

**БОУ УР «Удмуртская государственная национальная
гимназия имени Кузубая Герда»**

Рассмотрена на заседании ШМО

Протокол № 1 от 24.08.2023 г.

Руководитель ШМО

_____ /Е.М.Андреева/

Принята педагогическим советом

Протокол № 12 от 25.08.2023

Утверждена руководителем

БОУ УР «УГНГ им Кузубая Герда»

_____ /Т.Г.Волкова/

Дата утверждения 28.08.2023 г.

Приказ № 295-од

Рабочая программа

«физическая культура»

для учащихся 11 «А», «Б» классов

количество часов в год 102

количество часов в неделю 3

Составитель: Кузнецова Л.В.

Учитель: Кузнецова Л.В.

Категория: высшая

2023 г.

I. Планируемые результаты освоения предмета

Планируемые результаты курса физическая культура для обучающихся 11А, 11Б классов БОУ УР «УГНГ имени Кузубая Герда». Настоящий курс обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов у учащегося 11-го класса.

В ходе изучения курса «физическая культура» обучающийся достигнет следующих результатов:

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности;
способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

К концу обучения **в 11 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

II. Содержание учебного предмета

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» в 11 «а», «б» классах разработана в соответствии со следующими документами:

1. - Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования;
2. - Основная образовательная программа среднего общего образования БОУ УР «УГНГ им.К.Герда»;
3. - «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич.- М:Просвещение, 2011г.

Изучение физической культуры на ступени среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- формирование у обучающихся 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
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В учебном плане БОУ УР «УГНГ имени Кузубая Герда» на изучение физической культуры в 11 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

УМК:

Обучение ведется по учебнику: Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций базовый уровень/ В.И Лях. -5-е изд. -М.:Просвещение, 2018г. - 255 с.

При проведении предмета «Физическая культура» могут применяться дистанционные образовательные технологии (ДОТ) и электронное обучение:

- <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>
- <http://sport-men.ru/>
- <http://fizkulturnica.ru/>
- <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Особенности организации учебного процесса по предмету

Основная форма организации учебного процесса - урок.

1. уроки с **образовательно-познавательной направленностью** дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и их контролю.
2. уроки с **образовательно-обучающей направленностью** используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование».
3. уроки с **образовательно-тренировочной направленностью** используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки,
4. вводные уроки, уроки изучения нового материала, комбинированные уроки, уроки формирования умений, уроки проверки, контроля и коррекции, уроки повторения изученного материала, обобщающие уроки, проектная деятельность, урок-соревнование.

Методы организации учебного процесса

Фронтальный (это занятие можно вести попеременно, одновременно, частично и посменно). При фронтальном методе достигается высокая моторная плотность и облегчается обучение тому или иному заданию. Сложность заключается в контроле над ошибками отдельных учащихся.

Групповой. При групповом методе учащиеся распределяются по группам в зависимости от физической подготовленности и способностей. При групповом методе задания могут иметь различный характер. При групповом методе учитель с наибольшей точностью определяет уровень технической и силовой подготовленности учащихся. В соответствии с этим даёт то или иное задание. Преимущество – то, что учитель даёт задание по силам и ведёт контроль и обучение в зависимости от сложности упражнения. Учитель одновременно следит за всеми. Роль учителя выполняют помощники. Плотность урока высокая.

Круговой тренировки

Задания распределяются по станциям, и учащиеся выполняют их отдельно, переходя от одной станции к другой по сигналу учителя.

Индивидуальный метод

Индивидуальное задание даётся отдельному учащемуся или группе в связи с анатомическими и другими особенностями.

Программой предусмотрено использование педагогических технологий.

1. Технология обучения в сотрудничестве.
2. Технология проектного обучения.
3. Системно-деятельностный подход.
4. Соблюдение дидактических правил.
5. Расширение межпредметных связей.

Особое место в овладении данным курсом отводится проектной (самостоятельной) работе: проекты по исследованию влияния ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д.

В программе учитывается взаимосвязь репродуктивной и проблемной формы обучения, коллективной и самостоятельной работы.

Используются активные и интерактивные формы учебного сотрудничества: «учитель-ученик», парная и групповая работа, что в свою очередь так же влияет на формирование УУД по предмету.

