

Муниципального бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа
с.Решетово-Дуброво

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По физической культуре
для 10-11 классов
на 2016-2017 учебный год

Составитель:
Дерюгина Т.А.
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Пояснительная записка

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана данная рабочая программа:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 05.03.2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 03.06.2008г. № 164, от 31.08.2009г. № 320, от 19.10.2009г. № 427, от 10.11.2011г. № 2643, от 24.01.2012г. № 39, от 31.01.2012г. № 69);
- Приказ Минобрнауки РФ от 09.03.2004г. № 1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования»;
- Федеральный базисный учебный план, утвержденный приказом Минобрнауки Российской Федерации от 09.03.2004г. №1312 (в ред. приказов Минобрнауки РФ от 20.08.2008г. № 241, от 30.08.2010г. №889) «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- СанПиН 2.4.2. 2821– 10, утвержденные постановлением Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189, зарегистрированным в Минюсте России 03.03.2011г., регистрационный номер 19993;
 - Приказ от 8 июня 2015г. № 576 « О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014г. № 253».
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ СОШ с.Решетово-Дуброво;
- Учебный план МБОУ СОШ с.Решетово-Дуброво на 2016-2017 учебный год;
- Календарный учебный график МБОУ СОШ с.Решетово-Дуброво на 2016-2017 учебный год.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего образования по физической культуре предметом обучения в средней школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у старших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся средней школы предусматривает следующие образовательные цели и задачи:

Цели программы по физическому воспитанию обучающихся 10–11 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Цель 3-го урока физкультуры – создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как

хореография, ритмика, фитнес, спортивные и бальные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

Задачами программы по физическому воспитанию обучающихся 10–11 классов является:

- 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;
- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- 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, воцерковки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание курса по физической культуре состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для

каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 10—11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

Для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, от 11 июня 2014 г. № 540, введено **«Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО»**, необходимого для подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО.

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО определяет структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.

Место в базисном и учебном плане школы

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом МБОУ СОШ с. Решетово-Дуброво учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится 105 часов в год в 10 классе и 102 часа в год в 11 классе при трехразовых занятиях в неделю.

Содержание рабочей программы

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

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Физическая культура и основы здорового образа жизни

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

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

10 класс. 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 движения.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

10класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок 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.

11класс. 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

10 класс. 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.

11 класс. 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 их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

10-11 классы. 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

10-11 классы. 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.

Футбол

10-11 классы. Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.

Гимнастика с элементами акробатики

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

10-11 классы. 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.

Плавание

10-11 классы. Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Название упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятием плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований по плаванию и определение победителей, правила судейства.

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Учебно-тематический план

10 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры	21
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть	18
2.1	Спортивные игры	12
2.2	Лыжная подготовка	6
	Итого:	105

Учебно-тематический план

11 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	18
1.3	Спортивные игры	21
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть	18
2.1	Спортивные игры	12
2.2	Лыжная подготовка	6
	Итого:	102

Календарно-тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Примечания
			планируемая	фактическая	
	Легкая атлетика	10			
1	Техника безопасности на уроках л/а. Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Эстафетный бег.	1	01.09		
2	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Финиширование.	1	02.09		
3	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Финиширование.	1	06.09		
4	Бег на результат (<i>100 м</i>). Эстафетный бег.	1	08.09		

	Развитие профессионально важных качеств и свойств личности.				
5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег.	1	09.09		
6	Прыжок в длину на результат. История ГТО. Сдача нормативов ГТО.	1	13.09		
7	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.	1	15.09		
8	Метание гранаты из различных положений. ОРУ.	1	16.09		
9	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Плавание, как жизненно необходимый навык. ТБ при занятиях плаванием.	1	20.09		

10	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1	22.09		
	Спортивные игры	17			
11	Баскетбол. Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1	23.09		
12	Передача мяча различными способами на месте. Физическая подготовка в Вооруженных силах.	1	27.09		
13	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1).	1	29.09		
14	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3x1).	1	30.10		
15	Передача мяча различными способами в движении. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1	04.10		

