

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Полдарская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТА педагогическим советом  
МБОУ «Полдарская СОШ»  
Протокол № 1 то 29.08.2022г

ПРИНЯТА с изменениями педагогическим  
советом МБОУ «Полдарская СОШ»  
Протокол № 1 то 29.08.2023г

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБОУ «Полдарская СОШ»  
№ 34 – ОД от 29.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБОУ «Полдарская СОШ»  
№ 26 – ОД от 31.08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
среднее общее образование  
11 класс  
Срок реализации 2022-2024 год

Учитель: Рожин Александр Николаевич  
п. Полдарса  
2023 год

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» (базовый / уровень) разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с последующими изменениями);
- приказ Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 г. N 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность"(с последующими изменениями и дополнениями);
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол заседания от 28.06.2016 № 2/16-з);
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- учебного плана среднего общего образования МБОУ «Полдарская СОШ»;
- рабочей программы воспитания МБОУ «Полдарская СОШ»;
- Положение о рабочей программе МБОУ «Полдарская СОШ»;

#### **Используемый УМК:**

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», (В.И. Лях, Москва «Просвещение» 2008г).
2. Учебник: Физическая культура. 10-11 классы под редакцией М.Я.

Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2010г.

Рабочая программа предназначена для реализации как в очном, так и в смешанном формате обучения (с использованием дистанционных технологий и электронных образовательных ресурсов).

### **Интернет ресурсы**

1. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: [http://festival. 1 september.ru/ articles/576894](http://festival.1september.ru/articles/576894)
2. Учительский портал. - Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
3. К уроку.ru. - Режим доступа : <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>
4. Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
5. Pedsovet.Su. - Режим доступа : <http://pedsovet.su>

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**, направленных на:

- ✓ содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья;
  - ✓ формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
  - ✓ расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
  - ✓ дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
  - ✓ формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
  - ✓ формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

### **Место предмета в базисном учебном плане**

Курс « Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 2 часа в неделю: в 10 классе- 68 ч., в 11 классе- 68ч.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания.

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты,**

формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

***В области познавательной культуры***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- 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.

***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- 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 трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;

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

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, 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, 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**

характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

*Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры:*

***В области познавательной культуры:***

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

***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;
- 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 эстетической культуры:***

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
  - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
  - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
  - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*Предметные результаты, так же как и личностные и метапредметные, 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 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:***

- 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 трудовой культуры:***

- 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 инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность 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;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

- 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 и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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

Данная программа будет реализована при использовании традиционной **технологии** обучения,

«**Технология физического воспитания с рекреационно-спортивной направленностью**» Приобретение обучающимися знаний, умений и навыков благоприятно воздействующими на состояние здоровья, физического развития, двигательную подготовленность.

«**Технология личностного ориентированного подхода**» Учебный процесс направлен на способы усвоения и процессы мышления, на развитие индивидуальных способностей, на развитие физических качеств и способностей в разных видах спорта

«**Технология организации самостоятельных работ учащихся**» Приобретение обучающимися учебно-познавательной деятельности, направленной на развитие физического совершенствования.

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

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (мячи, гранату, утяжеленные мячи) с места и полного разбега с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать такие же снаряды в горизонтальную и вертикальную цель.

#### **В гимнастических и акробатических упражнениях выполнять:**

*опорный прыжок:* выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину (ю), через коня углом (д);

*акробатика:* сед углом, перекатом стойка на лопатках, из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат (д); длинный кувырок через препятствие высотой 90 см, стойку на голове и руках силой, кувырок назад через стойку на кистях (ю), соединяя в комбинацию из 4-5 элементов.

*Брусья:* Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре. Стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем разгибом до седа ноги врозь. Соскок махом назад (юноши). Толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди. Упор присев на одной ноге, махом соскок (девушки).

#### **В спортивных играх выполнять:**

*баскетбол*: ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока, ловлю мяча, после отскока от щита с добиванием, применять тактические действия в защите, прессинг и постановку заслона;

*волейбол*: выполнять передачи мяча с приёма из зон 1, 5, 6 в зону 3; нападающий удар, блокирование и страховку; демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр (баскетбола или волейбола).

**В лыжной подготовке:** выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, спуски с поворотами и торможениями, обгон на дистанции и финиширование; проходить дистанцию до 4 км (д) и до 8 км (ю).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся к концу учебного года должна быть отмечена положительная динамика личных результатов в контрольных упражнениях.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать своё поведение с интересами коллектива; критически оценивать свои достижения; поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

## **ТРЕБОВАНИЯ**

### **К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ среднюю ШКОЛУ**

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

***Знать, понимать:***

1. роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
2. цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
3. роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

***Уметь:***

***Проводить:***

1. самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
2. контроль над индивидуальным физическим развитием физической подготовленностью, физической работоспособностью и осанкой;
3. приёмы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
4. приёмы массажа и самомассажа;
5. занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
6. судейство соревнований по одному из видов спорта.