Межпредметные связи учебного предмета

Курс тесно связан и опирается на следующие изучаемые дисциплины:

литература, история, математика, биология - и позволяет формировать установку на здоровый образ жизни и обеспечивает условия для индивидуального развития всех обучающихся.

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

Физическая культура как область знаний

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

	- общая физическая подготовка	3
4	Лыжная подготовка 3 четверть в т.ч.	20
	-лыжная подготовка;	12
	-оздоровительные системы физического воспитания: основы аэробики	4
	- общая физическая подготовка;	2
	- элементы удмуртских состязаний и игр.	2
6	Волейбол 3 четверть в т.ч.	16
	- волейбол;	15
	- знание о физической культуре и спорте.	1
7	Легкая атлетика 4 четверть в т.ч.:	17
	- легкая атлетика;	12
	- футбол.	5
	Всего	102

Тематическое планирование

Раздел (подраздел). Кол-во часов.	№ урока	Тема урока	Количество часов	Контроль
1	2	3	4	5
Легкая атлетика (13часов)	1	Инструктаж техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «ГТО».	1	
	2-3	Бег на короткие дистанции	2	Бег 100 метров
	4-5	Прыжки в длину с разбега.	2	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.
	6	Общая физическая подготовка.	1	6-ти минутный бег.
	7-8	Метание гранаты	2	Метание гранаты
	9	Эстафетный бег.	1	Челночный бег.
	10-11	Бег на длинные и средние дистанции.	2	Бег 2000 м.-дев. 3000 м.-юн.
	12	ФК и ЗОЖ: аутотренинг, релаксация, самомассаж, банные процедуры.	1	
	13	Бег по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1	
	14	Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Современное состояние ФК и спорта в России и Удмуртии.	1	
	15-16	Передачи мяча в движении с противодействием. Ловля мяча от щита.	2	Гибкость.
	17-18	Ведение мяча с изменением высоты отскока, в том числе с противодействием.	2	Ведение мяча с изменением направления.
	19-20	Тактические действия в нападении и	2	Тактические

Баскетбол (15 часов)		защите.		действия в нападении и защите.
	21-22	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	2	Подтягивания
	23-24	Бросок мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния, в том числе с противодействием.	2	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча в прыжке.
	25	Общая физическая подготовка.	1	
	26	Штрафной бросок.	1	Штрафной бросок.
	27-28	Спортивная игра в баскетбол	2	
	29	Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастики. Современное олимпийское движение.	1	
	30-31	Длинный кувырок через препятствие.	2	Длинный кувырок.
	32-33	Стойка на руках.	2	
	34	Переворот боком.	1	Стойка на голове и руках силой.
	35-37	Акробатическое соединение. Акробатическая комбинация.	3	Стойка на руках.
	38	Общая физическая подготовка.	1	Прыжки на скакалке за 1 мин.
	39-40	Упражнения в висах и упорах.	2	Акробатическое соединение.
	41	Общая физическая подготовка.	1	Тест на гибкость
	42-43	Упражнения на равновесие.	2	Поднимание туловища.
	44	Адаптивная физическая культура.	1	
	45-46	Опорный прыжок.	2	Опорный прыжок.
	47-48	Элементы единоборств	2	
	49	Общая физическая подготовка.	1	
	50	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный двушажный ход.	1	
	51	Одновременный одношажный ход (скоростной стартовый вариант).	1	Одновременный одношажный ход.
Гимнастика (21 час)	52	Эстафеты на лыжах.	1	
	53	Переход с попеременных на одновременные хода.	1	Переход с попеременных на одновременные хода.
	54	Общая физическая подготовка.	1	
	55	Одновременный бесшажный ход.	1	Одновременный бесшажный ход.
	56	Общая физическая подготовка. Плавание: плавание в одежде, освобождение от одежды в воде.	1	
	57	Подъем в гору скользящим шагом.	1	
	58	Спуски с поворотом со склона.	1	Спуски с поворотом со склона
	59	Преодоление контруклона	1	
	60-61	Коньковый ход.	2	Коньковый ход.
	62	Лыжные гонки.	1	Передвижения на лыжах 2 км.
	63	Эстафеты с преодолением полос	1	

