

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Курганской области

МОУ "Половинская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО
МО учителей физической культуры
Н.В.Гоголева
Протокол № 1
от «25» 08.2023г

СОГЛАСОВАНО
Методический совет

Протокол № 1
от «25» 08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Г.К. Зими́на

Директор

Приказ № 170 от 25.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1656003)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 классов

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена с целью планирования, организации, коррекции и управления учебным процессом по изучению учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с. Подбельск.

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.).
4. Письмом Министерства образования Российской Федерации от 31.10. 2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
5. Приказом Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
6. Приказом Министерства образования и Науки от 28.12.2010 г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

7. Устав ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с. Подбельск;

8. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с. Подбельск.

9. Программа: В.И.Лях. Физическая культура. Программа общеобразовательных учреждений. 10-11 классы. М.: Просвещение, 2020.

При определении содержания учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования учитывались требования и рекомендации к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне». Порядок разработки и структура программы выдержаны в строгом соответствии с требованиями Положения о рабочей

программе учебного предмета. Реализация рабочей программы осуществляется на основе учебно-методических комплексов по физической культуре

В. И. Ляха (10-11 классы). Издательство "Просвещение", 2020г).

Данная программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и

рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики

учебного процесса, возрастных особенностей учащихся. Рабочая программа предназначена для учащихся всех групп здоровья: основной, подготовительной, специальной. Занятия физической культурой учащихся подготовительной медицинской группы и специальной медицинской

проводятся интегрировано с основной группой в соответствии с учебными программами при условии постепенного освоения комплекса двигательных

умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований.

В конце учебного года (апрель, май) проводится промежуточная (годовая) итоговая аттестации учащихся в образовательном учреждении по предмету «Физическая культура». Formой промежуточной аттестации является практические тест.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом

использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- развитие двигательной активности учащихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и

способностей;

- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном

отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в

организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и

спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего

общего образования.

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни»,

«Физкультурнооздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование». Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая

культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Раздел «Физкультурно-оздоровительная

деятельность» изучается на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями

физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», является обязательным для изучения. Курс «Физическая культура» изучается 11 класс из расчёта 3 ч в неделю. Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Годы обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
11 клас	3	34	102
ИТОГО			102

Рабочая программа рассчитана на 102ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

ИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

К важнейшим *личностным результатам* освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. В сфере отношений учащихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация учащихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить

цели и строить жизненные планы; готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; готовность и способность учащихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность

и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; готовность и способность учащихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа

жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

2. В сфере отношений учащихся к России как к Родине (Отечеству): российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в

поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к

служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и

настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); формирование уважения к русскому языку

как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

3. В сфере отношений учащихся к закону, государству и к гражданскому обществу: гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок,

осознанно

принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной

жизни; признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению

собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина

согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность; мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге

культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; готовность к договорному регулированию

отношений в группе или социальной организации; готовность учащихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и

интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; приверженность

идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей,

их чувствам, религиозным убеждениям; готовность учащихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. В сфере отношений учащихся с окружающими людьми: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь; формирование выраженной в поведении

нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

5. В сфере отношений учащихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному

уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых

достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как

условию успешной профессиональной и общественной деятельности; экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за

состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии;

приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного

быта.

6. В сфере отношений учащихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

7. В сфере отношения учащихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: уважение ко всем формам собственности, готовность к защите

своей собственности; осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; готовность учащихся к

трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к

разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия учащихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь

на соображениях этики и морали;

3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и

вредных привычек;
знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной физической культуры;
выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
практически использовать приемы защиты и самообороны;
составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
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 1. 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.

Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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».

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

11 класс

Основное содержание	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
<i>Знания о физической культуре – 4ч</i>		
Инструктаж по технике безопасности. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Спортивная подготовка Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	4	Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу. Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях. Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки. Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.
<i>Легкая атлетика-30ч</i>		

<p>Ускорение с высокого старта от 30м до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м. Скоростной бег до 60м Бег на результат 60 м Высокий старт Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин Кроссовый бег Бег 1500 м Челночный бег</p> <p>Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги". Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивания»</p> <p>Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень</p>	<p>20</p> <p>4</p> <p>6</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
Спортивные игры -34ч		
<p>Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника</p>	<p>17</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>

<p>Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника Передача мяча одной рукой от плеча на месте Передача мяча двумя руками с отскоком от пола Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок. Игра по упрощенным правилам</p> <p>Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку Прием и передача мяча сверху двумя руками Нижняя прямая подача Игра по упрощенным правилам мини-волейбола</p>	<p>17</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>
<p><i>Гимнастика с основами акробатики -18ч</i></p>		
<p>Построение и перестроение на месте. Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!" Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки). Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки) Акробатическая комбинация Ритмическая гимнастика</p> <p>Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).</p>	<p>2</p> <p>8</p> <p>3</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику данных упражнений.</p>