16	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3).	1	06.10		
17	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3).	1	07.10		
18	Учебная игра в баскетбол. Игра в баскетбол по правилам. Общая физическая подготовка.	1	11.10		
19	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1	13.10		
20	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	14.10		
21	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Основные направления физического воспитания.	1	18.10		
22	Прием мяча двумя руками снизу.	1	20.10		
23	Прямой нападающий удар.	1	21.10		
24	Позиционное нападение. Нападение через 3-ю	1	25.10		

	зону. Профилактика заболеваний при занятиях физической культурой и различными видами спорта.				
25	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	27.10		
26	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол.	1	28.10		
27	Игра в волейбол по правилам. Основные способы плавания.	1	08.11		
	Гимнастика с элементами акробатики и единоборства	18/3			
28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Повороты в движении. ОРУ на месте.	1	10.11		
29	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.	1	11.11		
30	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями.	1	15.11		

	Сдача нормативов ГТО.				
31	Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Средства восстановления в спорте.	1	17.11		
32	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.	1	18.11		
33	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.	1	22.11		
34	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Основы врачебно-педагогического контроля.	1	24.11		
35	Стойка на руках <i>(с помощью)</i> .	1	25.11		
36	Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Олимпийские игры 2014 в Сочи.	1	29.11		
37	Комбинация из разученных элементов <i>(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед)</i> .	1	01.12		

38	Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта (гимнастика, плавание, спортивные игры, единоборства).	1	02.12		
39	Прыжки в глубину. ОРУ с предметами.	1	06.12		
40	Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	08.12		
41	Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Физиологические основы организации учебно-тренировочных занятий по физической культуре и спорту.	1	09.12		
42	Лазание по канату в 2 приема.	1	13.12		
43	Лазание по канату в 3 приема.	1	15.12		
44	Лазание по канату на скорость.	1	16.12		
45	Кувырок вперед, кувырок назад. Физиологическая характеристика	1	20.12		

	физических упражнений.				
46	Стойка на руках и голове.	1	22.12		
47	Комбинация из ранее изученных элементов.	1	23.12		
48	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне.	1			
	Лыжная подготовка и элементы единоборств	24/6			
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.	1	10.01		
50	Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции 3 км.	1	12.01		
51	Соревнования на дистанцию 2 км. Роль занятий физическими упражнениями в борьбе с вредными привычками.	1	13.01		

52	Первая помощь при обморожениях. Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой.	1	17.01		
53	Одновременные ходы. Эстафеты.	1	19.01		
54	Повороты переступанием в движении. Двигательный режим, двигательная активность, содержание и организация здорового образа жизни.	1	20.01		
55	Передвижение коньковым ходом.	1	24.01		
56	Соревнования на дистанцию 3 км.	1	26.01		
57	Торможение и поворот упором.	1	27.02		
58	Переход с одновременных ходов на попеременные. Принципы саморазвития и самовоспитания личности.	1	31.01		
59	Преодоление подъемов и препятствий.	1	02.02		

60	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1	03.02		
61	Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения.	1	07.02		
62	Прохождение дистанции до 5км. Формы физкультурно-спортивной деятельности.	1	09.02		
63	Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения.	1	10.02		
64	Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения.	1	14.02		
65	Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Требования к деятельности и личности учителя физической культуры.	1	16.02		
66	Попеременный четырехшажный ход.	1	17.02		

	Одновременный двухшажный ход.				
67	Соревнования на дистанцию 2 км.	1	21.02		
68	Прохождение дистанции до 6 км. Формирование личностно-значимых ценностей здорового образа жизни.	1	23.02		
69	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	1	24.02		
70	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	1	28.02		
71	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от	1	02.03		

	рельефа.				
72	Преодоление контруклонов. Эстафеты. Международные спортивные объединения, их структура и особенности деятельности.	1	03.03		
73	Соревнования на дистанцию 3 км.	1	07.03		
74	Преодоление подъемов и препятствий.	1	09.03		
75	Преодоление подъемов и препятствий. Развитие физкультуры и спорта в России.	1	10.03		
76	Прохождение дистанции 5 км.	1	14.03		
77	Прохождение дистанции 6 км.	1	16.03		
78	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Прикладные способы плавания.	1	17.03		
	Спортивные игры	13			
79	Футбол. Стойка игрока, перемещения. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение	1	21.03		