Лыжная подготовка (20 часов)		препятствий.		
	64-67	Оздоровительные системы физического воспитания: основы аэробики	4	
	68-69	Элементы удмуртских состязаний и игр	2	
	70	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	1	
	71-72	Передача мяча через сетку (в парах, тройках).	2	Передача мяча через сетку.
	73-74	Верхняя прямая подача.	2	Верхняя прямая подача.
	75-76	Прямой нападающий удар.	2	Прямой нападающий удар.
	77-78	Индивидуальное и групповое блокирование	2	
	79-80	Учебная игра в волейбол.	2	
	81-82	Тактические действия в нападении и в защите.	2	
	83-85	Игра в волейбол.	3	
	86	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики и футбола.	1	
	87	Прыжки в высоту.	1	Прыжки в высоту.
	Волейбол (16 часов)	88	Перемещения и обманные движения в футболе.	1
89		Остановка катящегося мяча в футболе.	1	Подтягивание.
90-91		Эстафетный бег.	2	Челночный бег
92		Технические приемы и тактические действия в футболе.	1	6-мин. бег
93-94		Прыжки в длину с места и с разбега.	2	Прыжки в длину с места и с разбега.
Легкая атлетика (17 часов)	95-96	Бег на длинные дистанции.	2	Бег 2000 метров.
	97-98	Метание гранаты	2	Метание гранаты
	99	Игра футбол. Игра головой.	1	Итоговая проверочная работа
	100-101	Бег на короткие дистанции	2	Бег 100 метров
	102	Игра футбол. Ведение мяча.	1	

Национально-региональный компонент

№ п.п.	№ урока	Тема урока	НРК	Источник
1	14	Современное состояние ФК и спорта в России и Удмуртии.	Анализ деятельности организаций в Удмуртии, занимающихся ФК и спортом. https://minsport18.udmr.ru/ https://elar.ufr.ru/bitstream/10995/32216/1/m21-2013-02-57.pdf	Интернет ресурсы
2	68-69	Элементы	Упражнения состязательного характера с	Интернет

	удмуртских состязаний и игр	национальной «окраской»: удержи палочку, кто быстрее, кто сильнее...знакомство с правилами и особенностями проведения национальных удмуртских игр: «вытаскивание репки», «баня», «вокруг куалы», «мигалки», «игра с палочкой», «игра в черного волка» и др. Развитие координационных способностей.	ресурсы
--	-----------------------------	--	----------------

Контрольно-измерительные материалы.

Уровень физической подготовленности учащихся.

(девушки, юноши)

№ п.п.	Контрольное упражнение	Результат (оценка)		
		«5»	«4»	«3»
1.	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги (см.)	360, 370	320,330	310,320
2.	Метание гранаты на дальность (м.)	21, 35	17, 29	10, 27
3.	Бег 100 метров (сек.)	16.3, 13.5	17.6, 14.2	18.0, 14.7
4.	Бег 2000 метров (мин.), 3000 метров (мин.)	10.00 12.40	11.20 14.30	12.00 15.0
5.	Прыжок в длину с места (см.)	185, 230	170, 210	160, 195
6.	Гибкость (см.)	16,13	9, 8	7, 6
7.	Подтягивание (раз)	19, 14	13, 11	11, 9
8.	Лыжные гонки 5 км. (мин.) - юноши	24	26.10	27.30
9.	Лыжные гонки 3 км. (мин.)	17.30	18.45	19.15
10.	Подъем туловища за 60 секунд (раз)	40, 50	30, 40	20, 36
11.	Прыжок в высоту способом перешагивание (см.)	115, 120	110, 115	105, 110
12.	Челночный бег 3x10 метров (сек.)	8.4, 6.9	9.3, 7.6	9.6, 6.9
13.	«Отжимания» от пола (раз)	16, 40	11, 31	9, 27

Контрольные нормативы

Контрольные нормативы	юноши	девушки
Прыжок в высоту с разбега, м.	1.35-1.30-1.20	1.20-1.15-1.05
Бег 100 м с низкого старта	14.2-14.5-15.0	16.00-16.5-17.00
Прыжки в длину с разбега м	4.60-4.20-3.70	3.80-3.40-3.10
Метание гранаты 700г(юн), 500 г (дев), м.	38-32-26	23-18-12
Бег 3000 м (юн) 2000 м (дев) мин.	13.00-15.00-16.30	10.00-11.30-12.20
Лыжная гонка 1 км (дев), 2 км (юн)	10.00-11.00-12.00	5.30-6.00-6.30
Лыжная гонка 3 км(юн), 2 км (дев)	15.00-16.00-17.00	11.00-12.00-13.00
Лыжная гонка 5 км(юн), 3 км (дев)	25.00-27.00-29.00	18.30-19.00-2.00

Ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от патологической формы заболевания, а также рекомендуемые виды оздоровительных упражнений.

