

<p>РАССМОТРЕНО на заседании методического центра от «31» 08 2021 г, протокол № 1 Руководитель МЦ Жданова С.Г. / <i>sgf</i></p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <i>Крюкова</i> Е.Л. Крюкова «31» августа 2021 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО приказом директора МБОУ «Яренская СШ» от «31» августа 2021 г. №157/3 <i>С.В. Зашихина</i> МП</p>
--	--	--

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Яренская средняя школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень общего образования

среднее

(начальное, основное, среднее)

Класс 11 (девушки)

Количество часов 68

Составитель:

Жданова С.Г.

2021-2022уч.год.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 11 класса (девушки) общеобразовательной школы базового уровня составлена с учетом следующих нормативных документов:

-Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;

- Федерального закона от 26.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федерального закона от 25.12.2012 №257-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-Распоряжения правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г.»;

-Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;

-Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011–2015 гг. (распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.).

Рабочая программа для учащихся 11х классов составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013., в соответствие с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и региональными нормативными документами.

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи: Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Общая характеристика учебного предмета.

Курс «Физическая культура» изучается в 11 классе из расчёта 2 часа в неделю. Рабочая программа рассчитана на 68 часов. Данная программа состоит из следующих компонентов: информационный (знания), мотивационно – процессуальный компонент (физическое совершенствование) и операциональный компонент (способы деятельности), где учащиеся выпускного класса получают возможность сформировать активную жизненную позицию, сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность, получают возможность подготовиться для службы в ВС РФ и поступлению в соответствующие ВУЗы. В соответствие с этим у данной категории учащихся появится дополнительная возможность качественно подготовиться для сдачи нормативов при поступлении профильные ВУЗы.

Структура и содержание программы.

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

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». **Данный раздел изучается в рамках отдельных уроков.** Темы занятий включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел знания о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) включает в себя теоретические знания об истории создания Комплекса ГТО в СССР и современной России. Этот раздел включает в себя также знания нормативов и правил сдачи практической части ГТО (тестовые испытания). Изучается в рамках проведения (в процессе) урока.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них также вырабатываются важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность. Активность, самостоятельность, стремление физическому и духовному совершенству. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя учебный материал, на овладение базовыми видами школьной программы и физкультурно – оздоровительной, спортивно – оздоровительной и прикладно – ориентированной деятельности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоническое физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащению и расширению двигательного опыта, формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях.

В разделе «Тематическое планирование» отражены планируемые учебные темы и виды деятельности учащихся. В соответствии с требованиями ФГОС уровня знаний, способы физкультурно – оздоровительной деятельности, спортивно – оздоровительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно – воспитательного процесса.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в средней школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

В связи с введением ВФСК «ГТО» в рамках проведения уроков, на занятиях могут планироваться проведение практической и теоретической части ГТО в соответствии с тематикой и содержанием учебного материала.

- планирование совершенствования физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная);

- планирование уроков физической культуры с учётом проведения теоретической и практической части ГТО;
- планирование теоретических уроков по физической культуре (по 1 уроку в начале и по окончании каждой четверти).

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

- **Социокультурные основы**
- Спортивно-оздоровительные
- системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.
- **Психолого-педагогические основы**
- Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.
- **Медико-биологические основы**
- Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.
- **Приемы саморегуляции**
- Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.
- **Баскетбол**
- Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.
- **Волейбол**
- Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.
- Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.
- **Гимнастика с элементами акробатики**
- Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.
- **Легкая атлетика**
- Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ

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

Объяснять:

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

Характеризовать:

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

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

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

Определять:

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

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки).

В гимнастических и акробатических упражнениях: на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 3), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

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

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативами;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями о правилах безопасной жизнедеятельности, способах избегания возможных опасных ситуаций.

В области нравственной и эстетической культур:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала образовательных дисциплин (в особенности таких как ОБЖ, биология, история, география) универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни.

Предметные результаты освоения физической культуры.

1. Умение использовать другие разнообразные формы и виды физкультурно – оздоровительной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и в подготовке к выполнению нормативов ВФСК

«ГТО».

2. Овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики заболеваний.

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

4. Овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

5. Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре изучаются в рамках отдельных уроков

Знания теоретической и практической частей ВФСК «ГТО», применение этих знаний в повседневной жизни.

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Современное международное положение спорта высших достижений в современной культуре, принципы Олимпизма на современном этапе.

Приёмы закаливания. Воздушные и водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

Спортивные игры. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу), гандболу (мини – гандболу) . Правила и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Лёгкая атлетика.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка.

Кроссовый бег. Правила. Терминология. Требования к одежде и обуви занимающегося кроссом Техника безопасности при занятиях кроссом. Оказание помощи при травмах.

Элементы единоборств

Виды единоборств. Олимпийские виды спортивной борьбы. Правила техники безопасности при занятиях. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи. Составление комплекса самостоятельной разминки.

11 девушки (практическая часть)

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват, вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов игры.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3., помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приёма и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Техника прямого нападающего удара: совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером, через сетку в заданное место

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача мяча

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 15 до 20 мин.

Футбол (мини –футбол)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: совершенствование удара по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: совершенствование ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: совершенствование: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой на ворота и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

Гандбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка шагом и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча одной и двумя рукой от плеча на месте и в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей руками.

Техника бросков мяча: броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным и активным противодействием. Различное расстояние до ворот.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча, ведение мяча, опека игрока соперника, умение противостоять сопернику в рамках правил игры

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Перемещения бегом и шагом, боком, лицом вперед и спиной

Тактика игры: взаимодействие игроков команды, умение ориентироваться в игровой ситуации

Овладение игрой: Игра по правилам гандбола. Игры и игровые задания. Знания правил спортивной игры «гандбол», помощь в организации проведения и судейства игры.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения, совершенствование: понимание и выполнение различных строевых команд, совершенствование строевых приёмов на месте и в движении (повороты в движении направо, налево, кругом)

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: совершенствование: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для

плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Юноши: с набивным и большими мячами, гантелями (3-5 кг), со скакалками

Акробатические упражнения: юноши: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, усложнённые кувырки, составление комбинаций из кувырков

Висы и упоры: юноши: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом, различные висы на высокой перекладине

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой перекладине Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с отягощениями, набивными мячами.

Опорные прыжки: юноши: совершенствование : прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см).

Равновесие. Упражнения на гимнастическом бревне, хождение по разметке

Лёгкая атлетика.

Техника спринтерского бега: совершенствование: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: юноши 2000 - 3000 метров.

Техника прыжка в длину: совершенствование: прыжки в длину с 17 - 19 шагов разбега способом «прогнувшись», способность подбирать дистанцию для разбега, совершенствование двигательных способностей

Техника метания гранаты: метание гранаты 700гр на дальность с места, с разбега нескольких шагов в горизонтальную и вертикальную цели. Бросок набивного мяча весом 1кг и 3кг двумя руками из различных и.п. и с нескольких шагов разбега вперёд - вверх

Развитие выносливости: совершенствование: кросс до 20 мин (с ходьбой), бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег, кроссовая эстафета с преодолением препятствий, круговая тренировка, преодоление контруклона,

Развитие скоростно-силовых способностей: совершенствование: прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п., толчки и броски набивных мячей весом 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега (3x10м, 5x20м, 10x10м), бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия; прыжки на точность приземления; метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Кроссовая подготовка.

Техника кроссового бега: Техника безопасности и правила кроссового бега. Судейство кросса. Преодоление дистанции 2 км, 3км. Оказание первой доврачебной помощи. Составление элементарного положения о проведении соревнований по кроссовому бегу.

Спуски и подъёмы: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы , преодоление

горизонтальных препятствий. Оказание помощи слабому.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», « Летний биатлон», «Мини-гандбол»

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игры: «Бой петухов» , «Перетягивание в парах» , «Часовые и разведчики»

ВФСК «ГТО» (возрастная группа 16 – 17 лет): бег -100м; 2км/3км; подтягивание на высокой и низкой перекладинах; сгибание/разгибание рук в упоре лёжа; наклон вперёд стоя; прыжок в длину с места, разбега; метание гранаты 700гр; кросс 3км; плавание 50м; стрельба из пневматического оружия или электронного оружия; туристический поход с проверкой туристических навыков.