Табличное представление календарно - тематического планирования 11 кл

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
Легкая атлетика (15 ч)				
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Вводный.	1		
2	Спринтерский бег, эстафетный бег. Совершенствование.	1		
3	Спринтерский бег, эстафетный бег. Совершенствование.	1		
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Учётный.	1		
5	Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий. Совершенствование.	1		
6	Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий. Совершенствование.	1		
7	Бег на средние дистанции. Преодоление препятствий. Совершенствование.	1		
8	Тестирование физических качеств. Учётный.	1		
9	Тестирование физических качеств. Учётный.	1		
10	Физическая культура в современном обществе. Теоретический.	1		
11	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Комбинированный.	1		
12	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Комбинированный.	1		
13	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Комбинированный.	1		
14	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Учётный.	1		
15	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Учётный.	1		
Кроссовая подготовка (6 ч)				
16	Спорт и спортивная подготовка. ВФСК «ГТО». Теоретический.	1		
17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1		
18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1		
19	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1		

20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1		
21	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Учётный.	1		
Гимнастика (12 ч)				
22	Инструктаж по ТБ. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Теоретический.	1		
23	Висы и упоры. Строевые упражнения. Комбинированный.	1		
24	Висы и упоры. Строевые упражнения. Совершенствование.	1		
25	Висы и упоры. Строевые упражнения. Учётный.	1		
26	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Совершенствование.	1		
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Комбинированный.	1		
28	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Комбинированный.	1		
29	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Учётный.	1		
30	Акробатика. Лазание. Изучение.	1		
31	Акробатика. Лазание. Комбинированный.	1		
32	Акробатика. Лазание. Комбинированный.	1		
33	Акробатика. Лазание. Учётный.	1		
Спортивные игры: баскетбол (18 ч)				
34	Инструктаж по ТБ. Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.	1		
35	Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.	1		
36	Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.	1		
37	Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Совершенствование.	1		
38	Психические процессы в обучении двигательным действиям. Теоретический.	1		
39	Передачи и броски мяча. Учётный.	1		
40	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Комбинированный.	1		
41	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Комбинированный.	1		
42	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Комбинированный.	1		
43	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Учётный.	1		

44	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Комбинированный.	1		
45	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Комбинированный.	1		
46	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Комбинированный.	1		
47	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учётный.	1		
48	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Теоретический.	1		
49	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Комбинированный.	1		
50	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Комбинированный.	1		
51	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Учётный.	1		
Лыжная подготовка 12ч.				
52	Инструктаж по ТБ. «Коньковый» ход. Спуск с горы. Изучение.	1		
53	Коньковый ход. Спуск с горы. Комбинированный.	1		
54	Попеременный двухшажный ход. Учётный.	1		
55	Спуск наискось в основной стойке. Изучение.	1		
56	Коньковый ход. Подъем «елочкой». Совершенствование.	1		
57	Коньковый ход. Учётный.	1		
58	Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 3 км.	1		
59	Торможение боковым соскальзыванием, торможение плугом. Изучение.	1		
60	Спуски и подъёмы. Учётный.	1		
61	Торможение боковым соскальзыванием, торможение плугом. Прохождение дистанции до 4 км. Комбинированный.	1		
62	Прохождение дистанции до 5 км. Комбинированный.	1		
63	Соревнование на дистанции до 5 км. Учётный.	1		
Спортивные игры: волейбол (18 ч)				
64	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травматизма и первая помощь при травмах и ушибах. Теоретический.	1		
65	Нападающий удар. Позиционное нападение. Комбинированный.	1		
66	Нападающий удар. Позиционное нападение. Совершенствование.	1		

67	Нападающий удар. Позиционное нападение. Совершенствование.	1		
68	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Игра по упрощенным правилам. Учётный.	1		
69	Тактические действия. Игра по упрощенным правилам. Совершенствование.	1		
70	Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. Учетный.	1		
71	Совершенствование физических способностей. Теоретический.	1		
72	Тактические действия. Игра по упрощенным правилам. Совершенствование.	1		
73	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Комбинированный.	1		
74	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Совершенствование.	1		
75	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Совершенствование.	1		
76	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Совершенствование.	1		
77	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учётный.	1		
78	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Комбинированный.	1		
79	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Совершенствование.	1		
80	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Совершенствование.	1		
81	Игра по упрощенным правилам. Учётный.	1		
Кроссовая подготовка (6 ч)				
82	Инструктаж по ТБ. Составление планов самостоятельных занятий физической и спортивной подготовкой. Теоретический.	1		
83	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1		
84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комбинированный.	1		