	мяча. Организация и формы физической культуры и спорта.				
80	Ведение мяча с изменением скорости направления. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1	23.03		
81	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Перехват мяча.	1	24.03		
82	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Олимпийское движение в России.	1	04.04		
83	Удар серединой лба по летящему мячу с места. Комбинация из освоенных элементов.	1	06.04		
84	Совершенствование элементов футбола в игре.	1	07.04		
85	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1	11.04		
86	Варианты техники приема и передач мяча. Выдающиеся Российские спортсмены и их достижения.	1	13.04		

87	Варианты подачи в волейболе.	1	14.04		
88	Варианты нападающего удара через сетку.	1	18.04		
89	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	20.04		
90	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Выдающиеся зарубежные спортсмены и их достижения.	1	21.04		
91	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.	1	25.04		
92	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча у сетки.	1	27.04		
93	Игра по упрощенным правилам. История Олимпийских игр. Символика и атрибутика.	1	28.04		
94	Учебная игра в волейбол.	1	02.05		
	Легкая атлетика	14			

95	Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения.	1	04.05		
96	Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Бег 60 м. Закаливание организма.	1	05.05		
97	Беговые упражнения, прыжковые упражнения.	1	09.05		
98	Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин.	1	11.05		
99	Беговые упражнения, прыжковые упражнения. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения.	1	12.05		
100	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1	16.05		
101	Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1	18.05		
102	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты на дальность.	1	19.05		
103	Медленный бег до 25 мин. Дозирование	1	23.05		

	нагрузки при занятиях бегом.				
104	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание.	1	25.05		
105	Бег (<i>1500 м</i>) на результат. Развитие выносливости. Сдача нормативов ГТО.	1	26.05		

Календарно-тематическое планирование

11 класс

№ п\п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Примечания
			планируемая	фактическая	
	Легкая атлетика	10			
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м).	1	01.09		
2	Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	06.09		
3	Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Влияние образа жизни на состояние здоровья.	1	07.09		
4	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств.	1	08.09		
5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-	1	13.09		

	15 шагов разбега. Отталкивание.				
6	Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения.	1	14.09		
7	Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	1	15.09		
8	Прыжок в длину на результат.	1	16.09		
9	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Сдача нормативов ГТО.	1	20.09		
10	Метание гранаты на дальность с разбега. Правила соревнований по метанию.	1	21.09		
	Спортивные игры	17			
11	Баскетбол. Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Совершенствование перемещений и остановок игрока.	1	22.09		

12	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. История ГТО.	1	27.09		
13	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2x1)	1	28.09		
14	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 ^x 1). Тестирование нагрузки и контроль за ними по частоте пульса.	1	29.09		
15	Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 ^x 1 ^x 2).	1	04.10		
16	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 ^x 3 ^x 1).	1	05.10		
17	Учебная игра в баскетбол. Олимпийское движение в России.	1	06.10		
18	Игра в баскетбол по правилам. Плавание, как жизненно необходимый навык.	1	11.10		

	ТБ при занятиях плаванием.				
19	Волейбол. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1	12.10		
20	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар.	1	13.10		
21	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Гигиена для девушек во время занятий физическими упражнениями.	1	18.10		
22	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1	19.10		
23	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	20.10		
24	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	1	25.10		
25	Позиционное нападение со сменой места. Достижения российских спортсменов на	1	26.10		

	Олимпийских играх.				
26	Учебная игра в волейбол.	1	27.10		
27	Игра в волейбол по правилам. Сдача нормативов ГТО.	1	08.11		
	Гимнастика с элементами акробатики и единоборства	18/3			
28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями.	1	09.11		
29	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1	10.11		
30	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Достижения зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	1	15.11		

31	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом.	1	16.11		
31	Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине.	1	17.11		
33	Лазание по канату, по гимнастической стенке. Олимпийские игры 2014- в Сочи.	1	22.11		
34	Лазание по канату, по гимнастической стенке.	1	23.11		
35	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед.	1	24.11		
36	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед.	1	29.11		
37	Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Закаливание организма.	1	30.11		
38	Прыжок через коня.	1	01.12		
39	Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину.	1	06.12		
40	Комбинация; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках,	1	07.12		

	кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Основные способы плавания.				
41	Комбинация; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину.	1	08.12		
42	Комбинация из разученных элементов. Гигиенические требования к одежде для занятий ФК и спортом.	1	13.12		
43	Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1	14.12		
44	Лазание по канату в 2 приема.	1	15.12		
45	Лазание по канату в 3 приема. Профилактика заболеваний при занятиях физической культурой и различными видами спорта.	1	20.12		
46	Лазание по канату на скорость.	1	21.12		
47	Лазание по гимнастической стенке.	1	22.12		
48	Лазание по гимнастической стенке. Сдача	1	10.01		

	нормативов ГТО.				
	Лыжная подготовка и элементы единоборств	24/6			
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Повороты на месте и в движении.	1	11.01		
50	Скользкий шаг без палок и с палками.	1	12.01		
51	Попеременный двухшажный ход.	1	17.01		
52	Подъем в гору скользящим шагом. Основные направления физического воспитания.	1	18.01		
53	Одновременные ходы.	1	19.01		
54	Повороты переступанием в движении.	1	24.01		
55	Техника конькового хода. Эстафеты. Меры предосторожности, исключаящие обморожения.	1	25.01		
56	Попеременные ходы.	1	26.01		
57	Торможение и поворот упором.	1	31.01		

58	Переход с одновременных ходов на попеременные. Роль ФК и спорта в борьбе с вредными привычками.	1	01.02		
59	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	02.02		
60	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	07.02		
61	Преодоление подъемов и препятствий. Физиологическая характеристика физических упражнений.	1	08.02		
62	Элементы тактики лыжных ходов.	1	09.02		
63	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю).	1	14.02		
64	Техника конькового хода. Эстафеты. Физическая подготовка в Вооруженных силах.	1	15.02		
65	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	16.02		
66	Преодоление подъемов и препятствий.	1	21.02		

67	Преодоление подъемов и препятствий. Организация и формы физической культуры и спорта.	1	22.02		
68	Преодоление подъемов и препятствий.	1	23.02		
69	Прохождение дистанции 2 км.	1	28.02		
70	Прохождение дистанции 3 км. Формирование личностно-значимых ценностей здорового образа жизни.	1	01.03		
71	Прохождение дистанции 4 км.	1	02.03		
72	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	07.03		
73	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	08.03		
74	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю) Тактические действия во время лыжных гонок.	1	09.03		
75	Соревнования по лыжным гонкам на 1 км.	1	14.03		
76	Соревнования на дистанции 2 км.	1	15.03		

	Сдача нормативов ГТО.				
77	На дистанции до 3 км совершенствовать технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности. Принципы саморазвития и самовоспитания личности.	1	16.03		
78	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1	21.03		
	Спортивные игры	16			
79	Футбол. Стойка игрока, перемещения. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча.	1	22.03		
80	Ведение мяча с изменением скорости направления. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. История Олимпийских игр. Символика и атрибутика.	1	23.03		

81	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Перехват мяча.	1	04.04		
82	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам.	1	05.04		
83	Удар серединой лба по летящему мячу с места. Комбинация из освоенных элементов. Двигательный режим, двигательная активность, содержание и организация здорового образа жизни.	1	06.04		
84	Совершенствование элементов футбола в игре.	1	11.04		
85	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1	12.04		
86	Варианты техники приема и передач мяча. Правила судейства в волейболе.	1	13.04		
87	Варианты подачи.	1	18.04		
88	Варианты нападающего удара через сетку.	1	19.04		
89	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	20.04		

	Приемы определения самочувствия.				
90	Индивидуальное и групповое блокирование.	1	25.04		
91	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1	26.04		
92	Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Упражнения культурно-этнической направленности.	1	27.04		
93	Прямой нападающий удар из 4-й зоны.	1	02.05		
94	Учебная игра в волейбол. Прикладные способы плавания.	1	03.05		
	Легкая атлетика	11			
95	Техника безопасности во время занятий л/а. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег.	1	04.05		
96	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Основные этапы развития ФК в России.	1	09.05		

97	Челночный бег на результат.	1	10.05		
98	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	1	11.05		
99	Метание гранаты из различных положений. ОРУ.	1	16.05		
100	Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Сдача нормативов ГТО.	1	17.05		
101	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание.	1	18.05		
102	Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Правила соревнований по кроссу.	1	23.05		
103	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Резерв.	1	24.05		
104	Учёт техники метания гранаты. Бег 3000 и 2000 м. Резерв.	1	25.05		

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных 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.