Критерии оценивания различных видов работ.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании семестровых и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу.

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построения логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки. Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); 2
-) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) 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;

- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социальноэкономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД), которые реализуются при изучении всех тем (разделов).

На изучение «Физическая культура» отводится 2 часа в год;

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				

учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе неделю- 68 часов в

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 11 классе(девушки)

по четвертям

	Гимнастика с элементами акробатики	14		14		
3	Легкая атлетика	20	12			8
4	Льжная подготовка	18			18	
5	Спортивные игры: баскетбол волейбол	16			2	8
	Итого	68	18	14	20	16

На 59 уроке проводится промежуточная аттестация.

Тематическое планирование.

№ урока	Тема урока	Задачи	Основные средства
1 четверть			
1	<u>Лёгкая атлетика.</u> Финиш в беге на различные дистанции.	1.Техника безопасности на уроках легкой атлетики. 2.Разучить технику финиширования на различных дистанциях 3.Совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги» 4.Повторить метание гранаты с разбега 5.Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м Техника финиширования на спринтерских стайерских дистанциях; метание гранаты 500 г с места и небольшого разбега; прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом
2	<u>Лёгкая атлетика.</u>	Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м.
3	<u>Лёгкая атлетика.</u> Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1.Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом 2.Совершенствовать технику метания гранаты с разбега 3.Повторить технику низкого старта и стартового разбега 4.Развивать скоростно-силовые качества	Выполнение низкого старта с переходом к бегу по дистанции; метание гранаты с небольшого и полного разбега; прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом; пробегание коротких отрезков (до 60 м) с максимальной скоростью
4	<u>Лёгкая атлетика.</u> Техника метания гранаты с разбега.	1.Повторить технику метания гранаты с разбега 2.Совершенствовать прыжок в длину в целом 3.Ознакомить с техникой передачи эстафетной палочки 4.Развивать скоростную выносливость	Метание гранаты с полного разбега, обращая внимание на финальное усилие; прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом; передача эстафетной палочки на месте и в ходьбе; пробегание отрезков до 100-150 м с максимальной скоростью
5	<u>Лёгкая атлетика.</u> Техника передачи эстафетной палочки.	1.В чем состоят особенности организации закаливающих процедур в разные времена года 2.Разучить технику передачи эстафетной палочки 3.Совершенствовать технику метания гранаты с	Передача эстафетной палочки в ходьбе и при беге в медленном темпе; метание гранаты с полного разбега, обращая внимание на последний скрестный шаг разбега; пробегание дистанции до 2 км в

		полного разбега 4.Развивать выносливость	медленном темпе
6	<u>Лёгкая атлетика.</u> Бег 100 м с низкого старта на результат.	1.Учет бега на 100 м с низкого старта на результат 2.Повторить технику прыжка в длину в целом 3.Совершенствовать метание гранаты с полного разбега	Специальные беговые упражнения; бег 100 м на результат; метание гранаты с полного разбега; прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом
7	<u>Лёгкая атлетика.</u> Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	1. прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом на результат 2.Совершенствовать технику метания гранаты с разбега 4.Развивать скоростно-силовые качества	метание гранаты с небольшого и полного разбега; прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат
8	<u>Лёгкая атлетика.</u> Метание гранаты на результат.	Метание гранаты на результат. Развивать скоростно-силовые качества	Метание гранаты на результат
9	<u>Лёгкая атлетика.</u> Бег 2000 м на результат.	1.Тактика преодоления и финиширования на кроссовой дистанции 2.Учет бега 2000 м на результат 3.Развитие скоростно-силовых	Специальные беговые упражнения; бег 2000 м на результат, развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, координации во время игры.
10	<u>Лёгкая атлетика.</u> Бег 3000 м .	1.Тактика преодоления и финиширования на кроссовой дистанции 2.Учет бега 3000 м без учета времени 3.Развитие скоростно-силовых	Специальные беговые упражнения; бег 3000 м, без учета времени. развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, координации во время игры.
11	<u>Лёгкая атлетика.</u> Техника прыжка в высоту способом «перешагивания».	1.Техника безопасности при проведении занятий по прыжкам в высоту 2.Совершенствовать технику прыжка в высоту в целом 3.Развивать прыгучесть	Прыжки на одной и двух ногах, прыжки через барьеры, толкаясь одной и двумя ногами; прыжок в высоту способом «перешагивания» в целом, обращая внимание на разбег, отталкивание, переход через планку и приземление
12	<u>Лёгкая атлетика.</u> Прыжок в высоту на результат.	1.Профилактические меры, исключающие возможность получения ожогов во время приема солнечных ванн 2.Учет выполнения прыжка в высоту на результат 3.Развивать прыгучесть с помощью специальных прыжковых упражнений	Специальные прыжковые упражнения: прыжки вверх, поставив одну ногу на повышенную опору и махом другой ноги; прыжки вверх с касанием высокоподвешенных предметов; прыжок в высоту способом «перешагивания» на результат