85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Совершенствование.	1		
86	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Совершенствование.	1		
87	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Учётный.	1		
Легкая атлетика (15 ч)				
88	Спринтерский бег, эстафетный бег. Комбинированный.	1		
89	Спринтерский бег, эстафетный бег. Комбинированный.	1		
90	Спринтерский бег, эстафетный бег. Комбинированный.	1		
91	Спринтерский бег, эстафетный бег. Учётный.	1		
92	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Теоретический.	1		
93	Бег на средние дистанции. Комбинированный.	1		
94	Бег на средние дистанции. Совершенствование.	1		
95	Бег на средние дистанции. Учётный.	1		
96	Тестирование физических качеств. Учётный.	1		
97	Тестирование физических качеств. Учётный.	1		
98	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Комбинированный.	1		
99	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Совершенствование.	1		
100	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Совершенствование.	1		
101	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Учётный.	1		
102	Прыжок в высоту. Метание гранаты. Учётный.	1		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 кл асе

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика (1 1 ч)						

Спринтер-скин бег (5 ч)	Вводный	НИЗКИЙ стар! (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Бег на результат (30м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий		
	Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий		
	Комплексный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	«5» - 13,1 с; «4» - 13,5 с; «3» - 14,3 с. (Д)		
	Учетный		Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)			
Прыжок в длину (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоско-ки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упраж-	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий		
	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоско-ки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Д\з по	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий		

	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	«5» - 460 см; «4» - 430 см; «3» - 410 см		
Метание гранаты (3 ч)	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Д\з по совершенствованию и закреплению	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность			
	Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Д\з по совершенствованию и закреплению	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность			
	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность	«5» - 36 м; «4» - 32 м; «3» - 28 м		
Гимнастика (21 ч)						
Висы и упоры. Лазание (И м)	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий		
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения	Текущий		

	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения	Текущий		
	Совершенствования	Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и				
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Д\з по	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упраж-	Текущий		
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук.	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упраж-	Текущий		
	Совершенствования	Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению	нения			
	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упраж-	Текущий		
	Учетный	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	Уметь: выполнять элементы на перекладине; лазать по канату в два приема; выполнять строевые упраж-	«5» - 12р.; «4» - 10 р.; «3» - 7 р. Лазание (6 м): «5» - 10 с; «4»- 11с; «3» - 12 с.		
	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	Комплексный ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный пры-	Текущий		
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных				

	Совершенствования	способностей. Прыжок через коня. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Дз по совершенствованию и закреплению навыков	Уметь: выполнять комбинацию из 5 элементов	Текущий		
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Дз по совершенствованию и закреплению навыков	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий		
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Дз по	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий		
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Дз по	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий		
	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Дз по	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий		
	Учетный	Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Оценка техники выполнения элементов		
Спортивные игры (42 ч)						
Волейбол (21ч)	Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущий		

Комплексный	прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	в игре			
Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя	Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущий		
Совершенствования	прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по				
Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
Комплексный					

Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
Комплексный	прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны.				
Совершенствования	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых				
Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
Совершенствования	Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и				
Совершенствования					
Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и НИЖНИЙ прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения подачи мяча		
Совершенствования	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з				
Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Техника выполнения нападающего удара		
Совершенствования	Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з				

	Совершенствования Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
Баскетбол (21ч)	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв.). Учебная игра. Д\з по совершенствованию и	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования	закреплению навыков по теме урока и				
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	Совершенствования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических				
	Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 1 x 2) . Учебная игра.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		

Комплексы	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
Совершенствования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Комплексы	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
Совершенствования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
Совершенствования	Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		

Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. <u>Нападение против личной защиты. Учебная</u>	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. <u>Нападение против личной защиты. Учебная</u>	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча). Нападение через центрального. <u>Учебная игра Развитие скоростно-силовых</u>	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре			
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча		
Совершенствования					

Совершенствования		Уметь: выполнять тактико-технические действия	Текущий		
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств Дз по	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущее		
Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущее		
Совершенствования	Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств				
Лыжная подготовка (18 ч)					

Техника лыжных ходов		Инструктаж по Т\б.. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и		Текущий		
	Совершенствования	Коньковый ход. Повторение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	<p><i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.</p>			
		Попеременный четырехшажный ход. Повторение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
		Попеременный четырехшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
		Переход с одновременных ходов на попеременные. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и		Текущий		
		Преодоление подъемов и препятствий. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
		Поворот на месте махом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
		Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
		Повороты упором. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
	Переход с попеременным ходом на одновременные . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий			

		Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5 км (девушки). Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и		Текущий		
		Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5 км (девушки). Д\з по совершенствованию и		Текущий		
		Подъемы, спуски, торможения. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков		Текущий		
	Комбинированный	Коньковый ход. Повторение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
	Комбинированный	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий		
	Учетный	Зачет. Прохождение дистанции 5 км. Юноши 3 км девушки. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и	Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам	Оценка результатов		
		Зачет. Лыжные ходы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Оценка техники		
	Учетный	Бег на результат (3000 м). Опрос по теории. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических		«5» - 13,00 мин; «4» - 14,00 мин; «3» - 15,00 мин		
Легкая атлетика (10 ч)						
Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч)	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		

	Комплексы й	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Д\з по	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
	Комплексы й	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Д\з по совершенствованию и закреплению	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с.		
Метание мяча и гранаты (3 ч)	Комплексы й	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Д\з по совершенствованию и	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
	Комплексы й	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Д\з по совершенствованию	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
	Комплексы й	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь: метать гранату на дальность	«5» — 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м		
Прыжок в высоту (3 ч)	Комплексы й	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Текущий		

Комплексы й	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков		Текущий		
Комплексы й	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Бег: «5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с.		

Приложение 1.

Блок для замены лыжной подготовки 11 класс.

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
Спортивные игры (12 ч)				
52-53	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Комбинированный.	2		
54	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учётный.	1		
55-56	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Комбинированный.	2		
57	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол. Учётный.	1		
58	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Совершенствование.	1		
59	Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учётный.	1		
60	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Комбинированный.	1		
61-62	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Совершенствование.	2		
63	Игра по упрощенным правилам. Учётный.	1		

Критерии оценивания:

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся, в зависимости от состояния здоровья делятся на 3 группы (основную, подготовительную, специальную). Занятия в этих группах отличаются, объёмом и структурой физических нагрузок, а также требованиями к уровню усвоения учебного материала.

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями.

При пропуске уроков физической культуры обучающийся должен предоставить справку, заверенную врачом.

Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, присутствуют на уроке под присмотром учителя физической культуры.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий с данными учащимися на предстоящий урок (возможно также теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

Критерии оценивания учащихся на уроках физической культуры:

На «2» (неудовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Учащиеся не имеют спортивную форму, соответствующую погодным условиям и видам спортивных занятий или урока, не выполняет требования техники безопасности;
- *Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья*, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;
- Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств;
- Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «3» (удовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся выполняет все требования по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе, соблюдает гигиенические требования;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях, которые могут быть замечены учителем;
- Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Учащийся частично выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими в области физической культуры.

На «4» (хорошо) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет требования техники безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем;
- Учащийся постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия, года, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста;
- Учащийся выполняет все теоретические и другие задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «5» (отлично) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет все требования по технике безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;
- Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Учащийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста;
- Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 -и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
		17	5	9—10	12				
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13—15	18 и выше
			17				6	13—15	18

Контрольные нормативы по физической культуре 10-11 класс

№	Нормативы	10 класс			11 класс			
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	
1	Бег 100 м (сек.)	м	13,5	14,0	14,3	13,5	14,0	14,3
		д	16,5	17,2	18,2	16,0	17,0	18,0
2	Бег 1000 м (мин., сек.)	м	3,30	4,00	4,30	3.20	3.50	4.20
		д	4,00	4,30	4,50	3.50	4.20	4.40
3	Бег 2000 м (мин., сек.)	м						
		д	10,30	11,30	12,30	10,10	11,20	12,00
4	Бег 3000 м (мин., сек.)	м	13,50	14,50	15,50	13.00	14.00	15.00
		д						
5	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	7,3	7,9	8,3	7,2	7,8	8,2
		д	8,4	8,8	9,6	8,4	8,8	9,5
6	Прыжок в длину с места (см)	м	230	200	190	240	210	200
		д	210	180	165	210	185	170
7	Прыжок в длину с разбега (см)	м	460	430	410	460	430	410
		д	400	370	340	410	380	360
8	Прыжок в высоту способом «перешагивания» (см)	м	125	120	115	130	125	120
		д	115	110	105	120	115	110
9	Отжимания (кол-во раз)	м	30	26	22	32	28	25
		д	24	20	17	26	23	20
10	Подтягивания (кол-во раз)	м	11	9	7	12	10	7
		д	18	15	13	18	15	13
11	Метание гранаты (м)	м	32	28	26	32	28	26
		д	22	18	14	23	19	17
12	Наклон вперед сидя (см)	м	15	9	5	15	9	5
		д	20	12	7	20	12	7
13	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.)	м	26	25	24	27	26	25
		д	24	23	22	25	24	23

