работу, проектную. ФОТО ВИДЕО Используемая литература: Авторы: Лях В. П., Зданевич А. А. Физическая культура. 10 -11кл.: учебник для общеобразовательных учреждений под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011). – Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000. – Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001. – Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000. – Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001. – Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003. – Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004. – Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003. – Журнал «Физическая культура в школе».