Заболевания	Противопоказания	и	Рекомендации
--------------------	-------------------------	----------	---------------------

	ограничения	
Сердечно -сосудистая система (неактивная форма ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорения темпа движений.	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, стоя. Ходьба, дозированный бег в медленном темпе.
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса.	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха.
Заболевание почек (нефрит, пиелонефрит, невроз).	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростной направленностью, переохлаждение тела.	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин. – первый год обучения; 10-15 мин. – второй и последующие год обучения).
Нарушения нервной системы.	Упражнения, вызывающие нервное напряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения.
Органы зрения.	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове.	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз.
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени.	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.	

Критерии оценки успеваемости

1. По основам знаний: оценивая знания учащихся, учитывается их полнота, глубина, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями (применяется метод опроса, тестирования, использования ситуаций...)

1. Оценка «отлично» («5») выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта.

2. Оценка «хорошо» («4») ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

3. Оценка «удовлетворительно» («3») ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

4. Оценка «неудовлетворительно» («2») выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

Критерии оценивания проверочных работ

Оценка «5»-«отлично» ставится, если в работе 100%-85% ответов правильные

Оценка «4»-«хорошо» ставится, если в работе 84%-70% ответов правильные

Оценка «3»-«удовлетворительно» ставится, если в работе 69%-50% ответов правильные

Оценка «2»-«неудовлетворительно» ставится, если в работе менее 50% ответов правильные

2. По технике владения двигательными действиями (умения, навыки) (оценивается методом наблюдения, вызова, упражнения, комбинированным):

1. Оценка «отлично» («5»): двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

2. Оценка «хорошо» («4»): двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

3. Оценка «удовлетворительно» («3»): двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

4. Оценка «неудовлетворительно» («2»): двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность (оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения):

1. Оценка «отлично» («5»): учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической, ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

2. Оценка «хорошо» («4»): имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

3. Оценка «удовлетворительно» («3»): учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, утренней, атлетической или ритмической гимнастики; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; удовлетворительно контролирует ход и итоги занятий.

4. Оценка «неудовлетворительно» («2»): учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

4. По уровню физической подготовленности: оценка ставится за выполнение контрольных упражнений (тестирование физических способностей).

Требования к реферату

Реферат должен состоять из следующих частей: титульный лист, введение, основная часть, выводы (заключительная часть), список литературы.

Во **введении** следует отразить место рассматриваемого вопроса в естественнонаучной проблематике, его теоретическое и прикладное значение. (Обосновать выбор данной темы, коротко рассказать о том, почему именно она заинтересовала автора). **Основная часть** должна излагаться в соответствии с планом, четко и последовательно, желательно своими словами. В тексте должны быть ссылки на использованную литературу. **Выводы (заключительная часть)** должны содержать краткое обобщение рассмотренного материала, выделение наиболее достоверных и обоснованных положений и утверждений, а также наиболее проблемных, разработанных на уровне гипотез, важность рассмотренной проблемы с точки зрения практического приложения, мировоззрения, этики и т.п.

Примерный объем реферата составляет 10-15 страниц печатного текста.

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии здоровья относятся к подготовительной медицинской группе, занимаются по программе для основной группы, но с некоторыми ограничениями в нагрузке (в соответствии с диагнозом).

Для обучающихся, которые на основании медицинского заключения о состоянии здоровья относятся к специальной медицинской группе, предусмотрены темы рефератов по основным разделам программы.

Темы рефератов для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной физической группе

1. «Современные оздоровительные системы физического воспитания»
2. «Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии»
3. «Индивидуальный подбор упражнений с учетом состояния здоровья»
4. «Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности»

5. «основы соревновательной деятельности в избранном виде спорта»
6. «Чемпионы Удмуртии в избранном виде спорта»
7. «Туристический поход как средство рекреативной физической культуры»

Итоговая проверочная работа в 11 классе.

