

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 20»

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № _____
от «___» августа 2020 г.
руководитель ШМО

Согласовано
зам. директора по УВР
_____ Н.П.Бессонова
« 28 » августа 2020 г.

Утверждаю
Приказ № 142
от « 28 » августа 2020 г.
директор школы
_____ Л.В.Константинова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по «Физическая культура» 11 класс

Количество часов 102 часа уровень базовый

Учитель Балакирова Наталья Сергеевна, категория I

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И.Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2012).

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Статус документа

Нормативная база для составления программы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ МО и Н РФ «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г. № 1089
3. Примерная программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И.Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2012).
4. В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по волейболу.
5. Федеральный перечень учебников, допущенных (рекомендованных) Министерством образования и науки Российской Федерации

Общая характеристика учебного предмета

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) 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 в 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.

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 11 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	81
1.1	Основные знания о физической культуре и о ВФСК ГТО	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, мини-футбол)	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики, элементы единоборств	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	14
1.6	Плавание	4
2	Вариативная часть	21
2.1	Волейбол	12
2.2	Кроссовая подготовка, основы туристской подготовки	9
	Итого	102

Результаты изучения предмета

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, 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 РФ;
 - 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.

Виды контроля:

Текущий контроль (устный опрос, устное сообщение на тему, проверка домашних работ).

Периодический контроль (тест).

Итоговый контроль (контрольный норматив).

Формы контроля на уроках – комбинированная форма (сочетание индивидуального контроля с фронтальным и групповым).

Содержание программы

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

Спортивно-оздоровительные системы ФУ в отечественной и зарубежной культуры, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на организм.

Приемы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Футбол, мини-футбол

Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

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.

Элементы единоборств

Влияние единоборств на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при занятиях единоборством.

Оказание первой помощи при занятиях единоборством. Самоконтроль при занятиях единоборством.

Легкая атлетика, кроссовая подготовка, основы туристской подготовки

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой, туристической подготовки. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой, туристической подготовки. Определение азимута на открытой и закрытой местности, использование топографической карты. Страховка и самостраховка, доврачебная помощь, транспортировка пострадавшего.

Лыжная подготовка

Основы биомеханики лыжных упражнений. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований.

Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовкой. Самоконтроль при занятиях лыжной подготовкой.

Плавание

Плавательные упражнения для освоения в водной среде. Техника движений рук, ног при плавании способом кроль на груди, кроль на спине, брасс, на боку, плавание в одежде, освобождение от одежды в воде, стартах, поворотах. Согласование работы рук, ног с дыханием при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом, на боку. Способы освобождения от захватов тонущего, способы транспортировки пострадавшего в воде. Плавание одним из способов 50, 100 м. Игры на воде, эстафеты. Знания о физической культуре: названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения, влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности.

Учащиеся должны уметь демонстрировать физические способности:

- скоростные

- координационные
- скоростно-силовые
- выносливость
- гибкость
- силовые

Календарно-тематическое планирование

№ 11	Тема урока	Раздел прог- мы, кол-во часов	Виды учебной деятельности учащихся	Планируемые результаты освоения материала	Дата проведения	
					План	Факт
1	Техника безопасности на уроках л/а, спортивных играх. Основные принципы российской системы ФВ.	1 четверть – 24 ч.: легкая атлетика -10 ч., кроссовая подготовка – 4 ч., спортивные игры – 10 ч.	1. Правила поведения в спортзале, на улице. Ознакомление с программой и требованиями. 2. Правила по составлению комплекса ОРУ. 3. Медленный бег 400 и 800 м. Перестроение. 4. Старты из разных положений. 5. Комплекс ОРУ.	Знать правила поведения на уроках л/а, с/и. Знать гигиенические требования для занятий ФУ.	.	
2	Техника высокого и низкого старта. Спортивная игра волейбол.		6. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. 7. Спортивная игра футбол, волейбол. 8. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на организм.	Уметь выполнять технику низкого старта.		
3	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Футбол, волейбол.		1. Бег 15-25 мин. Развитие выносливости. 2. Преодоление горизонтальных препятствий. 3. Комплекс ОРУ. СБУ. 4. Спортивная игра футбол, волейбол.	Уметь бежать в равномерном темпе 15-25 минут.		
4	Стартовый разгон. Бег 30 м. Волейбол.		1. Медленный бег 3 и 4 минуты. Перестроение. 2. Комплекс ОРУ. 3. Техника высокого и низкого старта. 4. Эстафетный бег, передача и прием эстафетной палочки. 5. Выполнение контрольного норматива. 6. Правила игры волейбол, футбол. 7. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. 8. Удар по летящему мячу средней частью подъема, серединой лба, боковой частью лба, серединой лба в прыжке, удар головой с разбега, резаные удары в футболе.	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью.		
5	Передача и прием эстафетной палочки. Футбол.			Уметь владеть техникой передачи и приема футбольного мяча.		
6	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий с грузом на плечах. Футбол, волейбол.		1. Бег 20-25 минут. Развитие выносливости. 2. Преодоление горизонтальных препятствий с грузом на плечах. 3. Комплекс ОРУ. СБУ. 4. Спортивная игра футбол, волейбол.	Уметь бежать в равномерном темпе 20-25 минут.		
7	Развитие скоростных способностей. Бег 100 м. Тестирование. Подготовка к сдаче норм ГТО.		1. Медленный бег 500 м. Перестроение. 2. Комплекс ОРУ. СБУ. 3. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, грудью в футболе. 4. Выполнение контрольного норматива.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью.		

