

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ПРИ ПОСОЛЬСТВЕ РОССИИ В МОНГОЛИИ**

**УТВЕРЖДЕНО**

Посол России в Монголии  
Евсиков А.Н.  
Приказ №247  
от «15» сентября 2023 г.

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического  
совета  
Директор школы Рыжов А.И.

---

Протокол №1

от «31» августа 2023 г.

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО  
Заместитель директора по  
УВР Баранов А.С.

---

Протокол №1

от «29» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**уровень общего образования: основное общее образование**

**класс 11 «А»**

Программу составил:  
учитель физической культуры Смолевский Г.А.

Улан-Батор

2023-2024 уч. год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

1. Федерального компонента образовательного стандарта (приказ Минобразования России от 5 марта 2004 г. № 1089);
2. Примерной программы основного общего образования по физической культуре;
4. Основной образовательной программы образовательной организации;
3. Программы основного общего образования по физической культуре авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича - М, «Просвещение», 2012 год;
4. Требованиям к оснащению образовательного процесса.

Исходя из специфики школы, которая направлена на:

– Создание максимального уровня доступности качество образования каждого обучающегося школы в соответствии с образовательными запросами обучающихся и родителей и индивидуальными возможностями личности.

– Создание условий для развития социально-адаптированной, конкурентоспособной личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, на самостоятельную выработку идей, умеющей ориентироваться в современной социокультурных условиях.

### **Цели изучения физической культуры на уровне основного общего образования следующие:**

– 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

– формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе 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.

Часы, предусмотренные программой на вариативную (дифференцированную) часть физической культуры предложено расположить следующим образом: обучать игре русская лапта и элементам игры в волейбол, так как в базовой части предусмотрено изучение одной игры – баскетбол.

В рабочих планах-графиках распределения учебного материала по четвертям в разделах: «Основы знаний» и «Метапредметные связи» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний обучающийся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращения, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных

разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств обучающихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроений двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и координационных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в 1 и 4 четверти, рабочим планом графиком предусмотрено тестирование обучающихся, т.е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и в конце учебного года. Учителям физкультуры рекомендуется завести специальные журналы, где из года в год фиксировать результаты тестирования.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания (по выбору учителя, которые будут фиксироваться в конспектах уроков) из пройденного программного материала, это могут быть группировки, кувырки, стойки, передвижения, имитационные движения и т. д.

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избирательными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение обучающихся на уроках овладению организаторскими умениями навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. д.

Использование данного планирования позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность обучающихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а так же позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

Согласно базисному (образовательному) плану на изучение физической культуры выделяется 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебных недели) по разделам учебной программы часы делятся следующим образом:

**Легкая атлетика (21 час)**

Работа по овладению и совершенствованию техники бега, прыжков, метания.

**Общефизическая подготовка (19 час)**

Развивать основные физические качества, знакомить обучающихся с комплексом ВФСК ГТО.

**Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)**

Изучать и совершенствовать технику гимнастические и акробатические упражнения.

**Спортивные игры (баскетбол, волейбол, русская лапта) 40 часов**

Технико-тактическая подготовка. Обучение приемам игры.

**Основы знаний по физической культуре - 4 часа**

Обучать правилам, техническим и тактическим действиям игры.

**Общеразвивающие упражнения (В процессе уроков)**

На месте и в движении, с предметами и без предметов, в пара[ , у гимнастической стенки.

**Строевые упражнения. (В процессе уроков)**

На месте и в движении.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

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

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

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

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

*Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающийся 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».

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

##### ***Универсальные познавательные действия:***

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 10 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**  
**Примерное распределение учебного времени на различные виды**  
**программного материала для обучающихся 11 класса**  
**(сетка часов при трехразовых занятиях в неделю)**

Раздел рабочей программы	Элементы обязательного минимума содержания образования	Количество часов
1	2	3
I. Основы знаний о физической культуре и межпредметные связи.	1. Основы техники безопасности и профилактика травматизма. 2. Возрастные особенности развития ведущих психических процессов. 3. Значение гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости. 4. История Олимпийских игр, традиции правила, символика. 5. Тактика нападений и защиты. 6. Профилактика травматизма. 7. Техника приемов массажа. 8. Физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках. 9. Связь физкультуры с другими предметами.	4 часа Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий.