***Составлять:***

1. индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
2. планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

***Определять:***

1. уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
2. эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
3. дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

***Характеризовать:***

1. индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
2. особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
3. особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
4. особенности обучения двигательным действиям, развития физических качеств на занятиях физической культурой;
5. особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
6. особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

***Соблюдать правила:***

личной гигиены и закаливания организма;

1. организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
2. культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
3. профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
4. экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

*Демонстрировать:*

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>юноши</b>	<b>девушки</b>
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/с	-	10.00
	Бег 3000 м мин/с	13.30	-

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

- Основы знаний о физической культуре, умения и навыки:
  - *Социо-культурные основы.*

**10 класс.** *Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, история внедрения комплекса ГТО.* Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

**11 класс.** *История внедрения комплекса ГТО.* Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

- *Психолого-педагогические основы.*

**10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**11 класс.** Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

- *Медико-биологические основы.*

**10 класс.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**11 класс.** *Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.*

- ***Закрепление и совершенствование навыков закаливания:***

- воздушные ванны;
- солнечные ванны;
- водные процедуры.
- ***Закрепление и совершенствование приёмов самоконтроля:***
  - Ведение дневника самоконтроля с определением самочувствия, работоспособности, сна, аппетита, антропометрических и физиологических показателей.
  - Приёмы самоконтроля физических нагрузок.
  - Самоконтроль над уровнем физической подготовленности.
- ***Закрепление и совершенствование приёмов саморегуляции:***
  - аутогенная тренировка;
  - Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

## **Практическая часть**

### **Лёгкая атлетика**

**10 – 11 классы.** Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей. Уроки в этих классах приобретают черты тренировки.

### **Спортивные игры:**

В 10 -11 классах продолжается углублённое изучение одной-двух из спортивных игр (по выбору детей – волейбол или баскетбол), закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники игры, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в

нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание волевых и нравственных качеств.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приёмов и взаимодействий в 10- 11 классах продолжается овладение более сложными приёмами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

На занятиях целесообразно применять метод круговой тренировки.

### **Баскетбол:**

**10-11 классы.** Терминология баскетбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча, бросков. Индивидуальные действия игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

### **Волейбол:**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приёма и передач мяча. Варианты подачи мяча, варианты нападающего удара через сетку, блокирования нападающих ударов. Страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

**10 – 11 классы.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние телосложения гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **Висы и упоры:**

Юноши- Подъём в упор силой, вис согнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Девушки- толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.

### Опорный прыжок:

Юноши- прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см ( 10 кл.) и 120-125 см. ( 11 кл.)

Девушки- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой ( конь в ширину, высота 110 см.)

### Лыжная подготовка

**10 – 11 классы.** Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

### Годовой план-график прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 10 класса

Разделы программы	Часы	Ч е т в е р т и						
		1	2	3	4			
		Номера уроков						
		1-10	11-18	19-24	25-31	32-50	51-58	59-68
Основы знаний		В процессе уроков						
Легкая атлетика	20	10						10
Спортивные игры (баскетбол)	14		8	6				
(волейбол)	8						8	
Гимнастика	7				7			
Лыжная подготовка	19					19		
Сетка часов	68							

**Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся СОО:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией
  - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре на 10 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>
	<b>Легкая атлетика (10ч)</b>

1	Физическая культура общества и человека. Овладение техникой спринтерского бега.
2	Закрепление техники спринтерского бега. Финиширование.
3	Совершенствование спринтерского и эстафетного бега.
4	Спринтерский и эстафетный бег. Овладение техникой метания мяча (д), гранаты (ю)
5	Закрепление и совершенствование техники метания мяча. Метание гранаты
6	Метание малого мяча на дальность. Метание гранаты
7	Развитие скоростно-силовых качеств.
8	Развитие скоростной выносливости.
9	Кроссовая подготовка. Приёмы самоконтроля физических нагрузок.
10	Спортивный марафон. Основные виды и формы физических упражнений.
	<b>Спортивные игры (баскетбол - 14ч)</b>
11	Передачи мяча, бросок мяча в движении.
12	Совершенствовать технику передвижений, быстрый прорыв.
13	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока, ведения и передач.
14	Бросок мяча в прыжке. Зонная защита.
15	Технические действия игроков.
16	Совершенствование техники ведения мяча, передач. Тактические действия в игре.
17	Бросок мяча в кольцо с разных точек. Штрафной бросок.
18	Бросок мяча в кольцо после ведения
19	Позиционное нападение.
20	Сочетание технических приемов в игре.
21	Игра в защите
22	Игра в нападении
23	Сочетание приемов в игре
24	Учебная игра в баскетбол
	<b>Гимнастика (7ч)</b>
25	Строевые упражнения. Длинный кувырок
26	Длинный кувырок вперед. Стойка на руках с помощью.
27	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.
28	Акробатические элементы.
29	Акробатическая комбинация из разученных элементов.

