

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Кыйлудская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ г.  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_Н. А. Петрова\_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

Принято на заседании  
педагогического Совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ г.

Утверждаю  
Директор «МОУ  
Кыйлудская СОШ»  
\_\_\_\_\_/В.В. Левченко/  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре  
11 класс

Составитель :  
Глебов А. Л.  
учитель МОУ «Кыйлудская СОШ»  
Рецензент: Зорина Е.В.\_\_\_\_\_  
Заместитель директора по УВР  
Программа рекомендована к  
практическому применению

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11 класса

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации»
2. Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования РФ от 05 марта 2004 года №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 №164, от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427, от 10.11.2011 № 2643, от 24.01.2012 № 39, от 31.01.2012 № 69)
3. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413) (с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020.)
4. Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020г. №254.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 №28.
6. Устав ОО.

Рабочая программа разработана с учетом: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», Лях В.И., Зданевич А.А.. Москва «Просвещение» 2012. Допущена Министерством образования Российской Федерации.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится **102 часа** в год (3 часа в неделю).

**Целью** программы является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

**Задачи** физического воспитания обучающихся 11 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Программный материал делится на две части — **базовую и вариативную**. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно - ориентированный, деятельностный подходы. Тематически план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 11 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, картотеки игр.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по лёгкой атлетике и спортивным играм.

**Компетентностный подход** определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трёх тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В **первом блоке** представлены информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во **втором блоке** представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В **третьем блоке** представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, **тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.**

**Личностная ориентация** образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать

развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

**Деятельностный подход** отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована на столько передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объём информации растёт в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависит от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщённые способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности**, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщённых способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методике ролевых игр, спортивных игр, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т.д.

Учащиеся должны приобрести **умения** по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемые результаты и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и познавательной групповой деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

**Проектная деятельность учащихся** – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель. Согласованные методы,

способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности, является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности. Соблюдение последовательности этапов проектирования. Выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности. Создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта. Комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой **учебного проектно-исследовательской деятельности** является её направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательной-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках **информационно-коммуникативной деятельности**, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развёрнутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию **информационной компетентности учащихся**: формирование простейших навыков работы с источниками, (картографическим и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придаётся комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

Важнейшее значение имеет овладение учащимися **коммуникативной компетенцией**: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовать, свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.). Оценивать её результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на **воспитание** школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе –

воспитание гражданственности и патриотизма.

### Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 ч, из расчета 3 ч в неделю с XI класс. На преподавание в 11 классе отводится **102 часа** в год (3 часа в неделю).

### Основное содержание программного материала

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10-11 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<b>Базовая часть</b>	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Легкая атлетика	21
2	Лапта	8
2.1	Баскетбол	18
2.2	Лыжная подготовка	23
	Итого	102

### Распределение программного материала по физической культуре в 11 классе по четвертям:

I четверть – уроки № 1-14 - легкая атлетика, лапта уроки № 3; 6 ;9; 12 уроки № 15 - 32– баскетбол;

II четверть – уроки № 33 - 46 – гимнастика;

III четверть - уроки № 47-50, 52-53, 55-56, 58-59,61-62, 64-65, 67-68, 69 - лыжная подготовка, уроки № 70-87 – волейбол;

IV- четверть – лапта уроки №93; 96; 99; 102 , уроки № 93 - 101 - легкая атлетика.

**Тестирование** проводится 2 раза в год (в начале и конце учебного года).

Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения сидя.
6. Бег 1000м.

### 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 средней 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, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

#### **Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

##### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

##### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

##### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

##### **В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

##### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты 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 других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

#### **Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

##### **В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

##### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

##### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;



- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### **В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

#### **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

#### **Социокультурные основы**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

#### **Психолого-педагогические основы**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

#### **Медико-биологические основы**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм

занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

### **Приёмы саморегуляции**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. 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 дозировка 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.