13	<u>Волейбол.</u> Верхняя передача мяча.	1.Техника безопасности на уроках спортивных игр 2.совершенствовать технику верхней передачи мяча 3.разучить технику верхней прямой подачи 4.Повторить прием мяча снизу 5.Ознакомить с техникой приема мяча после подачи	Многочисленные передачи мяча над собой, передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения; прием мяча снизу при передаче в парах на месте и после перемещений; прием мяча снизу после подачи; верхняя прямая подача мяча
14	<u>Волейбол.</u> Техника приема мяча после подачи.	1.Разучить технику приема мяча после подачи 2.Совершенствовать верхнюю прямую подачу 3.Ознакомить с прямым нападающим ударом 4.разучить технику блокирования нападающего удара	Прем мяча снизу двумя руками после подачи; блокирование одиночное и двумя игроками нападающего удара; нападающий удар – схема движений; верхняя прямая подача мяча в определенную зону площадки
15	<u>Волейбол.</u> Верхняя прямая подача мяча.	1.Повторить технику верхней прямой подачи мяча 2.Совершенствовать прием мяча после подачи 3.разучить технику прямого нападающего удара 4.Ознакомить с приемом мяча, отскочившего от сетки	Прием мяча двумя руками снизу после подачи; прием мяча снизу, отскочившего от сетки одной и двумя руками; прямой нападающий удар, верхняя прямая подача мяча на точность
16	<u>Волейбол.</u> Прием мяча после подачи.	1.Обязанности судей при игре в волейбол 2.Оценить технику приема мяча после подачи 3.Совершенствовать верхнюю прямую подачу мяча 4.Повторить технику прямого нападающего удара 5.Разучить передачу мяча, стоя спиной к партнеру	Выполнение на оценку техники приема мяча двумя руками снизу после подачи; передача мяча, стоя спиной к партнеру – верхняя передача за голову; прямой нападающий удар в определенную зону площадки; верхняя прямая подача мяча
17	<u>Волейбол.</u> Верхняя прямая подача мяча.	1.Оценить технику верхней прямой подачи мяча 2.Совершенствовать прямой нападающий удар 3.Разучить технику страховки у сетки	Выполнение на оценку техники верхней прямой подачи мяча на точность попадания; прямой нападающий удар; страховка сетки игроков линии нападения
18	<u>Волейбол.</u>	1.Как правильно подготовить себя к сдаче	Выполнение на оценку техники