30	Акробатическая комбинация из изученных элементов.
31	Техники выполнения опорного прыжка.
	<b>Лыжная подготовка (19ч)</b>
32	Строевые упражнения с лыжами. Равномерное передвижение на лыжах
33	Совершенствование техники попеременных ходов.
34	Совершенствование техники одновременных ходов.
35	Свободный ход.
36	Усвоение техники одновременных ходов.
37	Развитие скоростной выносливости.
38	Одновременный двухшажный коньковый ход.
39	Одновременный одношажный ход коньковый ход.
40	Коньковый ход.
41	Историческое путешествие
42	Коньковый ход. Развитие координационных способностей
43	Элементы тактики лыжных ходов.
44	Спуски и подъемы с горы.
45	Развитие общей выносливости.
46	Спуски и подъемы с горы, торможения.
47	Развитие скоростной выносливости.
48	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.
49	Горнолыжные эстафеты.
50	Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки.
	<b>Спортивные игры (волейбол - 8ч)</b>
51	Чередование способов перемещения. Передача мяча у сетки
52	Нападающий удар. Передача мяча двумя руками сверху.
53	Прием мяча после подачи. Блокирование.
54	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая и нижняя подача.
55	Варианты нападающего удара через сетку.
56	Комбинации из освоенных элементов техники
57	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча.
58	Взаимодействие игроков на площадке
	<b>Легкая атлетика (10ч)</b>

59	Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений.
60	Совершенствование техники бега на короткие дистанции
61	Техника бега по дистанции, финиширование. Метание мяча (д), гранаты (ю)
62	Спринтерский бег, метание мяча, гранаты
63	Эстафетный бег, метание.
64	Прыжки в длину с разбега. Передача эстафетной палочки
65	Прыжки в длину с разбега, развитие физических качеств
66	Прыжки в длину с разбега.
67	Развитие выносливости
68	Развитие скоростной выносливости.

### **Годовой план-график**

прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 11 классов

Разделы программы	Часы	Ч е т в е р т и						
		1		2		3		4
		Номера уроков						
		1-10	11-18	19-24	25-31	32-50	51-58	59-68
Основы знаний		В процессе уроков						
Легкая атлетика	20	10						10
Спортивные игры (баскетбол)	14		8	6				
(волейбол)	8						8	
Гимнастика	7				7			
Лыжная подготовка	19					19		
Сетка часов	68							

## Тематическое планирование по физической культуре на 11класс

№ п/п	Тема урока
	<b>Легкая атлетика 10 часов</b>
1	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Спринтерский бег
2	Спринтерский и эстафетный бег.
3	Спринтерский бег. Передача эстафетной палочки.
4	Развитие выносливости. Метание гранаты и мяча.
5	Метание гранаты и мяча. Развитие выносливости.
6	Метание гранаты и мяча. Кроссовая подготовка.
7	Прыжок в длину с места. Челночный бег
8	Прыжок в длину с места. Развитие координации.
9	Челночный бег. Развитие координации.
10	Кросс. Спортивные игры.
	<b>Спортивные игры (баскетбол) 14 часов</b>
11	Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований.
12	Совершенствовать технику передвижений, ведение и передачи мяча.
13	Совершенствовать технику передвижений, быстрый прорыв
14	Совершенствовать технику бросков мяча.
15	Позиционное нападение со сменой мест.
16	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок
17	Зонная защита. Штрафной бросок
18	Бросок одной рукой от плеча в движении. Индивидуальные действия в защите.
19	Учебная игра в баскетбол
20	Сочетание технических приемов в игре.
21	Бросок мяча в кольцо после ведения
22	Бросок мяча в кольцо с разных точек
23	Учебная игра в баскетбол. Игра в нападении.
24	Учебная игра в баскетбол. Игра в защите.
	<b>Гимнастика 7 часов</b>
25	Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Ритмическая гимнастика
26	Акробатическая комбинация из разученных элементов.
27	Акробатическая комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок
28	Техники выполнения опорного прыжка.
29	Ритмическая гимнастика
30	Ритмическая гимнастика
31	Развитие физических качеств на уроках гимнастики
	<b>Лыжная подготовка 19 часов</b>
32	Основы биомеханики лыжных ходов. Равномерное передвижение на лыжах.
33	Совершенствование техники попеременного двухшажного, одновременного одношажного хода.
34	Совершенствование одновременного одношажного конькового хода.
35	Переход с одновременных ходов на попеременные.
36	Одновременный одношажный коньковый ход.
37	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.
38	Переход с одновременных ходов на попеременные.