### **Лёгкая 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

### **Лыжная подготовка**

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки

### **Обучающиеся 11 класса должны**

#### **знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования

спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

**уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

**использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
  - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

**Демонстрировать**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 100 м, с.	13,5	14,0	14,3	17,0	17,5	18,0
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	15	10	5	20	13	7
Силовые	Подтягивания из виса на низкой перекладине, количество раз	-			18	13	6
	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	11	8	4	-		
	Прыжок в длину с места, см	230	195	180	210	170	160

К выносливости	Бег 1000 м, мин.	-			11.3	12.3
		13.5	14.5	15.5	-	

### Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся

#### I. Знания

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

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

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

#### II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

#### III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	помощью учителя	
--	--	-----------------	--

#### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(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 программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – 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 отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

## Учебно – тематическое планирование по физкультуре в 11 классе

Наименование раздела	Знать, понимать, уметь	Тема урока (элементы содержания)	№ урока	Домашнее задание	Сроки проведения
<p><b>Легкая атлетика</b></p> <p><b>Лапта</b></p>	<p><b>Знать:</b> Т/Б по легкой атлетике, терминологию, правила и организация соревнований.</p> <p><b>Уметь:</b> пробегать с максимальной скоростью 30 и 100м., бегать 2000 и 3000м., прыгать в длину с разбега и метать гранату на дальность.</p> <p><b>Знать:</b> правила и организацию игры, Т/Б, терминологию.</p> <p><b>Уметь:</b> ускоряться 30м., метать мяч, подавать мяч, применять тактико-технические действия.</p>	<p><b>Бег и прыжки.</b> Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60м). Прыжки с места в длину. Эстафета. Игра в волейбол. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ (легкая атлетика).</p>	1	Комплекс №1	
		<p><b>Бег и прыжки.</b> Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег 30м. Прыжки с места. Челночный бег 3*10м. Игра в футбол. Развитие скоростных качеств.</p>	2	Комплекс №1	
		<p><b>Бег, подача, ловля, броски.</b> Специальные беговые и силовые упражнения. Совершенство техники (ударов, ловли, бросков). Учебная игра. Развитие скоростных, силовых качеств и координации.</p>	3	Комплекс №1	
		<p><b>Спринтерский бег.</b> Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60м). Наклон вперед из положения сидя (гибкость). Подтягивание на перекладине. 6-минутный бег. Развитие скоростных качеств.</p>	4	Комплекс №1	

Баскетбол					
		<p><b>Бег и прыжки.</b> Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись».</p> <p>Бег с ускорением (100м). Игра футбол. Развитие скоростных качеств.</p>	5	Комплекс №1	
		<p><b>Бег, подача, ловля, броски.</b> Специальные беговые и силовые упражнения. Совершенство техники (ударов, ловли, бросков). Учебная игра. Развитие скоростных, силовых качеств и координации.</p>	6	Комплекс №1	
		<p><b>Бег, прыжки, метание.</b> Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100м. Специальные беговые и метательные упражнения. Метание гранаты с 6 – 8 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись». Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.</p>	7	Комплекс №1	
		<p><b>Бег, прыжки, метание.</b> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись». Специальные беговые и метательные упражнения. Метание гранаты с 6 – 8 шагов разбега. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	8	Комплекс №1	
	<p><b>Бег, подачи, ловля, броски.</b> Специальные беговые и силовые</p>	9	Комплекс		



<p><b>Знать:</b> Т/Б по баскетболу, терминология игры, правила и организация соревнований. <b>Уметь:</b> применять в игре тактико-технические действия, играть в баскетбол по правилам.</p>	<p>упражнения. Совершенство техники. Техничко – тактические действия. Учебная игра. Развитие скоростных, силовых качеств и координации.</p>		№1	
	<p><b>Бег, прыжки, метание.</b> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись». Специальные прыжковые, метательные упражнения. Метание гранаты с 6 - 8 шагов разбега. Игра в футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	10	Комплекс №1	
	<p><b>Бег и метание.</b> Метание гранаты с 6 - 8 шагов разбега. Специальные метательные упражнения. Бег в равномерном темпе (до 2000м). Игра в волейбол. Развитие выносливости.</p>	11	Комплекс №1	
	<p><b>Бег, подачи, броски, игра.</b> Специальные беговые и силовые упражнения. Совершенство техники. Техничко – тактические действия. Учебная игра. Развитие скоростных качеств и координации.</p>	12	Комплекс №2	
	<p><b>Бег и метание.</b> Метание малого мяча с 6 - 8 шагов разбега. Специальные метательные упражнения. Бег в равномерном темпе (до 3000м). Игра в футбол. Развитие выносливости.</p>	13	Комплекс №2	
	<p><b>Бег и подвижная игра.</b> Ходьба. ОРУ. Бег 2000м. (д.) и 3000м. (ю.) Игра в волейбол. Развитие выносливости.</p>	14	Комплекс №2	