	Техника прямого нападающего удара.	практической части экзамена по физической культуре 2.Оценить технику прямого нападающего удара 3.Учебная игра в волейбол	нападающего удара; совершенствовать ранее разученные элементы и приемы волейбола, тактических действий во время учебной игры
2 четверть			
19(1)	<u>Гимнастика.</u> Акробатическая комбинация.	1.Техника безопасности на уроках гимнастики 2.Разучить комплекс утренней гимнастики 3.Разучить акробатическую комбинацию 4. упр.на пресс. Развитие координационных способностей.	Комплекс утренней гимнастики без предмета; акробатическая комбинация «мост» из положения стоя и поворот в упор присев – кувырок вперед ноги скрестно – поворот кругом в полу приседе – кувырок назад перекатом назад стойка на лопатках – схема движений упр.на пресс
20(2)	<u>Гимнастика.</u> Акробатика. Строевые упр.	Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики упр.на пресс. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, строевые упр., упр.на пресс
21(3)	<u>Гимнастика.</u> Акробатика. Строевые упр.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, упр.на пресс, строевые упр.
22(4)	<u>Гимнастика.</u> Акробатика. Строевые упр.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, упр.на пресс на оценку,

		Кувырок вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей.	строевые упр.
23(5)	<u>Гимнастика.</u> Акробатика. Строевые упр.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Выполнение комбинации на оценку.	Уметь выполнять комбинацию из ранее изученных элементов, строевые упр.
24(6) 11КЛ	<u>Гимнастика.</u> Висы и упоры. Лазание. Брусья разновысокие.	ОРУ. на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Лазание по канату в два приема. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (от скамейке). Лазание по канату в два приема.	Уметь выполнять элементы на разновысоких брусьях. Лазание по канату в два приема. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (от скамейке).
25(7)	<u>Гимнастика.</u> Висы и упоры. Лазание. Брусья разновысокие.	ОРУ. на месте. Толчком двух ног вис углом. Лазание по канату в два приема. Развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (от скамейке). Лазание по канату в два приема.	Уметь выполнять элементы на разновысоких брусьях. Лазание по канату в два приема. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (от скамейке).
26(8)	<u>Гимнастика.</u> Висы и упоры. Лазание. Брусья разновысокие.	ОРУ. на месте. Равновесие на верхней жерди. Лазание по канату в два приема. Развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (от скамейке) на оценку.	Уметь выполнять элементы на разновысоких брусьях. Лазание по канату в два приема. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (от скамейке) на оценку.
27(9)	<u>Гимнастика.</u> Висы и упоры. Лазание. Брусья разновысокие.	ОРУ. в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема на оценку. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на разновысоких брусьях. Лазание по канату в два приема на оценку.
28(10)	<u>Гимнастика.</u> Висы и упоры. Лазание. Брусья разновысокие.	ОРУ. на месте. ВЫПОЛНЕНИЕ КОМБИНАЦИИ НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ НА ОЦЕНКУ.	Уметь выполнять элементы на разновысоких брусьях на оценку.
29(11)	<u>Гимнастика.</u> Опорный прыжок.	Ознакомить с опорным прыжком через коня в ширину. Прыжки на скакалке.	Уметь выполнять опорные прыжки через коня в ширину - вскок в упор присев на одной, другая в сторону и в технике соскок прогнувшись – схема движений. Прыжки на скакалке.

30(12)	<u>Гимнастика.</u> Опорный прыжок.	опорный прыжок через коня в ширину. Прыжки на скакалке.	Уметь выполнять опорные прыжки через коня в ширину - вскок в упор присев на одной, другая в сторону и в технике соскок прогнувшись – схема движений. Прыжки на скакалке.
31(13)	<u>Гимнастика.</u> Опорный прыжок. Прыжки на скакалке на оценку.	опорный прыжок через коня в ширину. Прыжки на скакалке на оценку.	Уметь выполнять опорные прыжки через коня в ширину - вскок в упор присев на одной, другая в сторону и в технике соскок прогнувшись. Прыжки на скакалке на оценку.
32(14)	<u>Гимнастика.</u> Опорный прыжок.	опорный прыжок через коня в ширину на оценку.	Уметь выполнять опорные прыжки через коня в ширину - вскок в упор присев на одной, другая в сторону и в технике соскок прогнувшись
3 четверть			
33-34 (1-2) 11КЛ	<u>Лыжная подготовка.</u> Попеременные двухшажный и четырехшажный лыжные хода.	1.Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. 2.Совершенствовать технику попеременных лыжных ходов 4.Развивать выносливость	На равнине – передвижение двухшажным и четырехшажным ходом, обращая внимание на согласованность работы рук и ног; прохождение дистанции до 5 км (по среднепересеченной местности в невысоком темпе)
35-36 (3-4)	<u>Лыжная подготовка.</u> Одновременные лыжные хода. Обгон на дистанции финиширования.	1.Совершенствовать технику одновременных лыжных ходов 2.Ознакомить с техникой обгона на дистанции и финиширования 3.Развивать скоростные качества	Обгон на дистанции, финиширования; прохождение дистанции до 8 км по средне-пересеченной местности, ускоряясь на отдельных отрезках, используя одновременные бесшажный, одношажный и двухшажный лыжные хода
37-38 (5-6)	<u>Лыжная подготовка.</u> Переход с попеременных лыжных ходов на одновременные.	1.Физические упражнения, способствующие правильной осанке 2.Повторить технику перехода с попеременных лыжных ходов на одновременные 3.Развивать координацию движений	Переход с попеременных лыжных ходов на одновременные; прохождение дистанции в невысоком темпе, обращая основное внимание на координацию движений при переходе с одного лыжного хода на другой