<p>II. Развитие двигательных способностей:</p> <p>а) силовых;</p> <p>б) быстроты;</p> <p>в) скоростно-силовых;</p> <p>г) выносливости;</p> <p>д) гибкости;</p> <p>е) координации и ловкости</p>	<p>Развитие основных физических качеств проводится в процессе проведения уроков (в подготовительной и основной части урока).</p>	<p>Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий.</p>
<p>III. Решение воспитательных задач на уроке.</p>	<p>Воспитывать внимательность, корректность, умения контролировать свои действия выдержку и самообладание, нравственное отношение к труду, корректность и готовность прийти на помощь. Развивать умения творческой работы и т. д.</p>	<p>В процессе уроков.</p>
<p>IV. Легкая атлетика.</p>	<p>Работа по овладению и совершенствованию техники бега, прыжков, метания.</p>	<p>15</p>
<p>V. Общефизическая подготовка</p>	<p>Развивать основные физические качества, знакомить обучающихся с комплексом ВФСК ГТО.</p>	<p>10</p>
<p>VI. Гимнастика с элементами акробатики.</p>	<p>Изучать и совершенствовать технику гимнастические и акробатические упражнения.</p>	<p>10</p>
<p>VII. Спортивные игры (баскетбол, волейбол).</p>	<p>Технико-тактическая подготовка. Обучение приемам игры.</p>	<p>35</p>
<p>VIII. Общеразвивающие упражнения.</p>	<p>На месте и в движении, с предметами и без предметов, в парах, у гимнастической стенки.</p>	<p>В процессе уроков.</p>
<p>IX. Строевые упражнения.</p>	<p>На месте и в движении.</p>	<p>В процессе уроков.</p>

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

### Уровень развития физической культуры обучающихся, оканчивающих основную школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;



- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающийся.

**Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, обучающийся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**Уровень физической подготовленности обучающихся 11 – 16 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			

	на низкой перекладине	11 12				4 и ниже	10—14	19 и выше
	из виса лежа, кол-во раз (девочки)	13 14 15				4 5 5. 5	11—15 12—15 13—15 12—13	20 19 17 16

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Раздел программы	Содержание программного материала	11 «А»
			Дата проведе ния урока
1.	Основы знаний по физической культуре	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Инструктаж по ОТБ. Значение физической культуры в жизни подростка.	01.09
2.	Лёгкая атлетика	Стартовый разгон. Старты из различных исходных положений. Бег с изменением темпа и ритма шагов.	04.09
3.	Лёгкая атлетика	Высокий и низкий старт, до 50 м. Бег с ускорением. <i>Подтягивание: из виса (юноши), из виса лежа (девушки).</i>	07.09
4.	Лёгкая атлетика	Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов. Совершенствование техники разбега и отталкивания.	08.09
5.	Лёгкая атлетика	Интервальная тренировка по 200 метров. Специально-беговые упражнения.	11.09
6.	Лёгкая атлетика	Прыжки и многоскоки в разновидностях. Прыжок в длину с места.	14.09
7.	Лёгкая атлетика	Эстафетный бег. Передача эстафеты в командах.	15.09
8.	Лёгкая атлетика	Повторный бег с повышенной скоростью 2×400 м (юноши); 2×300 м (девушки). <i>Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега</i>	18.09
9.	Лёгкая атлетика	Бег на результат 100 метров.	21.09
10.	Лёгкая атлетика	Метание мяча с разбега на дальность. Совершенствование техники.	22.09