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?
 - а) вид подготовки к профессиональной деятельности;
 - б) процесс изменения функций и форм организма;
 - в) часть общей человеческой культуры
 - г) величина воздействия физических упражнений
2. Какое физическое качество развивается при беге в высоком темпе?
 - а) сила
 - б) выносливость
 - в) быстрота
 - г) ловкость
3. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии координации:
 - а) тяжелая атлетика
 - б) гимнастика
 - в) современное пятиборье
 - г) легкая атлетика
4. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...
 - а) подвижных и спортивных игр
 - б) прыжков в высоту
 - в) бега с максимальной скоростью
 - г) занятий легкой атлетикой
5. В каком городе прошли первые возрожденные олимпийские игры?
 - а) Париж;
 - б) Лозанна;
 - в) Греция;
 - г) Лондон.
6. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:
 - а) они имели мировую известность;
 - б) в них принимали участие атлеты со всего мира;
 - в) в период проведения игр прекращались войны;
 - г) они отличались миролюбивым характером соревнований.
7. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:
 - а) 5 лет;
 - б) 4 года;
 - в) 2 года;
 - г) 3 года.
8. Что понимается под закаливанием:
 - а) посещение бани, сауны;
 - б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
 - в) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
 - г) укрепление здоровья.
9. При получении растяжения связок необходимо:
 - а) наложить шину;
 - б) согреть место растяжения;
 - в) наложить тугую повязку;
 - г) обработать обеззараживающими средствами.
10. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:
 - а) учителя, проводящего урок;
 - б) классного руководителя;

- в) своих сверстников по классу;
- г) школьного врача.

11. Гиподинамия — это:

- а) пониженная двигательная активность человека;
- б) повышенная двигательная активность человека;
- в) нехватка витаминов в организме;
- г) чрезмерное питание.

12. Продолжительность одного тайма в баскетболе:

- а) 20 минут;
- б) 7 минут;
- в) 45 минут;
- г) 10 минут.

13. За какое попадание в кольцо в баскетболе засчитывается 1 очко:

- а) из зоны нападения;
- б) с любой точки площадки;
- в) со штрафного броска;
- г) с любого места внутри трех очковой линии.

14. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... касания для возвращения мяча на сторону соперника

- а) 2;
- б) 4;
- в) 3;
- г) 5.

15. Какие фазы выделяются в технике прыжка в высоту?

- а - разбег, переход через планку, приземление
- б - отталкивание, переход через планку, снижение скорости, приземление
- в - отталкивание, переход через планку, приземление
- г - разбег, отталкивание, переход через планку, приземление

16. Бег по пересечённой местности обозначается как

17. Способ держания снаряда обозначается как

18. Какое физическое качество человека тестируется при помощи прыжка в длину с места?

19. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как

20. Перечислите современные оздоровительные системы физической культуры (не менее 3)

21. Что следует учитывать при составлении комплекса физических упражнений?

22. Как называется игрок команды в спортивных играх, основной задачей которого является оборона подступов к своим воротам?

23. Как называется длинная сторона футбольного поля?

24. Назовите способ перехода в лыжных гонках с классических на коньковые ходы (не менее 2)

25. Состояние устойчивого положения тела в пространстве называется

26. Перечислите Объективные методы самоконтроля (не менее 2)

27. Какой способ подъема используется лыжником при преодолении склона 60 градусов?

28. Для развития какого физического качества используется равномерный метод?

29. Перечислите средства физической культуры

Ответы

1В, 2В, 3Б, 4А, 5В, 6В, 7Б, 8Б, 9В, 10А, 11А, 12Г, 13В, 14В, 15Г, 16 кросс, 17 хват, 18 кроль, 19 допинг, 20 фитнес, йога, пилатес, ритмическая гимнастика, аэробика....21 цель занятия, пол, возраст занимающегося, состояние здоровья, физическую подготовленность и развитие 22 защитник 23 лицевая 24. Прямой переход, переход с прокатлом, переход с неоконченным толчком, 25 равновесие, 26 ЧСС, рост, вес, температура....27 «Елочка»28. силы, 29. физические упражнения, гигиенические факторы, естественные силы природы

Критерии оценивания тестов (при количестве заданий 20 и более):

- при 19 – 20 - выполненных заданий ставится оценка «5»;
- при 17 - 18 - оценка «4»;
- при 15 - 16 - оценка «3»;
- при 13 - 14 - оценка «2».