Учебно-методические средства обучения

1.Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : «БАЛАСС», 2003. - 68 с.

2.Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Кольшкіна. - Волгоград : «БАЛАСС», 2005. - 52 с.

3.Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.

4.Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.

5.Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

6.Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во АСТ-ПРЕСС КНИГА» ; 2003. - 526 с.

7.Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128 с.

8.Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.

Приложения к рабочей программе

Приложение №1

Контроль реализации программы для 10- 11 класса.

Стартовый контроль:

Легкоатлетические тесты:

- ✓ Бег 60 м, бег 100м.
- ✓ Прыжки в длину с места.

Тесты по гимнастике:

- ✓ Подтягивание.
- ✓ Сгибание и разгибание рук в упоре.
- ✓ Поднимание туловища из положения лежа на спине (60 сек.).
- ✓ Наклоны вперёд из положения сидя на полу, ноги врозь на ширину стопы.
- ✓ Вис на согнутых руках.

Тесты по баскетболу:

- ✓ Ведение б/б мяча змейкой (на время).
- ✓ Броски со штрафной линии (10 бросков).
- ✓ Передача от груди, удары о стенку (30 сек.).
- ✓ Штрафной бросок.
- ✓ Бросок в движении после двух шагов.

Тесты по волейболу:

- ✓ Многократный приём мяча двумя руками сверху над собой.
- ✓ Верхняя передача мяча из одной зоны в другую.
- ✓ Приём мяча от нижней прямой подачи.
- ✓ Многократные приёмы двумя руками сверху и снизу.
- ✓ Нападающий удар.
- ✓ Приём мяча из зоны 5.
- ✓ Блокирование нападающего удара.

Основы знаний:

- ✓ Методические основы развития ведущих физических способностей средствами лёгкой атлетики.

Основы знаний:

- ✓ . Методические основы развития ведущих физических способностей средствами гимнастики.

Основы знаний:

- ✓ Методические основы специализации физических способностей, средствами игры в баскетбол.
- ✓ Тактика командных действий при нападении и защите.
- ✓ Основы судейства игры в баскетбол.

Основы знаний:

- ✓ Знание терминологии избранной игры.
- ✓ Правила игры в волейбол.

Приложение №2

Комплект теоретических вопросов на конец учебного года.

1. Влияние образа жизни на состояние здоровья.
2. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения.
3. Тестирование нагрузки и контроль за ними по частоте пульса.
4. Олимпийское движение в России.
5. Гигиена для девушек во время занятий физическими упражнениями.
6. Методика организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной направленности, корригирующей гимнастики, оздоровительных форм физической культуры.
7. Физиологические процессы построения тренировочного процесса, направленного на воспитание силы, выносливости, быстроты.

Перечень проверочных работ по разделам программы.

1. Лёгкая атлетика:

1. Спортивная ходьба:
 - ✓ Спортивная ходьба по пересечённой местности.
2. Кроссовая подготовка:
 - ✓ Групповой бег по пересеченной местности.
 - ✓ Бег до 2 км(девушки), бег до 3 км (юноши);

- ✓ Бег переменной интенсивности до 20 мин (юноши), до 15 мин (девушки).
- 3. Прыжки в длину с разбега, с места – подбор индивидуального разбега.
- 4. Прыжки в высоту с разбега – подбор индивидуального разбега.
- 5. Метание гранаты (девушки 500 гр.), (юноши 700 гр.) в горизонтальную цель и на дальность.
- 6. Подвижные игры и эстафеты:
 - ✓ С бегом, прыжками, метанием.
- 7. Развитие двигательных качеств на каждом уроке:
 - ✓ Быстрота;
 - ✓ Выносливость;
 - ✓ Ловкость;
 - ✓ Сила.
- 8. Бег на короткие дистанции:
 - ✓ Бег 100 м на результат.
 - ✓ Старт в эстафетном беге.
- 9. Финиш на различные дистанции.

