

Приложение №13  
к приказу  
от 26.08.22 № 51-П

ПРИНЯТО  
на заседании кафедры  
физической культуры  
ФМШ СФУ  
Протокол № 10  
от «3» 06 2022г.

ПРИНЯТО  
на заседании  
Ученого совета  
ФМШ СФУ  
Протокол № 5  
от «8» 06 2022г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ФМШ СФУ  
Е.А. Енгуразова  
«26» 08 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (10-11 КЛАСС)  
(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)  
(2022-2023 гг.)**

Составитель:  
Минденко С.А., учитель физической культуры

Красноярск 2022

## Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Физико-математической школы-интерната ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет» (далее – ФМШ).

В соответствии с учебным планом ФМШ курс учебного предмета «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс в объеме 2 часов в неделю, в течение каждого года обучения:

Класс	Учебных недель	Часов в неделю	Часов в году
10 класс	35	2	70
11 класс	34	2	68
<b>Итого:</b>			<b>138</b>

### Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Образовательный процесс по физической культуре в средней школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Примерная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

### **Образовательные результаты**

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым 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 сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- 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 освоения физической культуры**

Метапредметные результаты проявляются в различных 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 результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

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

#### **Распределение школьников на медицинские группы.**

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общефизической подготовленности и тренированности детей школьного возраста делят на три медицинские группы: Основную, подготовительную и специальную.

##### *Основная медицинская группа.*

В нее включают подростков без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой) в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированной оценкой; рекомендуются дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

##### *Подготовительная медицинская группа.*

В нее включают подростков, имеющих незначительные отклонения в физической развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе используются те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму.

Занятия физической культурой проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенному освоению комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого могут быть использованы секции общефизической подготовки, организуемые во внеучебное время, и другие формы занятий (самостоятельные занятия).

##### *Специальная медицинская группа.*

В нее включаются учащиеся, имеющие такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

Занятия по физической культуре со школьниками этой группы должны проводиться по специально разработанной программе в условиях обычного режима школы. Подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях лечебной физической культурой (ЛФК). Занятия ЛФК организуются специализированными лечебными учреждениями.

Учащиеся специальной медицинской группы разделяются на подгруппы А и В.

*Подгруппа А –*

школьники, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленными различными заболеваниями.

Отнесенные к этой группе разрешается занятия оздоровительной физической культурой в образовательном учреждении лишь по специальной программе (здоровьекорректирующие и оздоровительные технологии). В занятиях обязательно учитывается характер и степень выраженности отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и уровне функциональных возможностей занимающегося. При этом резко ограничивают упражнения на быстроту, силовые, акробатические, шире используют дыхательные, корригирующие и общеразвивающие упражнения; подвижные игры умеренной интенсивности; прогулки (зимой на лыжах) и развлечения на открытом воздухе.

*Подгруппа В –*

школьники, имеющие тяжёлые необратимые изменения в органах и систем, (хронические заболевания в стадии субкомпенсации), но без выраженного нарушения самочувствия. Отнесенные к этой группе рекомендуется в обязательном порядке занятия ЛФК в отделениях лечебной физической культуры в местной поликлинике, врачебно-физкультурном диспансере. Допускаются регулярные самостоятельные занятия в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом ЛФК. Обязательным является выполнение режима и других элементов здорового образа жизни (ЗОЖ).

### **Оценивание и отметка:**

*Оценивание* – это процесс, отражающий результативность деятельности ученика на уроке. *Оценка* – это результат процесса оценивания. *Отметка* – это количественное выражение оценки, выражается цифрой («2», «3», «4», «5»).

Виды оценок. Оценка ученика на уроке физической культуры может быть.

- **Словесная оценка.** Самая распространенная оценка. Похвала ученика за хорошее выполнение упражнения, за помощь или пожурил рассеянного ученика за невнимательность. Учитель не поставил за это никакой отметки, но он его оценил.
- **Знак внимания.** Это тоже вид оценивания. Учитель жестом похвалил игрока за хорошо выполненное действие, или пригрозил пальцем.
- **Анализ.** В короткой беседе учитель подчеркивает его успехи по сравнению с прошлым годом, месяцем, уроком. В то же время он указывает, над чем еще нужно поработать в будущем.
- **Сравнение.** Сравнение результата ученика с результатами одноклассников, класса, школы.