39	Одновременный одношажный коньковый ход.
40	Совершенствование техники выполнения конькового хода
41	Техника преодоления подъемов при ходьбе по дистанции.
42	Совершенствование техники выполнения коньковых ходов
43	Обгон на лыжне и финиширование.
44	Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем
45	Совершенствование техники лыжных ходов.
46	Распределение силы в беге на длинные дистанции.
47	Развитие скоростных качеств и выносливости
48	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом
49	Преодоление препятствий на лыжах. Преодоление крутых подъемов.
50	Техника выполнения торможения и поворота плугом.
	<b>Спортивные игры (волейбол) 8 часов</b>
51	Чередование способов перемещения. Передача мяча у сетки
52	Техника выполнения нападающего удара.
53	Прием мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.
54	Совершенствовать технику верхней подачи мяча. Блокирование.
55	Совершенствование нижнего приема мяча с подачи,
56	Одиночное блокирование. Действия игроков при страховке.
57	Прием мяча снизу от нападающего удара. Верхняя передача мяча через сетку в прыжке.
58	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Прием мяча с подачи.
	<b>Легкая атлетика 10 часов</b>
59	Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений.
60	Старт в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки (бегом).
61	Стартовый разгон при беге на короткие дистанции.
62	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
63	Метание гранаты на дальность. Метание гранаты с разбега.
64	Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега.
65	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
66	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».
67	Совершенствование техники бега на длинные дистанции
68	Прыжок в длину с разбега. Развитие общей и скоростной выносливости.

### Формы и средства контроля:

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты).

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы.

По окончании учебного года обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

**Итоговый зачет.** По окончании учебного года обучающиеся сдают зачет, который состоит из практической и теоретической части.

Практическая часть:

Мальчики: бег- 100м., подтягивание на высокой перекладине, кросс 3000 м

Девочки: бег- 100м., поднимание туловища из положения лежа, руки за головой за 1 мин., кросс 2000м.

	Контрольные нормативы	показатели					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
	10 класс						
1	подтягивание на высокой перекладине	15	12	9			
2	поднимание туловища из положения лежа, руки за головой за 1 мин.				40	35	25
3	бег- 100м	13.8	14.4	15.0	16.2	16.9	18.0
4	кросс 3000 /2000м	12.30	13.30	14.30	9.00	9.50	10.20
	11 класс						
1	подтягивание на высокой перекладине поднимание туловища из положения лежа, руки за головой за 1 мин.	16	14	12	45	40	30

2	бег- 100м	13.1	13.7	14.3	15.8	17.5	18.2
3	кросс 3000 /2000м	12.00	12.50	13.50	8.40	9.20	10.00

Теоретическая часть:

**Варианты теоретических вопросов, выносимые на итоговый зачет**

10 класс

1. Что включает в себя физическая культура?
2. Что такое здоровье?
3. Понятие о здоровом образе жизни.
4. Как физические упражнения влияют на организм занимающихся?
5. Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.

11 класс

1. Назовите виды травматизма.
2. Каковы причины травматизма при занятиях физическими упражнениями?
3. Как правильно оказать помощь при ушибах и растяжениях?
4. Влияние алкоголя и никотина на организм.
5. Правила техники безопасности на уроках гимнастики.

**Уровень двигательной подготовленности учащихся 16-17 лет**

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м, сек	16	5,2 и ниже	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1		4,3	6,1		4,8
2	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (м), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	4 и ниже	7-8	11 и выше
			17	5 и ниже	9-10	12 и выше	5 и ниже	7-8	12 и выше
3	Скорост	Прыжок в	16	180 и	195-210	230 и	160 и	170-	210 и

	но- силовые	длину с места, см	17	ниже 190	205-220	выше 240	ниже 160	190  170- 190	выше 210
4	Вынос и вость	6-мин бег, м	16  17	1100 и ниже 1100	1300- 1400 1300- 1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050- 1200 1050- 1200	1300 и выше 1300
5	Коорди на ционны е	Челночный бег 3x10м, сек	16  17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7  7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7  9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
6	Гибкост ь	Наклон вперёд из положения сидя на полу, см	16  17	5 и ниже 5	9-12  9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14  12-14	20 и выше 20