		<p><b>Передвижения, остановки, передача.</b>  Совершенствование способов передвижений и остановок. Передачи мяча в парах (набивной мяч). Передачи мяча двумя руками в парах. Прыжки со скакалкой. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие координации.</p>	15	Комплекс №2	
		<p><b>Передвижения, ловля, передача мяча.</b> Совершенствование способов передвижений и остановок. Передачи мяча в парах (набивной мяч). Ловля высоко летящего мяча в прыжке и после отскока от щита. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Развитие координации.</p>	16	Комплекс №2	
		<p><b>Передвижения, передача, ловля мяча.</b>  Совершенствование способов передвижений и остановок. Передачи мяча различными способами. Ловля высоко летящего мяча в прыжке и после отскока от щита. Прыжки со скакалкой. Учебная игра. Развитие координации.</p>	17	Комплекс №2	
		<p><b>Передвижения, передача, ловля мяча.</b>  Совершенствование способов передвижений и остановок. Передачи мяча различными способами. Ловля высоко летящего мяча в прыжке и после отскока от щита. Сгибание и разгибание рук в упоре. Учебная игра. Развитие силы и координации.</p>	18	Комплекс №2	

		<p><b>Передвижения, передача, ведение мяча.</b>  Совершенствование способов передвижений и остановок. Передачи мяча различными способами. Ловля высоко летящего мяча в прыжке и после отскока от щита. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Сгибание и разгибание рук в упоре. Учебная игра. Развитие силы и координации.</p>	19	Комплекс №2	
		<p><b>Передвижения, ведение, бросок мяча.</b>  Совершенствование способов передвижений и остановок. Передачи мяча различными способами. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости с сопротивлением. Броски по кольцу с разных точек. Сгибание и разгибание рук в упоре. Учебная игра. Развитие силы и координации.</p>	20	Комплекс №2	
		<p><b>Передвижения, ведение, бросок мяча.</b>  Совершенствование способов передвижений и остановок. Передачи мяча различными способами в движении. Броски по кольцу с разных точек. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координации.</p>	21	Комплекс №2	
		<p><b>Передвижения, ведение, бросок мяча.</b>  Совершенствование способов передвижений и остановок. Передачи мяча различными способами в движении. Броски по кольцу с разных точек. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координации.</p>	22	Комплекс №2	

		<p><b>Передвижения, ведение, бросок мяча.</b>  Совершенствование способов передвижений и остановок.  Передачи мяча различными способами в движении.  Взаимодействие с заслоном.  Ведение мяча с сопротивлением.  Броски по кольцу с разных точек.  Учебная игра. Развитие координации.</p>	23	Комплекс №2	
		<p><b>Передвижения, ведение, бросок мяча.</b>  Совершенствование способов передвижений и остановок.  Передачи мяча различными способами в движении. Броски по кольцу с разных точек.  Взаимодействие с заслоном.  Учебная игра. Развитие координации.</p>	24	Комплекс №2	
		<p><b>Передвижения, ведение, бросок мяча.</b>  Совершенствование способов передвижений и остановок.  Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Броски по кольцу с разных точек.  Взаимодействие с заслоном.  Учебная игра. Развитие координации.</p>	25	Комплекс №2	
		<p><b>Передвижения, ведение, бросок мяча.</b>  Совершенствование способов передвижений и остановок.  Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Броски по кольцу с разных точек с сопротивлением. Взаимодействие с заслоном. Учебная игра.  Развитие координации</p>	26	Комплекс №2	