2. Гимнастика :

- висы и упоры:

- ✓ Подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, подъём махом вперёд (юноши).
- ✓ Соединение на высокой перекладине: из вися, силой мах вперёд, размахивания, подъём разгибом в упор, отмах назад, оборот, назад касаясь, мах другой в вис и соскок махом вперёд (юноши).
- ✓ Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком с двух ног вис углом (девушки).

- ✓ Соединение: из вися на верхней жерди, вис присев на одной, другая вперёд, махом одной с опорой другой, подъём разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперёд в вис, лёжа на нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад(девушки).

- брусья :

- ✓ Упор на руках, размахивания, подъём в сед ноги врозь, размахивания в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперёд в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок вперёд с поворотом (юноши).

-упражнение в равновесии:

- ✓ Прыжки толчком двух со сменой ног, соскок прогнувшись, ноги врозь.
- ✓ Соединение: из разученных ранее элементов (девушки).

Акробатика.

- ✓ Сед углом, стоя на коленях наклон назад.
- ✓ Соединение: кувырок вперёд в группировке, кувырок назад в стойку на лопатках, отпуститься, лечь, подъём в «мост», переворот на правой или левой в упор присев, кувырок назад в полушпагат, толчком в упор присев, встать на колени, до касания матов за головой, вернуться и.п., упор присев, опуститься в сед углом, встать, прыжок с поворотом на 360^0 (девушки).
- ✓ Длинный кувырок вперёд через препятствие $h=90$ см. стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью.
- ✓ Соединение: длинный кувырок вперёд через препятствие $h=90$ см, кувырок вперёд, кувырок в стойку на лопатках, опуститься в упор присев, лечь, «мост», переворот на правой (левой) в упор присев, стойка на руках с помощью, упор присев, кувырок назад через стойку на руках, два переворота боком, прыжок с поворотом на 360^0 .

Опорный прыжок.

- ✓ Прыжок ноги врозь через «коня» в длину $h=115-120$ см.
- ✓ Развитие двигательных качеств (юноши).

3. Развитие двигательных качеств.

Быстрота:

- ✓ Эстафеты на короткие дистанции.
- ✓ Бег с ускорением по сигналу.

Силовые качества:

- ✓ Комплексы ОРУ с локальным воздействием на отдельные мышечные группы.
- ✓ Разнообразные прыжковые упражнения.
- ✓ Гимнастические упражнения с дополнительными отягощениями.
- ✓ Силовые упражнения методом круговой тренировки.

Гибкость:

- ✓ Индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия, направленные на поддержание и улучшение показателей гибкости и подвижности в суставах.

Ловкость:

- ✓ Индивидуальные комплексы упражнений на дифференцировку пространственных, временных и динамических параметров.

Подвижные игры и гимнастические эстафеты:

- ✓ С отягощением, с предметами и без предметов.

5. Спортивные игры: баскетбол и волейбол.

Баскетбол:

1. Передвижения в нападении и защите.
2. Ведение мяча при сближении с соперником.
3. Ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита.
4. Броски по кольцу.
5. Зонная защита.
6. Учебная игра.
7. Бросок мяча одной и двумя от головы.
8. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции, одной рукой над головой с места.
9. Ловля мяча, передающего сзади, при беге по прямой.
10. Добивание мяча в корзину.

Волейбол:

1. Приём мяча снизу после подачи.
2. Прямой нападающий удар.
3. Блокирование нападающего удара.
4. Учебная игра.
5. Чередование способов подач при моделировании сложных условий.
6. Приём одной с падением в сторону на бедро и перекатом на спину.
7. Индивидуальные и групповые тактические действия.
8. Учебная игра.
9. Приём мяча снизу одной.
10. Передача мяча через сетку в прыжке.
11. Верхняя прямая подача.

12. Блокирование одиночное.

13. Нападающий удар с задней линии.