### **Оценивание на уроках физической культуры:**

*Экспертная оценка.*

Основная задача на уроке – научить правильной технике двигательного действия. Результатом правильного освоения программного материала является *оценивание техники* выполнения разученных упражнений. Экспертное оценивание применяется при изучении гимнастических легкоатлетических упражнений, техники лыжного хода, элементов подвижных и спортивных игр. Подобным образом оценивается знание детей по предмету. Составляются требования к технике в зависимости от возраста учащегося (Приложение).

*Шкала нормативов.*

Выполнение тестовых упражнений является требованием школьных программ. Президентские тесты, ГТО – показанные учеником результаты сравниваются с нормативами. Разрабатываются свои тестовые упражнения и шкалы нормативов (приложение).

*Активность на уроке и вне его.*

Данный подход используется в оценивании для поощрения активно работающих на уроке учащихся: за помощь учителю, за активное участие во внеклассной работе, в соревнованиях разного уровня и т.д.

*Прогресс в обучении.*

На уроках физической культуры также оценивается работа учеников, которые достигли большого прогресса в изучении предмета. При изначальном невысоком уровне физической подготовленности, но существенно прибавившем в своем развитии, ученик достоин высокой отметки.

*Итоговое оценивание:*

Итоговое оценивание является результатом работы ученика за учебный период. Это может быть выставление итоговой отметки за четверть, триместр, полугодие или за большую итоговую работу, в которой учитываются несколько составляющих.

### **Накопительная система оценивания**

*Критерии оценивания:*

Программой предусмотрено четыре критерия оценивания по физической культуре:

- Критерий «А» - знание и понимание. Максимальный бал по этому критерию 100;
- Критерий «В» - композиция движения. Максимальный бал по критерию 100;
- Критерий «С» - представление. Максимальный бал по критерию 100;
- Критерий «D» - социальные навыки и личная вовлеченность. Максимальный бал 100.

В зависимости от контрольной работы, теста в ней могут присутствовать как все четыре, так и три, два критерия и даже один критерий.

Так на уроках легкой атлетике оценивается знание и понимание правил, техники выполнения основных легкоатлетических упражнений и прогресс в показанных результатах. На уроках спортивных игр оценивается знание и понимание правил, техника овладения отдельными элементами игры, групповое взаимодействие игроков. На уроках гимнастики оценивается техника разученных упражнений и составление комбинаций из них.

Использование в программе по физической культуре контрольных упражнений из различных видов спорта позволяет задействовать все критерии оценивания.



Тема	Критерий А	Критерий В	Критерий С	Критерий D
	знание и понимание	композиция движения	представление	социальные навыки и личная вовлеченность
1	2	3	4	5
Основы знаний	+	+	+	+
Контрольное тестирование			+	+
Легкая атлетика	+		+	
Спортивные игры	+		+	+
Гимнастика		+	+	
Лыжная подготовка			+	
Плавание			+	

Кроме того, артериальное оценивание можно использовать и при проведении туристических слетов и совместных (интегрированных) уроков с другими предметами.

### Некоторые виды работ для критериального оценивания по физической культуре

Критерий	Виды работ
1	1
А (Знание и понимание)	Тест, опрос, эссе, сочинение, исследование
В (Композиция движения)	Составление собственной комбинации из ранее изученных движений; составление комплекса общеразвивающих упражнений; Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики; Составление комплекса аэробики; Создание индивидуального или группового танца; Составление тренировочной программы для себя или для одного из своих родственников
С (Представление)	Техническое выполнение двигательных действий; демонстрация своей физической подготовленности; технической и тактической подготовки
Д (Социальные навыки и личная вовлеченность)	Качественное и своевременное выполнение домашних заданий; умение работать в коллективе с целью решения поставленных задач (оценивается в групповых упражнениях и в играх); прогресс личных результатов

### Перевод баллов в отметку:

Средний балл, набранный учеником	Отметка
80 и более	5 (отлично)
79,9-60	4 (хорошо)
59,9-40	3 (удовлетворительно)
Менее 40	2 (не удовлетворительно)

### Двигательные умения и навыки рекомендуется оценивать по следующим критериям

Оценка/балл	Требования к оценке двигательных умений и навыков
«Отлично» 5	- обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы правильно, максимально приближенно к технике эталонного, без ошибок, свободно, четко, уверенно, слитно, с максимальной амплитудой и устойчивым ритмом, с соблюдением всех технических требований, предъявляемых к выполняемому упражнению; понимает назначение движения, может объяснить технику выполнения и продемонстрировать ее в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно показывает примерный контрольный результат