39-40 (7-8)	<u>Лыжная подготовка.</u> Обгон на дистанции финиширования. Прохождение дистанции до 8 км.	1.Совершенствовать технику обгона на дистанции и финиширования 2.Развивать скоростно-силовые качества при прохождении дистанции по средне- пересеченной местности 3.Развивать выносливость	Обгон на дистанции; финиширование, пробегаая на лыжах короткие отрезки парами; прохождение дистанции до 8 км , используя различные лыжные хода
41-42 (9-10)	<u>Лыжная подготовка.</u> Попеременные лыжные хода. Спуски со склонов с различными поворотами.	1.Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям 2.Повторить технику попеременных лыжных ходов 3.Совершенствовать технику спусков с различными поворотами	Передвижение попеременными двухшажным и четырехшажным лыжными ходами, обращая внимание на согласованность работы рук и ног; спуски со склонов с различными поворотами: «плугом», «полу плугом», переступанием
43-44 (11- 12)	<u>Лыжная подготовка.</u> Одновременные лыжные хода. Спуски со склонов с различными торможениями.	1.Совершенствовать технику одновременных лыжных ходов 2.Оценить технику спусков с различными поворотами и торможениями 3.Развивать скоростные качества	Выполнение на оценку техники спусков с различными поворотами и торможениями в зависимости от крутизны склона; Торможение при спусках со склонов разной крутизны – «полу плугом», «плугом», «упором», боковым соскальзыванием; прохождение небольших отрезков с максимальной скоростью, используя одновременные бесшажный, одношажный и двухшажный лыжные хода
45-46 (13- 14)	<u>Лыжная подготовка.</u> Переход с попеременных лыжных ходов на одновременные .	1.Должностные обязанности судей по лыжным гонкам 2.Оценить технику перехода с попеременных лыжных ходов на одновременные 3.Развивать выносливость	Выполнение на оценку техники перехода с попеременных лыжных ходов на одновременные; прохождение дистанции до 8 км по средне-пересеченной местности, используя ранее разученные лыжные хода
47-48 (15- 16)	<u>Лыжная подготовка.</u> Прохождение дистанции 3 км на результат.	1.Учет прохождения дистанции 3 км на результат 2.Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости во время подвижных игр и эстафет на лыжах	Прохождение дистанции 3 км (девушки) на результат; развитие скоростно- силовых качеств, координации движений, ловкости во время подвижных игр и эстафет на лыжах

		3.Развивать координацию движений	
49-50 (17-18)	<u>Лыжная подготовка</u> Прохождение дистанции 5 км без учета времени.	1.Прохождение дистанции 5км без учета времени. 2.развивать выносливость, используя длительный бег на лыжах.	Обгон на дистанции; финиширования, пробегая на лыжах короткие отрезки парами; прохождение дистанции 5км без учета времени.
51 (19)	<u>Баскетбол.</u> Штрафной бросок.	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия
52 (20)	<u>Баскетбол.</u> Штрафной бросок.	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок на оценку. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники выполнения штрафного броска
4 четверть			
53(1)	<u>Баскетбол.</u>	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь применять в игре тактико-технические действия
54(2)	<u>Баскетбол.</u>	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Терминология	