11.	Лёгкая атлетика	Метание мяча (гранаты). Точность попадания в коридор.	25.09
12.	Лёгкая атлетика	Совершенствование выносливости. Длительный бег малой интенсивности.	28.09
13.	Общефизическая подготовка	Круговая тренировка с использованием оборудования.	29.09
14.	Общефизическая подготовка	Прыжки через скакалку за 30 секунд. Упражнения на растягивание.	02.10
15.	Общефизическая подготовка	Подготовка к ГТО: упражнения на пресс с использованием отягощений.	05.10
16.	Общефизическая подготовка	Упражнения в парах.	06.10
17.	Общефизическая подготовка	Силовые упражнения с набивными мячами.	09.10
18.	Общефизическая подготовка	Подготовка к ГТО: кроссовая подготовка – полоса препятствий.	12.10
19.	Общефизическая подготовка	Прыжки в разновидностях с использованием гимнастической скамейки.	13.10
20.	Общефизическая подготовка	Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Упражнения на высокой и низкой перекладинах.	16.10
21.	Общефизическая подготовка	Подвижные и спортивные игры с использованием изученных упражнений.	19.10
22.	Общефизическая подготовка	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.	20.10
23.	Общефизическая подготовка	Подготовка к ГТО: тест на гибкость	23.10
24.	Общефизическая подготовка	Подготовка к ГТО: челночный бег 3 по 10 метров.	26.10
25.	Основы знаний по физической культуре	ОТБ на уроках баскетбола. Терминология игры.	27.10
26.	Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование техники передвижений, стоек, ловли и передачи мяча.	

27.	Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.	
28.	Спортивные игры (баскетбол)	Силовые упражнения с баскетбольными мячами. Совершенствование бросков по кольцу после передач.	
29.	Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование техники и тактики действий в защите. Учебная игра.	
30.	Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу: на точность, на время, после подбора. Учебная игра.	
31.	Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование игры Стритбол.	
32.	Спортивные игры (баскетбол)	Остановка прыжком, шагом, повороты с мячом с последующим пасом. Стритбол.	
33.	Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование командных действий в нападении. Учебная игра.	
34.	Спортивные игры (баскетбол)	Общеразвивающие упражнения на мышцы рук. Динамические схемы в баскетболе.	
35.	Спортивные игры (баскетбол)	Бросок по кольцу с двух шагов одной рукой. Тактические действия в тройках. Игра.	
36.	Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование техники ведения и передач мяча. Эстафеты с элементами ведения и передач.	
37.	Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование техники штрафных бросков. Подбор мяча после штрафного броска.	
38.	Спортивные игры (баскетбол)	Игра по упрощенным правилам. Игры на основе баскетбола.	
39.	Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование техники бросков мяча одной рукой от плеча со среднего расстояния.	
40.	Спортивные игры (баскетбол)	Игра Стрит бол с быстрой заменой игроков. Координационные упражнения с бегом.	
41.	Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование тактических действий в защите, отбор мяча.	
42.	Спортивные игры	Игра по правилам. Судейство в баскетболе.	

	(баскетбол)		
43.	Спортивные игры (баскетбол)	Судейство силами учащихся. Игра Стритбол.	
44.	Спортивные игры (баскетбол)	Динамические схемы и их применение в учебной игре.	
45.	Спортивные игры (баскетбол)	Игра и использованием всех изученных элементов.	
46.	Общефизическая подготовка	Подготовка к ГТО: подтягивания на высокой перекладине(юноши), отжимания и подтягивания (девушки).	
47.	Общефизическая подготовка	Совершенствование силовых способностей: круговая тренировка с использованием отягощений.	
48.	Знания о физической культуре	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Комплекс упражнений с предметами.	
49.	Гимнастика	Физические упражнения локального действия – статические на основных гимнастических снарядах.	
50.	Гимнастика	Комплекс упражнений с гантелями. ОРУ в движении и на месте без предметов.	
51.	Гимнастика	Комплекс ритмической гимнастики (девушки). Подтягивание в висе (юноши).	
52.	Гимнастика	ОРУ в движении и на месте без предметов. Кросс-фит.	
53.	Гимнастика	Силовые упражнения на пресс и мышцы кора. Тестирование: пресс за 1 минуту.	
54.	Гимнастика	Комплекс танцевальных упражнений (девушки), комплекс силовых упражнений (юноши).	
55.	Гимнастика	Упражнения на гимнастической скамейке, на двух гимнастических скамейках.	
56.	Гимнастика	Упражнения в парах: общеразвивающие, силовые, на растягивание.	
57.	Гимнастика	Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.	