<b>Гимнастика</b>				
		<p><b>Передвижения, ведение, бросок мяча.</b>  Совершенствование способов передвижений и остановок. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Броски по кольцу с разных точек с сопротивлением. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебная игра. Развитие координации.</p>	27	Комплекс №2
		<p><b>Передвижения, ведение, бросок, игра.</b>  Совершенствование способов передвижений и остановок. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Броски по кольцу с разных точек с сопротивлением. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебная игра. Развитие координации.</p>	28	Комплекс №2
	<p><b>Передвижения, передача, бросок.</b>  Совершенствование способов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Зонная защита. Подтягивание на перекладине. Учебная игра. Развитие силы и координации.</p>	29	Комплекс №2	

<p><b>Знать:</b> Т/Б на уроках гимнастики, значение гимнастических упражнений для осанки, развития силы, гибкости, страховка, основы гимнастических упражнений.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы, акробатические элементы отдельно и в комбинации, выполнять висы, лазать по канату, опорный прыжок.</p>	<p><b>Передвижения, ведение, бросок мяча.</b>  Совершенствование способов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой. Учебная игра. Развитие силы и координации.</p>	30	Комплекс №3	
	<p><b>Передвижения, передача, ведение, бросок мяча.</b>  Совершенствование способов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Зонная защита. Учебная игра. Развитие координации.</p>	31	Комплекс №3	
	<p><b>Передвижения, ведение, бросок мяча.</b>  Совершенствование способов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Персональная защита. Учебная игра. Развитие координации.</p>	32	Комплекс №3	
	<p><b>Строевые упражнения, акробатика.</b>  Ходьба. Бег. Повороты в движении кругом. ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 100см. Стойка на руках с помощью (юн). Сед углом. Стойка на лопатках. Стоя на коленях, наклон назад (дев). Эстафеты. Развитие координации.  Инструктаж по ТБ (гимнастика).</p>	33	Комплекс №3	

		<p><b>Строевые упражнения, акробатика.</b>  Ходьба. Бег. Повороты в движении кругом. ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 100см. Стойка на руках с помощью (юн). Сед углом. Стойка на лопатках. Стоя на коленях, наклон назад (дев). Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.</p>	34	Комп лекс №3	
		<p><b>Строевые упражнения, акробатика.</b>  Ходьба. Бег. Повороты в движении кругом. ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 100см. Стойка на руках с помощью (юн). Сед углом. Стойка на лопатках. Стоя на коленях, наклон назад (дев). Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.</p>	35	Комп лекс №3	
		<p><b>Строевые упражнения, акробатика.</b>  Ходьба. Бег. Повороты в движении кругом. ОРУ. Кувырок назад через стойку на руках. Длинный кувырок через препятствие в 100см. Стойка на руках с помощью (юн). Акробатическое соединение. Сед углом. Стойка на лопатках. Стоя на коленях, наклон назад (дев). Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой. Развитие силовых способностей.</p>	36	Комп лекс №3	
		<p><b>Строевые упражнения, акробатика.</b></p>	37	Комп лекс	

		Ходьба. Бег. Повороты в движении кругом. ОРУ. Кувырок назад через стойку на руках. Стойка на руках с помощью (юн). Акробатическое соединение. Стоя на коленях, наклон назад (дев). Эстафета. Развитие координационных способностей.		№3	
		<b>Строевые упражнения, акробатика, лазание.</b> Ходьба. Бег. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь. ОРУ. Переворот боком. Кувырок назад через стойку на руках. Стойка на руках с помощью (юн). Акробатическое соединение. Стоя на коленях, наклон назад (дев). Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой. Развитие силовых способностей.	38	Комп лекс №3	
		<b>Строевые упражнения, акробатика, висы.</b> Ходьба. Бег. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь. ОРУ. Переворот боком. Кувырок назад через стойку на руках. Подъем в упор силой (юн). Акробатическое соединение. Стоя на коленях, наклон назад (дев). Наклон вперед из положения сидя. Развитие гибкости.	39	Комп лекс №3	
		<b>Строевые упражнения, акробатика, висы.</b> Ходьба. Бег. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь. ОРУ. Подъем в упор силой. Переворот боком. Кувырок назад через стойку на руках (юн). Толчком двух ног в упор на верхнюю жердь.	40	Комп лекс №3	



		Акробатическое соединение (дев). Развитие гибкости.			
		<b>Строевые упражнения, висы.</b> Ходьба. Бег. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь. ОРУ. Вис согнувшись – прогнувшись сзади. Подъем в упор силой. Переворот боком (юн). Толчком двух ног вис углом. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (дев). Эстафеты. Развитие координационных способностей.	41	Комплекс №3	
		<b>Строевые упражнения, висы, прыжки.</b> Ходьба. Бег. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь. ОРУ. Прыжок ноги врозь (120-125см, конь в длину). Вис согнувшись – прогнувшись сзади. Подъем в упор силой (юн). Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (110см, конь в ширину). Толчком двух ног вис углом. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (дев). Развитие силовых способностей.	42	Комплекс №3	

<b>Лыжная подготовка</b>		<p><b>Строевые упражнения, висы, прыжки.</b>          Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжок ноги врозь (конь в длину). Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади. Подъем в упор силой (юн). Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Толчком двух ног вис углом (дев).          Развитие силовых качеств.</p>	43	Комплекс №3	
		<p><b>Строевые упражнения, висы, прыжки.</b>          Ходьба. Бег. Прыжок ноги врозь (конь в длину). Подъем в упор силой (юн). Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (дев).          Круговая тренировка. Развитие физических качеств.</p>	44	Комплекс №3	
		<p><b>Строевые упражнения, висы, прыжки.</b>          Ходьба. Бег. Прыжок ноги врозь (конь в длину. юн). Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (конь в ширину, дев).          Круговая тренировка. Развитие физических качеств.</p>	45	Комплекс №3	
	<b>Знать:</b> Т/Б по лыжной	<p><b>Строевые упражнения, висы, лазание</b>          Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжок ноги врозь (120 -125см, конь в длину). Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (110см, конь</p>	46	Комплекс №	

<p>подготовке, основные правила и организация соревнований.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>выполнять попеременный и одновременные хода, переходы с хода на ход, коньковые хода, при спуске выполнять поворот и торможение, проходить дистанцию на выносливость.</p>	<p>в ширину). Круговая тренировка. Развитие физических качеств.</p>			
	<p><b>Лыжные хода, прохождение дистанции.</b></p> <p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости и координации. Инструктаж по ТБ (лыжная подготовка).</p>	47	Комплекс №	
	<p><b>Лыжные хода, прохождение дистанции.</b></p> <p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Эстафета. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости и координации.</p>	48	Комплекс №	
	<p><b>Лыжные хода, прохождение дистанции.</b></p> <p>Попеременный четырехшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Ускорения до 100м. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие скоростных способностей и координации.</p>	49	Комплекс №	
	<p><b>Лыжные хода, прохождение дистанции.</b></p> <p>Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. (с ускорением). Катание с горы. Развитие скоростных способностей и координации.</p>	50	Комплекс №	
	<p><b>Лыжные хода, прохождение дистанции.</b></p> <p>Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. (с ускорением).</p>	51	Комплекс №	

	Катание с горы. Развитие скоростных способностей и координации.			
	<b>Лыжные хода, прохождение дистанции.</b> Одновременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горы. Развитие выносливости и координации.	52	Комплекс №	
	<b>Лыжные хода, прохождение дистанции.</b> Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2 и 3 км. (результат). Катание с горы. Развитие скоростных способностей и координации.	53	Комплекс №	
	<b>Лыжные хода, переходы, прохождение дистанции.</b> Переход с одновременных ходов на попеременные. Встречная эстафета. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости.	54	Комплекс №	
	<b>Лыжные хода, переходы, спуск, прохождение дистанции.</b> Спуск с поворотами и торможением. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие координации.	55	Комплекс №	
	<b>Лыжные хода, спуск, прохождение дистанции.</b> Переход с одновременных ходов на попеременные. Спуск с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 500 м (повторный). Развитие скоростных способностей.	56	Комплекс №	

	<p><b>Лыжные хода, спуск, поворот, прохождение дистанции.</b>  Переход с одновременных ходов на попеременные. Спуск с поворотами и торможением.  Прохождение дистанции до 4 км.  Катание с горы. Развитие выносливости.</p>	57	Комплекс №	
	<p><b>Лыжные хода, прохождение дистанции.</b> Лыжные хода.  Прохождение дистанции 5 км. (результат). Катание с горы.  Развитие выносливости и координации.</p>	58	Комплекс №	
	<p><b>Лыжный ход, поворот, торможение, прохождение дистанции.</b> Коньковый ход.  Спуск с поворотами и торможением. Круговая эстафета.  Развитие скоростных способностей и координации.</p>	59	Комплекс №	
	<p><b>Лыжные хода, спуск, торможение, прохождение дистанции.</b> Коньковый ход.  Спуск с поворотами и торможением. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости.</p>	60	Комплекс №	
	<p><b>Лыжные, хода, прохождение дистанции.</b>  Коньковый ход. Прохождение дистанции до 1 км. (повторный).  Катание с горы. Развитие выносливости.</p>	61	Комплекс №	
	<p><b>Лыжные хода, спуск, прохождение дистанции.</b>  Коньковый ход. Эстафеты.  Катание с горы. Развитие скоростных способностей.</p>	62	Комплекс №	

		<b>Лыжные хода, спуск, прохождение дистанции.</b> Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 км. Катание с горы. Развитие выносливости.	63	Комплекс №	
		<b>Лыжные хода, переходы, прохождение дистанции.</b> Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 4 км. Развитие скоростных способностей и координации.	64	Комплекс №	
		<b>Лыжные хода, переход с хода на ход, прохождение дистанции.</b> Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 7 км. (на выносливость). Катание с горы. Развитие выносливости.	65	Комплекс №	
		<b>Лыжный ход, переход с хода на ход, спуск с горы, повороты.</b> Переход с одновременных ходов на попеременные. Спуск с поворотами и торможением. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие координации и выносливости.	66	Комплекс №	
		<b>Лыжные хода, спуск, прохождение дистанции.</b> Коньковый ход. Эстафеты. Катание с горы. Развитие скоростных способностей.	67	Комплекс №2	
		<b>Лыжные хода, спуск, прохождение дистанции.</b> Лыжные хода. Прохождение дистанции 5 км (результат). Катание с горы.	68	Комплекс №2	

<b>Волейбол</b>	<p><b>Знать:</b> терминологию игры, Т/Б по волейболу, правила и организацию соревнований, основы судейства.</p> <p><b>Уметь:</b> применять в игре тактико-технические действия, играть в волейбол по правилам.</p>	<p><b>Лыжный ход, игры, спуск с горы.</b> Эстафеты. Игры. Катание с горы. Развитие физических способностей.</p>	69	Комплекс №2	
		<p><b>Стойки, перемещения, передача мяча.</b> Ходьба, бег с выполнением задания, перемещениями и остановками. Передачи мяча сверху и снизу. Прыжки со скакалкой. Учебная игра. Развитие координации. Инструктаж по ТБ (волейбол).</p>	70	Комплекс №2	
		<p><b>Стойки, перемещения, передача мяча.</b> Ходьба, бег с выполнением задания, перемещениями и остановками. Передачи мяча сверху и снизу. Прыжки со скакалкой. Учебная игра. Развитие координации.</p>	71	Комплекс №2	
		<p><b>Стойки, перемещения, передача мяча.</b> Ходьба, бег с выполнением задания, перемещениями и остановками. Передачи мяча сверху и снизу. Прием мяча с подачи, передача в зону 3. Прыжки со скакалкой. Учебная игра. Развитие координации.</p>	72	Комплекс №2	
		<p><b>Стойки, перемещения, передача мяча.</b> Ходьба, бег с выполнением задания, перемещениями и остановками. Передачи мяча сверху и снизу. Прием мяча с подачи, передача в зону 3. Учебная игра. Развитие координации.</p>	73	Комплекс №2	

		<p><b>Перемещения, передача, прием, мяча.</b>  Ходьба, бег с выполнением задания, перемещениями и остановками. Передачи мяча сверху и снизу. Прием мяча одной и двумя руками с падением вперед (перекатом). Прием мяча с подачи, передача в зону 3. Сгибание и разгибание рук в упоре. Учебная игра. Развитие силы и координации.</p>	74	Комплекс №2	
		<p><b>Перемещения, передача, прием мяча.</b>  Ходьба, бег с выполнением задания, перемещениями и остановками. Прием мяча одной и двумя руками с падением вперед. Прием мяча с подачи, передача в зону 3. Сгибание и разгибание рук в упоре. Учебная игра. Развитие силы и координации.</p>	75	Комплекс №2	
		<p><b>Перемещения, передача, прием мяча.</b>  Ходьба, бег с выполнением задания, перемещениями и остановками. Нападающий удар. Прием мяча одной и двумя руками с падением вперед. Прием мяча с подачи, передача в зону 3. Сгибание и разгибание рук в упоре. Учебная игра. Развитие силы и координации.</p>	76	Комплекс №2	
		<p><b>Передача, прием, нападающий удар.</b>  Ходьба, бег с выполнением задания, перемещениями и остановками. Прием мяча одной и двумя руками с падением вперед. Прием мяча с подачи, передача в зону 3. Нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.</p>	77	Комплекс №2	



<b>Легкая атлетика</b>	<p><b>Передача, прием, нападающий удар.</b> Ходьба, бег с выполнением задания, перемещениями и остановками. Прием мяча одной и двумя руками с падением вперед. Прием мяча с подачи, передача в зону 3. Нападающий удар. Поднимание ног в висе. Учебная игра. Развитие координации.</p>	78	Комп лекс №2	
	<p><b>Подача, прием, нападающий удар.</b> Ходьба, бег с выполнением задания, перемещениями и остановками. Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Прием мяча одной и двумя руками с падением вперед. Поднимание ног в висе. Учебная игра. Развитие координации.</p>	79	Комп лекс №2	
	<p><b>Подача, прием, нападающий удар.</b> Ходьба, бег с выполнением задания, перемещениями и остановками. Нападающий удар. Верхняя прямая подача мяча. Поднимание ног в висе. Учебная игра. Развитие координации.</p>	80	Комп лекс №2	
	<p><b>Подача, нападающий удар, блокирование.</b> Ходьба, бег с выполнением задания, перемещениями и остановками. Блокирование. Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.</p>	81	Комп лекс №2	
	<p><b>Подача, нападающий удар, блокирование.</b> Ходьба, бег с выполнением задания, перемещениями и остановками. Нападающий удар. Блокирование. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра. Развитие координации.</p>	82	Комп лекс №2	
		83	Комп	

<b>Лапта</b>	<p><b>Знать:</b> Т/Б по легкой атлетике, терминологию, правила и организация соревнований.</p> <p><b>Уметь:</b> пробегать с максимальной скоростью 30 и 100м., бегать 2000 и 3000м., прыгать в длину</p>	<p><b>Подача, нападающий удар, блокирование.</b>  Ходьба, бег с выполнением задания, перемещениями и остановками. Нападающий удар. Блокирование. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра. Развитие координации.</p>		лексе №2	
		<p><b>Подача, нападающий удар, блокирование.</b>  Ходьба, бег с выполнением задания, перемещениями и остановками. Нападающий удар. Блокирование. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра. Развитие координации.</p>	84	Комп лексе №2	
		<p><b>Нападающий удар, блокирование.</b>  Ходьба, бег с выполнением задания, перемещениями и остановками. Нападающий удар. Блокирование. Челночный бег. Учебная игра. Развитие координации.</p>	85	Комп лексе №	
		<p><b>Нападающий удар, блокирование.</b>  Ходьба, бег с выполнением задания, перемещениями и остановками. Нападающий удар. Блокирование. Челночный бег. Учебная игра. Развитие координации.</p>	86	Комп лексе №	
		<p><b>Нападающий удар, блокирование.</b>  Ходьба, бег с выполнением задания, перемещениями и остановками. Нападающий удар. Блокирование. Челночный бег. Учебная игра. Развитие координации.</p>	87	Комп лексе №	

с разбега и метать гранату на дальность.	<p><b>Бег и прыжки.</b> Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание», «перекидной». Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ (легкая атлетика).</p>	88	Комплекс №	
	<p><b>Бег и прыжки.</b> Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание», «перекидной». Челночный бег 3*10м. Игра в баскетбол. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	89	Комплекс №	
	<p><b>Бег и прыжки.</b> Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт, стартовый разгон. Бег до 30м. Прыжок в высоту способом «перешагивание», «перекидной». Эстафета. Развитие скоростных способностей.</p>	90	Комплекс №	
	<p><b>Бег и прыжки.</b> Специальные беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разгон. Бег до 60м. Прыжок в высоту способом «перешагивание», «перекидной». Эстафета. Развитие скоростных способностей.</p>	91	Комплекс №1	
	<p><b>Бег и прыжки.</b> Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание», «перекидной». Низкий старт, стартовый разгон. Бег 100м. Игра в баскетбол. Развитие скоростных способностей.</p>	92	Комплекс №1	

	<b>Бег, подача, ловля, броски.</b> Специальные беговые упражнения. Совершенство техники (ударов, бросков, ловли). Игровые действия. Развитие физических качеств.	93	Комплекс №1
	<b>Бег, прыжки, метание.</b> Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Бег 100м. Игра в футбол. Развитие скоростных способностей.	94	Комплекс №1
	<b>Бег, прыжки, метание.</b> Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей.	95	Комплекс №1
	<b>Бег, подача, ловля и броски мяча.</b> Специальные беговые упражнения. Совершенство техники (ударов, бросков, ловли). Техника – тактические действия. Учебная игра. Развитие физических качеств. <b>Бег, прыжки, метание.</b> Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Бег до 2000м. Игра в волейбол. Развитие выносливости.	96  97	Комплекс №1  Комплекс №1
	<b>Бег, метания, подтягивание.</b> Специальные беговые упражнения. Метание гранаты на дальность. Подтягивание на перекладине. 6-минутный бег.	98	Комплекс №1

	Развитие выносливости.			
	<p><b>Бег, подача, ловля и броски мяча.</b>          Специальные беговые упражнения. Совершенство техники (ударов, бросков, ловли). Техничко – тактические действия. Учебная игра. Развитие физических качеств.</p>	99	Комплекс №1	
	<p><b>Бег и спортивная игра.</b>          Специальные беговые упражнения. Бег 2000 и 3000м. Игра в волейбол. Развитие выносливости.</p>	100	Комплекс №1	
	<p><b>Бег и прыжки.</b>          Специальные беговые упражнения. Бег 30м. Челночный бег 3*10м. Прыжок с места. Спортивная игра. Развитие физических качеств.</p>	101	Комплекс №1	
	<p><b>Бег, подача, ловля и броски мяча.</b>          Специальные беговые упражнения. Совершенство техники (ударов, бросков, ловли). Учебная игра. Развитие физических качеств.</p>	102	Комплекс №1	













## Перечень учебно-методического обеспечения

### Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы  
Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е- Волгоград: Учитель, 2013

### Учебники

**Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях**, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

**Физическая культура 10 – 11 классы.** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

### Пособие для обучающихся

Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2001;

### Пособия для учителя

1. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

2. Журнал «Спорт в школе»

3. Журнал «Физическая культура в школе».

Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. – Волгоград: ВГАФК

3. Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2003.

4. Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

5. Лёгкая атлетика. Макаров А.Н. – М., 1990.

6. Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

7. Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

8. Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

9. Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

10. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

### Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

-Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

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

О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

### Сайты

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед. идей «Открытый урок»