		баскетбола	
55(3)	<u>Баскетбол.</u> Техника передачи в двойках в движении оценку	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола Оценить технику передачи в двойках в движении	Выполнение на оценку передачи мяча в двойках в движении. Уметь применять в игре тактико-технические действия
56(4)	<u>Баскетбол.</u> Учебная игра в баскетбол.	1.Функции арбитров (главного судьи и двух помощников) на площадке при игре в баскетбол 2.Учебная игра в баскетбол	Разучивание элементов баскетбола -челночный бег с ведением левой рукой. - ведение от кольца к кольцу с броском в кольцо. Штрафной бросок.
57(5)	<u>Баскетбол.</u> Челночный бег с ведением мяча левой рукой. Штрафной бросок.	Передвижение повороты с ведением, ускорение сведением мяча. Развитие координации.	Уметь: применять в игре тактико-технические действия.
58(6)	<u>Баскетбол.</u> Челночный бег с ведением мяча левой рукой(на оценку). Штрафной бросок.	1.Повторить штрафные броски по8-10 бросков. 2.Отрабатывать точность броска. 3. Челночный бег с ведением мяча левой рукой (на оценку).	Уметь: применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять челночный бег с ведением лево рукой на оценку.
59(7)	<u>Баскетбол.</u> Штрафной бросок. Ведение от кольца к кольцу по прямой. Промежуточная аттестация.	1.Бросок двумя, одной, от плеча по высокой траектории в кольцо. 2.Броски в кольцо из разных точек. 3.Ведение правой, левой рукой, стараясь не смотреть на мяч.	Уметь: применять в игре тактико-технические действия.
60(8)	<u>Баскетбол.</u> Штрафной бросок на оценку.	1. Штрафной бросок на оценку. 2.Броски с 6-и. метровой линии 3.Развитие меткости.	Уметь: применять в игре тактико-технические действия.
61(9)	<u>Легкая атлетика.</u> Техника метания гранаты с разбега.	1.Техника безопасности на уроках легкой атлетики 2.Совершенствовать технику метания гранаты с разбега 3.Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги»	Выполнение низкого старта с переходом к бегу по дистанции; метание гранаты с полного разбега, обращая внимание на финальное усилие; прыжок в длину способом «согнув ноги», обращая внимание на разбег, отталкивание, фазу

		4.Совершенствовать низкий старт и стартовый разбег	полета и приземление
62(10)	<u>Легкая атлетика.</u> Прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом.	1.Совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги» в целом 2.Повторить технику метания гранаты с полного разбега 3.Развивать скоростные качества	Прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом; метание гранаты с полного разбега; пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью
63(11)	<u>Легкая атлетика.</u> Метание гранаты с полного разбега.	1.Совершенствовать метание гранаты с полного разбега 2.Повторить технику прыжка в длину в целом 3.Развитие скоростных качеств	Метание гранаты с полного разбега; прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом; пробегание коротких отрезков (до 60 м) с максимальной скоростью
64(12)	<u>Легкая атлетика.</u> Бег 100 м с низкого старта на результат.	1.Как правильно подготовить себя к сдаче теоретической части экзамена по физической культуре 2.Учет бега на 100 м на результат 3.Совершенствовать технику прыжка в длину 4.Повторить метание гранаты с полного разбега	Бег 100 м с низкого старта на результат; метание гранаты 500 г с полного разбега; прыжок в длину способом «согнув ноги» с полного разбега в целом, обращая внимание на разбег, отталкивание, фазу полета и приземление
65(13)	<u>Легкая атлетика.</u> Прыжок в длину на результат.	1.Учет прыжка в длину способом «согнув ноги» на результат 2.Совершенствовать технику метания гранаты с полного разбега 3.Развивать выносливость	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат; метание гранаты с полного разбега; пробегание дистанции до 2 км в медленном темпе
66(14)	<u>Легкая атлетика.</u> Метание гранаты на результат.	1.Физические упражнения, позволяющие корректировать недостатки своей фигуры 2.Учет метания гранаты на результат 3.Развивать выносливость, используя продолжительный бег	Метание гранаты 500 г с полного разбега на результат; специальные беговые упражнения; пробегание дистанции до 1,5 км
67(15)	<u>Легкая атлетика.</u> Бег 2000 м (девушки) на результат.	1.Для чего нужно заниматься физической культурой на протяжении всей своей жизни 2.Учет бега на 2000 на результат 3.Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры в футбол	Специальные беговые упражнения; бег 2000 м на результат;
68(16)	<u>Легкая атлетика</u>	Учет бега 3000 м БЕЗ учета времени	Специальные беговые упражнения, бег