6. На развитие координационных способностей:

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владению мячом типа:

- ✓ Бег с изменением направления.
- ✓ Скорости.
- ✓ Челночный бег с мячом и без мяча.
- ✓ Упражнения на быстроту и точность реакций.
- ✓ Прыжки в заданном режиме, всевозможные упражнения с мячом.

На развитие выносливости:

- ✓ Эстафеты.
- ✓ Круговые тренировки.
- ✓ Подвижные игры с мячом.
- ✓ Двухсторонние игры до 12 мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:

- ✓ Бег с ускорением.
- ✓ Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных положений.

Подвижные игры:

- ✓ Эстафеты с мячом и без мяча.
- ✓ Игровые упражнения с набивными мячами.

✓ Броски мяча в цель и на дальность.

7.Организуящие команды и приёмы:

✓ Строевые упражнения.

✓ Повороты в движении кругом и т.д.

Приложение №3

Итоговый контроль:

Сдача учебных нормативов :

1. Лёгкая атлетика:

-

- ✓ Бег 100 и 1000 метров;
- ✓ Кросс 2000, 3000 метров;
- ✓ Прыжки в длину с разбега;
- ✓ Прыжки в длину с места;
- ✓ Прыжки в высоту;
- ✓ Метание гранаты на дальность;
- ✓ Челночный бег с кубиками.

2. Гимнастика:

-висы и упоры:

- ✓ Подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, подъём махом вперёд (юноши).
- ✓ Соединение на высокой перекладине: из вися, силой мах вперёд, размахивания, подъём разгибом в упор, отмах назад, оборот, назад касаясь, мах другой в вис и соскок махом вперёд (юноши).
- ✓ Сед углом, равновесие на нижней, упор присев на одной ноге(девушки).

✓ Повторение программы 10 класса с добавлением элементов изученных в 11 классе(девушки).

- брусья:

✓ Упор на руках, размахивания, подъём в сед ноги врозь, размахивания в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперёд в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок вперёд с поворотом(юноши).

-акробатика:

✓ Комбинация из ранее изученных элементов (девушки).

✓ Длинный кувырок вперёд через препятствие $h=90$ см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью.

✓ Соединение: длинный кувырок вперёд через препятствие $h=90$ см, кувырок вперёд, кувырок в стойку на лопатках, опуститься в упор присев, лечь, «мост», переворот на правой (левой) в упор присев, стойка на руках с помощью, упор присев, кувырок назад через стойку на руках, два переворота боком, прыжок с поворотом на 360^0 (юноши)

- равновесие (девушки):

✓ Повторение ранее изученных упражнений и комбинаций, разучивание самостоятельных составленных комбинаций.

-опорный прыжок (юноши):

✓ Прыжок ноги врозь через «коня» в длину $h=115-120$ см.

-подъём туловища за 30,60 сек.

-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

-наклон вперёд из положения сидя ноги врозь на ширину стопы.

- подтягивание на высокой перекладине.

- вис на согнутых руках.

Спортивные игры:

- ✓ Баскетбол – технические действия: -передвижение без мяча: прыжок вперёд, вверх толчком одной и приземление на другую ногу, передвижение правым и левым боком с чередованием скорости и направления передвижения, переход с передвижения правым боком в передвижения левым боком. Стойка баскетболиста. Передвижения игрока в стойке, остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге.
 - ✓ Ловля и передача мяча: двумя руками от груди на месте и в движении.
 - ✓ Ведение мяча: на месте и в движении (шагом и бегом по прямой).
 - ✓ Броски мяча: в баскетбольный щит одной или двумя, после ведения и остановки.
 - ✓ Броски мяча: в корзину двумя руками от груди, стоя на месте.
-
- ✓ Волейбол – технические действия:
 - ✓ Верхняя передача мяча;
 - ✓ Нижняя прямая подача через сетку;
 - ✓ Передача мяча в парах, стоя на месте;
 - ✓ Приём мяча в парах, стоя на месте;
 - ✓ Верхняя передача мяча в движении приставными шагами.
- Игра в пионербол по упрощённым правилам.

Приложение №4

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

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

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

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

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но

быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