58.	Гимнастика	ОРУ на месте с гимнастическим обручем (девушки); с гимнастической скамейкой (юноши).	
59.	Гимнастика	Упражнения в висах и упорах. Тестирование: подтягивания.	
60.	Гимнастика	Оказание первой помощи при травмах. Упражнения на координацию движений.	
61.	Гимнастика	Отжимания и подтягивания из различных исходных положений.	
62.	Гимнастика	Круговая тренировка с использованием предметов.	
63.	Гимнастика	Ритмическая гимнастика сидя и лежа (девушки), упражнения на перекладине (юноши).	
64.	Гимнастика	Комплекс упражнений с использованием медицинболов различного веса.	
65.	Гимнастика	Круговая тренировка с элементами спортивных игр.	
66.	Гимнастика	Совершенствование гибкости: упражнения на растягивание.	
67.	Гимнастика	Тестирование на гибкость.	
68.	Спортивные игры (волейбол)	Техника безопасности на занятиях волейболом. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек.	
69.	Спортивные игры (волейбол)	Терминология игры в волейбол. Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя).	
70.	Спортивные игры (волейбол)	Правила игры в волейбол. Совершенствовать технику подач мяча.	
71.	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствовать тактику игры. Овладение игрой по упрощенным правилам.	
72.	Спортивные игры (волейбол)	Терминология игры в волейбол. Совершенствовать технику нападающего удара.	
73.	Спортивные игры (волейбол)	Техника безопасности на занятиях волейболом. Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя).	
74.	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. ОРУ на месте без предметов.	



75.	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствовать технику подач мяча. Овладение игрой по упрощенным правилам. ОРУ на месте с малыми мячами.	
76.	Спортивные игры (волейбол)	Правила игры в волейбол. Совершенствовать тактику игры. Овладение игрой по упрощенным правилам.	
77.	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствовать технику защитных действий. Совершенствовать тактику игры.	
78.	Спортивные игры (волейбол)	Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. ОРУ на месте с большими мячами.	
79.	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствовать технику нападающего удара. ОРУ с гимнастической скамейкой.	
80.	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя). Совершенствовать технику защитных действий.	
81.	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствовать тактику игры. Овладение игрой. ОРУ на месте в парах.	
82.	Спортивные игры (волейбол)	Техника шагов при выполнении нападающего удара. Подводящие упражнения с использованием гимнастического мостика.	
83.	Спортивные игры (волейбол)	Подача мяча с двух шагов. Позиционная игра.	
84.	Спортивные игры (волейбол)	Выполнение подач по заданным игровым зонам.	
85.	Спортивные игры (волейбол)	Упражнения на совершенствование владения мячом в парах и малых группах.	
86.	Спортивные игры (волейбол)	Игра и использованием быстрых замен игроков.	
87.	Спортивные игры (волейбол)	Игра по правилам. Судейство в волейболе.	
88.	Знания о физической культуре	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Правила поведения на стадионе. Комплекс беговых упражнений.	
89.	Легкая атлетика	Техника безопасности занятий стадионе. Совершенствование техники спринтерского и длительного бега. ОРУ в движении.	
90.	Легкая атлетика	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование	

		техники прыжка в длину с разбега. ОРУ в парах.	
91.	Легкая атлетика	Совершенствование техники длительного бега. ОРУ в парах.	
92.	Легкая атлетика	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 30 и 60 метров	
93.	Легкая атлетика	Совершенствование техники метания на дальность. ОРУ в движении.	
94.	Легкая атлетика	Совершенствование техники метания в цель.	
95.	Легкая атлетика	Легкоатлетический кросс по пересеченной местности.	
96.	Легкая атлетика	Переменный бег на отрезках 50-100-200 метров	
97.	Легкая атлетика	Беговые упражнения. Бег с ускорением 2-4*30-40м.	
98.	Легкая атлетика	Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Высокий старт и стартовый разбег до 15м.	
99.	Общефизическая подготовка	Специально беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	
100.	Общефизическая подготовка	Специально беговые и прыжковые упражнения. Бег в равномерном темпе до 12мин.	
101.	Общефизическая подготовка	Комплекс ГТО: нормативы 5 ступени.	
102.	Общефизическая подготовка	Комплекс ГТО: нормативы 5 ступени.	
103.	Общефизическая подготовка	Подведение итогов учебного года.	

## **Критерии оценивания подготовленности обучающихся 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 обучающихся (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 обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимся за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

## **ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ.**

### **Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1 – 11 классы**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич

Москва, «Просвещение» 2012.

#### **Учебники:**

**1. Авторы:** М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Горочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

**Физическая культура 5 – 6 – 7 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**2. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 8 – 9 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**3. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич