

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 3 имени Василия Цветкова муниципального образования «Город Донецк»

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ № 3 г. Донецка

Приказ 22.08.2022 №147

Литвинова И.Н.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс):

среднее общее образование 11 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 104

Учитель: Аксенова Галина Ивановна

Программа разработана на основе: Примерной программы по физической культуре. (Стандарты второго поколения) - Москва, «Просвещение», 2018г

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Учебный год: 2022-2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- - Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- -Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413(в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613) (далее – ФГОС среднего общего образования);
- - Приказом от 31.12.2015 №1578 «О внесении изменений в ФГОС СОО, утвержденного приказом от 17 мая 2012 №413»
- -Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20». «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- - Федеральный перечень учебников, рекомендованных и допущенных Министерством просвещения Российской Федерации по Приказу Минпросвещения России от 20.05.2020 №254,ООП НОО, ООП ООО,ООП СОО одобренных Федеральным Научно-методическим советом по учебникам;
- - О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, рекомендованных и допущенных Министерством просвещения Российской Федерации по Приказу Минпросвещения России от 23.12.2020 №766,ООП НОО, ООП ООО, ООП СОО одобренных Федеральным Научно-методическим советом по учебникам;
- - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 № 729 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях» (с изменениями);
- - Примерная программа по учебному предмету « физическая культура» автора А.П. Матвеев для 11 класса (М. :Просвещение, 2018г.);
- - Устав МБОУ СОШ №3 г. Донецка Ростовской области;
- - Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ СОШ №3 г. Донецка
- - Положение о структуре, порядке разработки и утверждении рабочих программ учебных предметов (курсов) педагогов в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе № 3 муниципального образования «город Донецк»;
- - Календарный учебный график МБОУ СОШ №3 г.Донецка
- - Учебный план МБОУ СОШ №3 г. Донецка Ростовской области на 2022 - 2023 учебный год.

Рабочая программа **ориентирована** на использование учебно-методического комплекта (УМК) для 11 класса общеобразовательных учреждений «Физическая культура» А.П.Матвеева«Просвещение». – М, 2017 г.Учебник «Физическая культура»..построен в соответствии с учебным планом и ориентирован на государственный образовательный стандарт, применительно к учебному предмету «физическая культура». Материал, предназначенный для усвоения, по глубине и объёму содержания значительно выше требований образовательного стандарта. В УМК содержится избыточный материал, который обеспечивает возможность выбора в зависимости от интересов, способности и уровня обученности учащихся.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной 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.

Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется **направленностью**:

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

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

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

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

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

Технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности:

-здоровье сберегающие

-игровая

-проектная деятельность

-личностно-ориентированная

Место предмета в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на 102 часа. В учебном плане на занятия физической культурой в 11 классе отводится **3 часа в неделю**. Программа скорректирована на 104 часа в соответствии с производственным календарем. Последовательность изучения тем соответствует примерной программе по предмету.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее – частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

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

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым 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 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 уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

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:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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-корригирующей 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»

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.

Содержание учебного предмета « Физическая культура»

Раздел учебного курса,	Основное содержание	Формы организации учебных занятий
Знания о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Правила техники безопасности и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Урок, беседа, эстафета, игра, веселые старты
Способы физической деятельности.	Самостоятельные игры и развлечения (организация и проведение подвижных игр) Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:	Урок, беседа, эстафета, игра, веселые старты

Физическое совершенствование.		Урок, беседа, эстафета, игра, веселые старты
-------------------------------	--	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Номер урока и сроки	Требования к результату	Формы контроля	Дата по план	Дата по факт	Основные виды деятельности
Тестирование (3 ч)								
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Тестирование. Бег 30 м	1	№1	Инструкция «ИОТ-043-2008» Знать требования инструкций.	Устный опрос	05.09		Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции Эстафетный бег. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.
2	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой Тестирование. Прыжок в длину с места	1	№2	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Зачет Устный опрос	06.09		Прыжок в длину с места – результат. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.
3	Тестирование. Подтягивание. Челночный бег 3х10	1	№3	разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и	Зачет Устный опрос	07.09		. Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование.

				планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности				Челночный бег. Бег на результат 60 м. Развитие скоростных качеств. . Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-90м).
Знания о физической культуре (4 ч)								
4	Физическая культура в организации трудовой деятельности человека	1	№4	разрабатывать индивидуальный двигательный режим,		12.09		;
5	Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах	1	№5	разрабатывать индивидуальный двигательный режим	Зачет	13.09		Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах
6	Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры	2	№6-7	разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;		14.09 19.09		
Физическое совершенствование								
Упражнения в системе спортивной подготовки (10 ч).								

7	Техника прыжка в длину разбега Техника низкого старта.	1	№8	разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;		20.09		прогнувшись» с 13-15 беговых шагов, отталкивание. Ч/Б 3*10м. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.
8	Низкий старт. Бег по дистанции, финиширование. Спортивные игры.	1	№9	Уметь демонстрировать технику низкого старта		21.09		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов, отталкивание, приземление. Многоскоки . Ч/Б 3*10м. Развитие скоростно-силовых качеств.
9	Низкий старт. Бег по дистанции, финиширование. Спортивные игры.	1	№10	Демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Зачет	26.09		
10	Бег 60/100 м с учетом времени. Спортивные игры.	1	№11	Уметь демонстрировать физические кондиции .		27.09		

11	Метание гранаты с разбега на дальность. Бег на короткие дистанции (60 -100 м).	1	№12	Уметь демонстрировать финальное усилие.		28.09		Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно- силовых качеств. Т: Соревнования по лёгкой атлетике. Рекорды.
12	Метание гранаты с разбега на дальность. Кроссовый бег	2	№13-14	Метание гранаты на дальность	Зачет	03.10 04.10		Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно- силовых качеств. Т: Соревнования по лёгкой атлетике. Рекорды.
13	Кроссовый бег Спортивные игры.	1	№15	Корректировка техники бега		05.10		
14	Бег с преодолением препятствий. Спортивные игры.	1	№16	Тестирование бега на 1000 метров.	Зачет	10.10		
15	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	1	№17	Корректировка техники выполнения упражнений		11.10		
Способы самостоятельной деятельности (10ч).								
16	Оздоровительная ходьба и бег. Учебно-тренировочная игра.	2	№18-19	Корректировка техники выполнения упражнений		12.10 17.10		

17	Развитие физических качеств (скорости и прыгучести) Зачет контрольных нормативов.	1	№20	Корректировать технику выполнения упражнений	Текущий контроль	18.10		Наклон вперед из положения сидя – рез-т. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Развитие скоростно-силовых качеств.
18	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки Учебно-тренировочная игра.	2	№21-22	Корректировать технику выполнения упражнений		19.10 24.10		Наклон вперед из положения сидя – рез-т. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Развитие скоростно-силовых качеств.
19	Комплексы дыхательной гимнастики. Учебно-тренировочная игра.	1	№23	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Зачет	25.10		Корректировка техники выполнения упражнений
20	Комплексы лечебной гимнастики при нарушении опорно-двигательного аппарата Спортивные игры.	1	№24	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Зачет	26.10		Наклон вперед из положения сидя – рез-т. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Развитие скоростно-силовых качеств.

21	Инструктаж по технике безопасности. Развитие физических качеств Учебно-тренировочная игра.	1	№25	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		07.11		Наклон вперед из положения сидя – рез-т. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Развитие скоростно-силовых качеств.
22	Комплекс лечебной гимнастики при нарушениях осанки Учебно-тренировочная игра.	2	№26 №27			08.11 09.11		Наклон вперед из положения сидя – рез-т. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Развитие скоростно-силовых качеств.
Знания о физической культуре (4 ч)								
23	Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека Учебно-тренировочная игра.	1	№28	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.		14.11		Наклон вперед из положения сидя – рез-т. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Развитие скоростно-силовых качеств.
24	Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний Учебно-тренировочная игра.	2	№29-30	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Зачет	15.11 16.11		. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис согнувшись. Вис

								прогнувшись. Угол в упоре. Подтягивания на перекладине. Развитие силы
25	Самостоятельные занятия по выбору физических упражнений и их дозировка Учебно-тренировочная игра.	1	№31	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		21.11		. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Угол в упоре. Подтягивания на перекладине. Развитие силы
Упражнения в системе занятий шейпингом (17 ч).								
26	Техника безопасности на занятиях комплекс упражнений на развитие координации и гибкости.	1	№32	Знать требования инструкций. Устный опрос		22.11		
27	Упражнения общего воздействия на организм человека. Учебно-тренировочная игра.	2	№33-34	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		23.11 28.11		. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Угол в упоре. Подтягивания на перекладине. Развитие силы
28	Развитие физических качеств (координации, гибкости, силы) Учебно-тренировочная игра.	1	№35	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Зачет	29.11		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Подъём переворотом.

								Подтягивания на перекладине. Лазание по канату в два приёма на скорость. Развитие силовых качеств
29	Упражнения в системе занятий шейпингом (для мышц спины) Учебно-тренировочная игра.	2	№36-37	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		30.11 05.12		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Подъём переворотом. Подтягивания на перекладине. Лазание по канату в два приёма на скорость. Развитие силовых качеств
30	Развитие физических качеств Упражнения с набивными мячами.	1	№38		Зачет	06.12		
31	Упражнения в системе занятий шейпингом (координация , сила, гибкость) Учебно-тренировочная игра.	2	№39-40	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		07.12 12.12		
32	Зачет контрольных нормативов (пресс, подтягивание, прыжки) Учебно-тренировочная игра.	1	№41	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Зачет	13.12		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. . Развитие силовых качеств
33	Зачет контрольных нормативов (прыжки на скакалке, отжимание)	2	№42-43	Корректировка техники выполнения упражнений.	Зачет	14.12 19.12		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в

				Индивидуальный подход				колонну по два. ОРУ с гантелями. Лазание по канату в два приёма на скорость. Развитие силовых качеств
34	Развитие физических качеств (силы, координации, гибкость) Учебно-тренировочная игра	2	№44-45	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход		20.12 21.12		ОРУ с гантелями. Лазание по канату в два приёма на скорость. Развитие силовых качеств
35	Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.	1	№46	Корректировка техники выполнения упражнений.	Зачет	26.12		
36	Самоконтроль. Измерение ЧСС во время занятий физическими упражнениями. Общая физическая подготовка.	2	№47-48	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход		27.12 28.12		
Упражнения в системе спортивной подготовки (18 ч).								
37	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Комплекс упражнений с набивными мячами Учебно-тренировочная игра.	1	№49	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.		09.01		Первичный инструктаж по ОТ на занятиях спортивными играми. Разминка спортсмена – игровика. ЧБ 3*10 м. Быстрый прорыв 2*1. Учебная игра. Развитие скоростно-

								СИЛОВЫХ качеств.
38	Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Упражнения общей физической подготовки.	1	№50	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.		10.01		
39	Зачетное выполнение ведения мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Учебно-тренировочная игра	1	№51	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Зачет	11.01		Первичный инструктаж по ОТ на занятиях спортивными играми. Разминка спортсмена – игровика. ЧБ 3*10 м. Быстрый прорыв 2*1..
40	Передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча.	1	№52	Корректировка техники ведения мяча.		16.01		Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств
41	Защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча Учебно-тренировочная игра	1	№53	Уметь применять в игре защитные действия		17.01		Первичный инструктаж по ОТ на занятиях спортивными играми. Разминка спортсмена – игровика. ЧБ 3*10 м. Стойки. Совершенствование перемещений и остановок игрока.. Быстрый прорыв 2*1. Учебная игра.

								Развитие скоростно-силовых качеств.
42	Зачетное выполнение защитных действий при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча.	1	№54	Уметь применять в игре защитные действия	Зачет	18.01		
43	Упражнения с мячом: борьба за мяч, не попавший в корзину. Учебно-тренировочная игра	1	№55	Корректировка техники ведения мяча.		23.01		Первичный инструктаж по ОТ на занятиях. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв 2*1. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
44	Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Упражнения специальной физической подготовки.	1	№56	Корректировка техники ведения мяча.		24.01		
45	Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Учебно-тренировочная игра	1	№57	Корректировка техники ведения мяча.		25.01		. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
46	Зачет броска мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Учебно-тренировочная игра	1	№58	Корректировка техники ведения	Зачет	30.01		Бросок 1 рукой от плеча с места, в прыжке со средней

				мяча.				дистанции.
47	Взаимодействие в нападении (быстрое нападение). Игра в баскетбол по правилам.	2	№59-60	Корректировка техники ведения мяча.		31.01 01.02		Бросок 1 рукой от плеча с места, в прыжке со средней дистанции. Учёт техники броска в движении после 2 шагов. Сочетание приёмов: ведение – бросок
48	Выполнение контрольных нормативов. Учебно-тренировочная игра.	1	№61	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	Зачет	06.02		
49	Бросок мяча в кольцо одной рукой от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам	2	№62-63	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке		07.02 08.02		. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
50	Бросок мяча в кольцо одной рукой от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.	1	№64	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и		13.02		

				высокой стойке				
51	Взаимодействие при вбрасывании мяча. Игра в баскетбол по правилам.	1	№65	Уметь выполнять ведение мяча в движении.		14.02		. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых качеств.
52	Взаимодействие при вбрасывании мяча. Игра в баскетбол по правилам.	1	№66	Уметь выполнять ведение мяча в движении.		15.02		Бросок полукрюком. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
Упражнения в системе занятий шейпингом (12 ч).								
53	Техника безопасности на занятиях шейпингом.	1	№67	Знать требования инструкций. Устный опрос		20.02		Бросок полукрюком. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
54	Упражнения в системе занятий шейпингом, упражнения общего воздействия. Учебно-тренировочная игра.	1	№68	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		21.02		Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Оценка индивидуальных действий. Развитие скоростно-силовых качеств.
55	Развитие физических качеств (координации, гибкости, силы) Учебно-тренировочная игра.	1	№69	Уметь выполнять тактико-технические	Зачет	22.02		Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Оценка

				действия в игре				индивидуальных действий. Развитие скоростно-силовых качеств.
56	Упражнения в системе занятий шейпингом (для мышц спины) Учебно-тренировочная игра.	1	№70	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		27.02		Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Развитие скоростно-силовых качеств.
57	Развитие физических качеств (координации, гибкости, силы) Учебно-тренировочная игра.	1	№71	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Зачет	28.02		Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Оценка индивидуальных действий.
58	Комплекс упражнений с набивными мячами Учебно-тренировочная игра..	1	№72	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		01.03		Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Развитие скоростно-силовых качеств.
59	Комплекс упражнений с набивными мячами Учебно-тренировочная игра..	1	№73	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		06.03		Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Оценка индивидуальных действий.
60	Зачет контрольных нормативов (поднимание туловища, прыжки на скакалке)	1	№74	Корректировка техники выполнения упражнений.	Зачет	07.03		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов. Отталкивание. Приземление.
61	Развитие физических качеств (координации, гибкости, силы) Учебно-тренировочная игра	1	№75	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		13.03		Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Развитие скоростно-

								силовых качеств.
62	Итоговая работа. Тестирование.	1	№76	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.	Итоговый контроль	14.03		. Прыжки через скакалку за 1 мин. Оценка индивидуальных действий.
63	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения в системе занятий шейпингом, упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Учебно-тренировочная игра.	1	№77	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре		15.03		Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Развитие скоростно-силовых качеств.
64	Самоконтроль. Измерение ЧСС во время занятий физическими упражнениями. ОФП	1	№78	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход		20.03		Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Развитие скоростно-силовых качеств
Способы самостоятельной деятельности (6ч).								
Организация и проведение занятий физической культурой. (2 ч).								
65	Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой	1	№79	разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;		21.03		Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Развитие скоростно-силовых качеств