3000 м без учета времени.		3000 м БЕЗ учета времени
---------------------------	--	--------------------------

Универсальные учебные действия (УУД)

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<p>-мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p>	<p>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метаний мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</p> <p>-комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>	<p>- осуществлять анализ выполненных лёгкоатлетических действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по л/а;</p> <p>- выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p>	<p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении лёгкоатлетических упражнений.</p>

Универсальные учебные действия (УУД)

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<p>- формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;</p> <p>- развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>- умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;</p> <p>- умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>	<p>- осмысление, объяснение своего двигательного опыта;</p> <p>- осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений;</p> <p>- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений;</p> <p>- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>- умение объяснять ошибки при выполнении упражнений;</p> <p>- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>

УУД к разделу Гимнастика с основами акробатики

Универсальные учебные действия (УУД)

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики; 	<ul style="list-style-type: none"> - умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. 	<ul style="list-style-type: none"> -осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> -уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических элементов.

УУД к разделу Лыжная подготовка

Универсальные учебные действия (УУД)

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия лыжными гонками, 	<ul style="list-style-type: none"> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную 	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог; - способность участвовать в речевом общении.

<p>занятиями на свежем воздухе;</p> <p>- учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.</p>	<p>на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>- оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</p>	<p>выполнения заданий по лыжной подготовке;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.</p>	
---	--	--	--

УУД к разделу Кроссовая подготовка. Подвижные игры

Универсальные учебные действия (УУД)

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<p>- формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;</p> <p>- развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам</p>	<p>- умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;</p> <p>- умение характеризовать, выполнять задание в</p>	<p>- осмысление, объяснение своего двигательного опыта;</p> <p>- осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений;</p> <p>- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и</p>	<p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений;</p> <p>- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и</p>

других людей.	соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; - умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.	упражнений.	взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, - умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; - умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
---------------	--	-------------	--

УУД к разделу Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту
УУД к разделу Лёгкая атлетика

Универсальные учебные действия (УУД)

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
-мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метаний мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;	- осуществлять анализ выполненных лёгкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по л/а; - выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении лёгкоатлетических упражнений.

	<ul style="list-style-type: none">-комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;- адекватно воспринимать оценку учителя;- оценивать правильность выполнения двигательных действий.		
--	--	--	--

Литература для учителя

1. Программа для общеобразовательных учреждений « Физическая культура» 1-11 классы. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., 2012г., Издательство «Просвещение».
2. Киселёва С.Б., Киселёв П.А.: Физическая культура, Настольная книга учителя, Подготовка школьников к олимпиадам. 2013г
3. Лях В.И. Ред. Маслов М.В.: Физическая культура 10-11 класс. Тестовый контроль для учителей общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012г

Литература для учащихся

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

Условия реализации программы и технические средства обучения

Успех обучения практическим навыкам и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических требований:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице;
- оборудованные раздевалки;
- специальный инвентарь и оборудование (мячи, стойки, барьеры, разноцветные ориентиры, гантели, прыгалки, гимнастические палки, гимнастические маты и коврики, перекладина, гимнастический козёл, гимнастический обруч и другие).

Каждый обучающийся должен иметь: сменную обувь; спортивную форму, спортивную обувь, средства личной гигиены.