### Критерии оценивания учащихся по предмету «физическая культура»

Учитывая три основные функции оценки (контролирующую, обучающую и воспитывающую), отметка по физической культуре может быть выставлена за любой из компонентов учебной деятельности: усвоение теоретического материала, овладение техникой двигательного действия, достигнутый уровень физических качеств, выполнение домашнего задания, умение осуществлять физкультурно-спортивную деятельность и т.д. В отдельных случаях суммируются все полученные за урок оценки в один поурочный балл.

Оценка знаний: оценивая **теоретические** знания учащихся по предмету «физическая культура», учитываются их глубина, полнота, аргументированность, умение использовать полученные знания на практике. Оценке подлежит степень усвоения программного материала, полнота, логичность изложения, способность приложения теоретических знаний для решения задач практического характера, умение обосновать свои положения, приводить примеры.

#### Критерии оценки знаний:

«5» - глубокое и прочное усвоение программного материала; исчерпывающее, последовательное, грамотное, логически стройное его изложение.

«4» - твёрдое знание программного материала; грамотное, логическое, конкретное его изложение, в котором содержатся небольшие неточности.

«3» - знание общих положений основного материала, но имеются пробелы в усвоении его деталей, допускаются недостаточно правильные формулировки.

«2» - не знание значительной части программного материала, допускаются существенные ошибки при его изложении.

Оценка владения **техникой двигательного действия**: определение степени освоения двигательного действия осуществляется на основе определённых критериев и оценивается на:

«5» - если двигательное действие выполнено согласно описанию, без ошибок, чётко, легко, уверенно, слитно, в надлежащем ритме.

«4» - если двигательное действие выполнено согласно описанию, слитно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок.

«3» - если двигательное действие выполнено согласно описанию, в своей основе верно, но с одной значительной ошибкой или более чем с тремя незначительными.

«2» - если двигательное действие не выполнено или выполнено.

Оценка индивидуальной **физической подготовленности**: в начале учебного года данная оценка складывается из оценок, полученных при выполнении трёх и более контрольных упражнений, и определяется:

«5» - если более половины оценок «отлично», а остальные «хорошо».

«4» - если более половины оценок не ниже «хорошо», а остальные – «удовлетворительно».

«3» - если более половины оценок «удовлетворительно», при отсутствии неудовлетворительных оценок или при наличии одной оценки «неудовлетворительно», если другие оценки не ниже «хорошо».

Оценка **методической подготовленности**: оценивается умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность в баллах, которые затем складываются в отметку:

1 балл - умение составить комплекс упражнений одностороннего воздействия и продемонстрировать его выполнение.

2 балла - умение составить комплекс упражнений одностороннего воздействия, продемонстрировать его выполнение и объяснить назначение, влияние отдельных упражнений на организм.

3 балла - умение составить комплекс упражнений разностороннего воздействия и продемонстрировать его выполнение.

4 балла - умение составить комплекс упражнений разностороннего воздействия, аргументировать и продемонстрировать его выполнение, объяснить назначение, влияние на организм отдельных упражнений и комплекса в целом.

5 баллов - умение провести занятие с группой по одному из разделов программы, виду спорта, или по составленному комплексу упражнений.

В процессе обучения методическая подготовленность может оцениваться по качеству выполнения отдельных заданий в качестве помощника учителя (страховка, помощь при демонстрации упражнений, объяснение, судейство и т.д.).

Дифференцированный индивидуальный характер оценки заключается в том, что определяя успеваемость учащегося, педагог учитывает психические и физические особенности, состояние здоровья, особенности физического развития и телосложения, абсолютный уровень показателей подготовленности и их динамику. На разных этапах овладения ЗУН к учащимся предъявляются не одинаковые требования: на этапе начального изучения они более просты, а на этапах углублённого разучивания и совершенствования требования значительно повышаются.

#### **Список рекомендуемой учебно-методической литературы**

1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А.Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова.- М: Советский спорт, 2007.

2. Кузнецов В.С. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: метод. пособие /В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М.:ЭНАС-КНИГА, 2003

Лях В.И.Физическое воспитание учащихся 10-11 классов / В.И. Лях- М. : Просвещение, 2010.

Макаров, А.Н. Лёгкая атлетика / А.Н. Макаров,-М.: Просвещение, 2010

Настольная книга учителя физической культуры/ под редакцией Л.Б.Кофмана. – М.: Физкультура и спорт , 2010