66	Правила тестирования и способы оценки физической работоспособности	1	№80	разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;		22.03		Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Развитие скоростно-силовых качеств
Оценка эффективности занятий физической культурой (3 ч).								
67	Инструктаж по технике безопасности. Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью.	1	№81	разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;		03.04		Повторный инструктаж по ОТ. ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.
68	Ведение дневника самонаблюдения Общая физическая подготовка	2	№82-83	разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности	Зачет	04.04 05.04		Повторный инструктаж по ОТ. ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (8 ч).								
69	Техника безопасности на занятия гимнастикой. Организующие команды и приемы	1	№84	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.		10.04		Кувырок вперед, кувырок назад. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках Поднимание туловища за 30 с. Развитие координационных способностей.
70	Акробатические упражнения длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Упражнения специальной физической подготовки.	1	№85	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.		11.04		Кувырок вперед, кувырок назад. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках Поднимание туловища за 30 с. Развитие координационных способностей.
71	. Акробатические упражнения “мост” из положения, стоя. Опорные прыжки через гимнастического козла	1	№86	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.	Зачет	12.04		Кувырок вперед, кувырок назад. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках Поднимание туловища за 30 с.
72	Акробатическая комбинация. Эстафеты в колоннах со скакалками	1	№87	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.		17.04		Кувырок вперед, кувырок назад. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках Поднимание туловища за 30 с.
81	Акробатическая комбинация. Опорные прыжки	1	№88	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных		18.04		Прыжки через скакалку за 1 мин. Кувырок вперед, кувырок назад. Длинный кувырок

				элементов.				вперёд. Стойка на голове
73	Акробатическая комбинация. Упражнения для развития гибкости	1	№89	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.	Зачет	19.04		. Прыжки через скакалку за 1 мин. Кувырок вперед, кувырок назад. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове
74	Итоговая работа. Тестирование.	1	№90	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.	тестирование	24.04		. Прыжки через скакалку за 1 мин. Кувырок вперед, кувырок назад. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове
75	Опорный прыжок. Зачет контрольных нормативов	1	№91	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов.	Зачет	25.04		. Прыжки через скакалку за 1 мин. Кувырок вперед, кувырок назад. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове Развитие координационных способностей
Упражнения культурно-этнической направленности (10 ч).								
76	Техника прыжка в длину разбега Техника низкого старта	1	№92	Корректировка техники прыжка с разбега.		26.04		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов. Отталкивание. Приземление
77	Низкий старт. Бег с ускорением. Спортивные игры.	2	№93-94	Уметь демонстрировать технику низкого старта		02.05 03.05		Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие

								скоростных качеств.
78	Бег 60/100 м с учетом времени. Спортивные игры.	2	№95-96	Бег на короткие дистанции	Зачет	10.05 15.05		Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств.
79 80	Метание гранаты с разбега на дальность. Бег на короткие дистанции (60 -100 м).	3	№97-98 №99	Уметь демонстрировать финальное усилие.		16.05 17.05 22.05		. Метание мяча, гранаты на дальность с места. Развитие скоростно-силовых качеств.
81 82	Метание гранаты с разбега на дальность. Кроссовый бег на учебные дистанции.	2	№100-101	Метание гранаты на дальность	Зачет	23.05 24.05		. Метание мяча, гранаты на дальность с места..
Тестирование (3ч)								
83	Тестирование (прыжок в длину с места, наклон вперед).	2	№102-103	Корректировка техники прыжка с разбега.		29.05		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов. Отталкивание. Приземление
84	Тестирование (прыжок в длину с места, наклон вперед).	1	№104		Зачет	30.05 31.05		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов. Отталкивание. Приземление

График контрольных работ 11 класса

№ п/п	Название темы	Контроль знаний	Дата
1	Развитие физических качеств (скорости и прыгучести) Зачет контрольных нормативов.	Текущий контроль	18.10
2	Зачет контрольных нормативов (пресс, подтягивание, прыжки) Учебно-тренировочная игра.	Текущий контроль	13.12
3	Итоговая работа. Тестирование	Итоговый контроль	14.03

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, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

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

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование.

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

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4

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

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

С целью проверки уровня владения способами и умение используются следующие методы: опрос, наблюдение, самостоятельная работа.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Для оценивания уровня физической подготовленности используются контрольные нормативы из раздела «Планируемые результаты».

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления высокой оценки.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности
---	--	--	---

Контрольные нормативы для учащихся 11-х классов.

№	НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3.	Бег 200 м. (сек.)	30	32	35	36	38	41

4.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.3	14.30	15.30	10.00	11.00	12.00
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
7.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
10	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
11	Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	130	120	115	110	100
12	Тройной прыжок с места (см.)	680	650	630	540	520	480
13	Прыжки со скакалкой (раз в 1'	140	125	110	150	135	120
14	Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16
15	Челночный бег 10 х10м.(сек)	27	28	30			
16	Подтягивание на перекладине (раз)	14	11	8	16	13	10
17	Подъем переворотом (раз)	4	3	2			
18	Отжимания в упоре лежа (раз)	40	32	25	14	9	6
19	Поднимание туловища (раз за Г)				45	40	35
20	Поднимание ног в висе (раз)	12	10	6			
21	Вис на согнутых руках (сек.)	50	46	40	42	38	32
22	Толкание ядра 5 кг. 3 кг (см.)	900	800	600	650	600	500
23	Отжимания в упоре на брусьях	12	10	7			
24	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.00	1.05	1.10	1.15	1.25	1.35
25	Приседания с гирей 24кг (раз за 30")	30	26	22			

26	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")				28	26	24
27	Угол в упоре на брусьях (сек.)	8	5	4			
28	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	14	11	8	17	13	11
1.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м)	38,5 20,5	37,5 19,5	36 18	34 17	30 16,5	26 16

**Учебно – методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса
Литература для учителя**

- Матвеев А.П. Физическая культура. 11 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев, «Просвещение». – М, 2017 г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ

Москва, Радио–связь, 2006 г.

Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс»

Литература для учащихся

- Матвеев А.П. Физическая культура. 11 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П.Матвеев, «Просвещение». – М, 2017 г.

Материально-техническое обеспечение

Беговая дорожка, мячи 150 гр. для метания на дальность-20 штук, мячи малые для метания в цель 20 штук , сектор для метания гранаты , сектор для прыжков в длину с разбега , стойки , планка для прыжков в высоту , секундомер, футбольная площадка , волейбольная площадка, баскетбольная площадка, набивные мячи.500гр. -15 штук 1кг-15 штук , мячи, баскетбольные -25 штук , мячи волейбольные -25 штук , маты гимнастические20 штук, акробатическая дорожка , перекладина гимнастическая , бревно гимнастическое ,конь гимнастический , козел Гимнастический, лыжный инвентарь лыжи ,ботинки , палки 27 пар, место для хранения инвентаря , скакалки-27 штук , палки гимнастические , гантели с изменением веса от5 до 10 кг. – 20 пар , нестандартное оборудование , канат для лазания - 4 штуки , аптечка для оказания первой помощи.

Легкая атлетика

Комплект для прыжков в высоту
Щит для метания в цель подвесной
Планка для прыжков в высоту.
Зона приземления 3мх4мх0,6м
Граната
Секундомер
Мячи для метания на дальность
Мячи для метания в цель

Спортивные игры

Мячи волейбольные
Свисток
Мячи гандбольные
Мячи футбольные
Ракетки для н\тенниса
Сетка волейбольная с тросом
Сетка для н\ тенниса
Сетка гандбольная
Сетка футбольная
Мячи баскетбольные
Щит баскетбольный, оргстекло
Щит баскетбольный навесной на ш/с
Кольцо баскетбольное вандалоустойчивое
Кольцо баскетбольное облегчённое
Сетки б/б
Ворота для мини-футбола трансформируемые на колёсах
Сетка мини футбола пара

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического совета
МБОУ СОШ №3 г.Донецка
от 22.08.2022 года № 1
Председатель методического
совета Фролова Н.И. 

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
Фролова Н.И. 
22.08.2022 года