«Хорошо» 4	- обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы приближенно к эталонному, в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок, не влияющих на окончательный результат.
«Удовлетворительно» 3	- обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы в основном правильно, но допускает одну грубую или три мелких ошибки, приведшие к искажению техники движения, скованности и общей неуверенности при выполнении; не может выполнить двигательное действие в нестандартных или усложненных условиях
Неудовлетворительно/2	- обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, нечетко, допускает одну грубую ошибку или число других ошибок более трех (или две грубых ошибки), полностью искажая технику выполнения, в результате чего отсутствует сходство с эталоном. Упражнение не выполнено.
1	Отказ от выполнения упражнения

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Контрольные тесты и упражнения**

Упражнения	Класс	Юноши			Девушки		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30м., с.	10	5,2	5,1-4,8	4,7	6,1	6,0-5,3	5,2
	11	5,1	5,0-4,7	4,6	6,1	6,0-5,3	5,2
Челночный бег 3x10м., с.	10	8,2	8,1-7,7	7,6	9,7	9,6-8,7	8,6
	11	8,1	8,0-7,5	7,4	9,6	9,5-8,7	8,6
Прыжок в длину с места, см.	10	180	181-210	211	160	161-190	191
	11	190	191-220	221	160	161-190	191
6-минутный бег, м.	10-11	1250	1300- 1400	1450	900	950- 1200	1250
Наклон вперед из положения стоя, см.	10-11	5	6-12	13	7	8-14	15
Подтягивания: на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки), кол-во раз	10	4	5-9	10	6	7-15	16
	11	5	6-10	11	6	7-15	16

**Показатели физической подготовленности учащихся**

Физические качества	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег на 30м (с.)	5,0	5,4
	Бег на 100 м (с.)	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса (кол-во раз)	10	-
	Подтягивание из виса лежа (кол-во раз)	-	14
	Прыжок в длину с места (см.)	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км. (мин. с.)	13,50	-
	Кроссовый бег на 2 км. (мин. с.)	-	10,00

Тематическое планирование «Физическому воспитанию 10 класс»

пп	Тема/раздел	Количество часов	Форма организации учебной деятельности	Форма контроля, промежуточная аттестация
1	Теория	В ходе урока	Фронтальная	Тест
2	Гимнастика	21 ч	Индивидуальная, групповая	Нормативы
3	Баскетбол	9 ч	Индивидуальная, групповая	Тест, зачет
4	Флорбол	10 ч	Индивидуальная, групповая	Зачет
5	Волейбол	8 ч	Индивидуальная, групповая	Тест, зачет
6	Подвижные игры	6 ч	Индивидуальная, групповая	Зачет
7	Футбол	6 ч	Индивидуальная, групповая	Зачет
8	Легкая атлетика	10 ч	Фронтальная, групповая	Нормативы, зачет
<b>ИТОГО:</b>		<b>70 ч</b>		

Тематическое планирование «Физическому воспитанию 11 класс»

пп	Тема	Количество часов	Форма организации учебной деятельности	Форма контроля, промежуточная аттестация
1	Теория	В ходе урока	Фронтальная	Тест
2	Гимнастика	20 ч	Индивидуальная, групповая	Нормативы
3	Баскетбол	9 ч	Индивидуальная, групповая	Тест, зачет
4	Флорбол	10 ч	Индивидуальная, групповая	Зачет
5	Волейбол	8 ч	Индивидуальная, групповая	Тест, зачет
6	Подвижные игры	6 ч	Индивидуальная, групповая	Зачет
7	Футбол	6 ч	Индивидуальная, групповая	Зачет
8	Легкая атлетика	9 ч	Фронтальная, групповая	Нормативы, зачет
<b>ИТОГО:</b>		<b>68 ч</b>		

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечения образовательного процесса**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения</b>	<b>Необходимое количество</b>	<b>Примечание</b>
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре	Д	
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10—11 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	<b>В. И. Лях.</b> Физическая культура. 10—11 классы. Учебник для общеобразовательных организаций	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд
1.5	Дидактические материалы по основным разделам: и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Наглядные пособия
1.6	Учебная, научная, научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.7	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журналы «Физическая культура в школе», «Спорт в школе»
1.8	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	Д	В составе библиотечного фонда
<b>2</b>	<b>Демонстрационные учебные пособия</b>		
2.1	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим упражнениям.
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников

4	<b>Технические средства обучения</b>		
4.1	Мегафон	д	Для проведения массовых мероприятий.
4.2	Компьютеры	д	Технические требования: привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио- и видеовходы/ аудио- и видеовыходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, при необходимости оснащается микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).
4.3	МФУ: Принтер, сканер, копир	д	
4.4	Цифровая видеокамера	д	
4.5	Цифровая фотокамера	д	
4.6	Мультимедиапроектор	д	
4.7	Экран (на штативе или навесной)	д	Минимальные размеры 1,25 x 1,25

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально- технического оснащения</b>	<b>Необходимое количество</b>	<b>Примечание</b>
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
<i><b>Гимнастика</b></i>			
5.1	Стенка гимнастическая	г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	г	
5.3	Козёл гимнастический	г	
5.4	Конь гимнастический	г	
5.5	Перекладина гимнастическая	г	
5.6	Брусья гимнастические разновысокие	г	
5.7	Брусья гимнастические параллельные	г	
5.8	Канат для лазанья с механизмом крепления	г	
5.9	Мост гимнастический подкидной	г	
5.10	Скамейка гимнастическая жёсткая	г	
5.11	Универсальный комплект навесного оборудования	г	В комплект входят перекладина, брусья
5.12	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	Г	
5.13	Скамья атлетическая вертикальная	Г	

5.14	Скамья атлетическая наклонная	Г	
5.15	Стойка для штанги	Г	
5.16	Штанги тренировочные	Г	
5.17	Гантели наборные	Г	
5.18	Коврик гимнастический	<b>К</b>	
5.19	Маты гимнастические	Г	
5.20	Мяч набивной (1—5 кг)	Г	
5.21	Мяч малый (теннисный)	к	
5.22	Скакалка гимнастическая	к	
5.23	Палка гимнастическая	к	
5.24	Обруч гимнастический	к	
5.25	Сетка для переноса малых мячей	д	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально- технического оснащения	Необхо димое количес тво	Примечание
<b>5</b>	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
<i><b>Лёгкая атлетика</b></i>			
5.26	Барьеры легкоатлетические тренировочные	г	
5.27	Конусы разметочные на опоре	г	
5.28	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	г	
5.29	Рулетка измерительная (10, 50 м)	Д	
5.30	Номера нагрудные	г	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально- технического оснащения	Необхо димое количес тво	Примечание
<b>5</b>	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
<i><b>Подвижные и спортивные игры</b></i>			
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	г	
5.33	Мячи баскетбольные	г	
5.34	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.35	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.36	Стойки волейбольные универсальные	д	
5.37	Сетка волейбольная	д	
5.38	Мячи волейбольные	г	
5.39	Табло электронное	д	

5.40	Ворота для мини-футбола	д	
5.41	Сетка для ворот мини-футбола	д	
5.42	Мячи футбольные	г	
5.43	Номера нагрудные	г	
5.44	Ключки и мячи флорбол	г	

<i>Дополнительный материал</i>			
№ п/п	Наименование объектов и средств материально- технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (скамейки), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
6.2	Спортивный зал фитнеса		С раздевалками для мальчиков и девочек (скамейки), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.3	Зоны рекреации		
6.4	Кабинет учителей		Включает в себя рабочие столы, стулья, шкафы книжные (полки), шкафы для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	д	
7.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	д	
7.4	Площадка игровая баскетбольная	д	
7.5	Площадка игровая волейбольная	д	
7.6	Гимнастический городок	д	
7.7	Полоса препятствий	д	

№ п/п	Наименование объектов и средств материально- технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
8	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
<i>Средства доврачебной помощи</i>			



8.1	Аптечка медицинская	Д	
-----	---------------------	---	--

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (20 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговорённых случаев);

К — комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

#### **Учебно-методическая литература**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура (базовый уровень): Учебник для 10-11 кл. общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2015.
2. Бейлини В.Р. Обучение акробатическим упражнениям. - ФГОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры», 2006.
3. Беляев А.В., Савина М.В. Волейбол: Учебник. – М., 2002.
4. Жилкин А.И., Кузьмин, Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: Учебное пособие. – М., 2003.
5. Лаптев А.В., Лысова И.А. Тесты по баскетболу. – М., 2005.
6. Лысова И.А., Блохин В.В., Шинкоренко А.А., Федосов А.А. Тесты по общей физической подготовке. – М., 2005.
7. Лысова И.А., Блохин В.В., Шинкоренко А.А., Федосов А.А. Тесты по общей физической подготовке. – М., 2005.
8. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. 10-11 класс.- М. Просвещение, 2015.
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2012.

Научная библиотека СФУ ([bik.sfu-kras.ru](http://bik.sfu-kras.ru))

БД «Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU»;