8	Техника передачи и приема эстафетной палочки. Эстафетный бег. Тестирование.		5. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Волейбол, футбол.	Уметь передавать и принимать эстафетную палочку в беге.		
9	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Футбол, волейбол.		1. Бег 20-25 минут. Развитие выносливости. 2. Преодоление горизонтальных препятствий. 3. Комплекс ОРУ. СБУ. 4. Спортивная игра футбол, волейбол.	Уметь бежать в равномерном темпе 20-25 минут.		
10	Развитие скоростной выносливости. Бег 500 м. Тестирование.		1. Медленный бег 200 м. Перестроение. 2. Комплекс ОРУ. СБУ. 3. Выполнение контрольного норматива: бег на скоростную выносливость. 4. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках. 5. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Уметь демонстрировать скоростную выносливость.		
11	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Волейбол. Мини-футбол.		техники игровых действий и приемов. 6. Отбор мяча толчком плеча в плечо, подкатом в футболе. 7. Спортивная игра волейбол, футбол.	Уметь применять в игре технические приемы. Знать правила игры мини-футбол.		
12	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Подготовка к сдаче норм ГТО. Волейбол, футбол.		1. Бег 2000 м (дев.), 3000 м (юн.). Развитие выносливости. 2. Преодоление горизонтальных препятствий. 3. Комплекс ОРУ. 4. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать выносливость.		
13	Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Волейбол.		1. Медленный бег 200 м. Перестроение. 2. Комплекс ОРУ. 3. Демонстрировать вариативное выполнение специальных беговых упражнений. 4. Выполнение контрольного норматива.	Уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками.		
14	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3*10м. Тестирование.		5. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача в волейболе. 6. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ведение с сопротивлением в баскетболе. 7. Спортивная игра волейбол, баскетбол.	Уметь демонстрировать координационные способности.		
15	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ведение с сопротивлением. Баскетбол.			Уметь выполнять технические действия в игре.		

16	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места. Тестирование. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1. Медленный бег 4 минуты. Перестроение. 2. Комплекс ОРУ. 3. Выполнение контрольного норматива. 4. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках со сменой мест в волейболе. 5. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. 6. Ведения и передачи мяча в баскетболе с сопротивлением на месте, изменением направления. 7. Бросок в прыжке со средней дистанции. 8. Спортивная игра баскетбол, волейбол.	Уметь демонстрировать прыгучесть.		
17	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Волейбол.		Уметь выполнять технические приемы.		
18	Бросок в прыжке со средней дистанции. Баскетбол.		Уметь осуществлять судейство игры волейбол.		
19	Развитие силовых способностей. Бросок набивного мяча 1 кг. Тестирование.	1. Медленный бег 200 м. Перестроение. 2. Комплекс ОРУ. 3. Выполнение контрольного норматива. 4. Техника передач мяча сверху двумя руками в волейболе. 5. Прием мяча снизу двумя руками перед собой. 6. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. 7. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. 8. Позиционное нападение со сменой мест. 9. Правила игры в волейбол. 10. Спортивная игра баскетбол, волейбол.	Уметь демонстрировать силовые способности.		
20	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками. Волейбол.		Уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками.		
21	Позиционное нападение со сменой мест. Баскетбол.		Уметь выполнять технические действия в игре баскетбол.		
22	Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине, отжимание. Тестирование. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1. Медленный бег 2-4 минуты. Перестроение. 2. Комплекс ОРУ. 3. Выполнение контрольного норматива. 4. Упражнения на закрепление техники приема и передачи мяча через сетку. 5. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3*3. 6. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. 7. Спортивная игра баскетбол, волейбол.	Уметь демонстрировать силовые способности.		
23	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3*3. Баскетбол.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		
24	Подведение итогов четверти. Учебная игра баскетбол, волейбол.		Использовать игры в баскетбол и волейбол в организации активного отдыха.		

25	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОФП.	2 четверть – 24 ч.: гимнастика с элементами акробатики – 18 ч., спортивные игры – 6 ч.	1. Медленный бег 3-5 минут. Перестроение. 2. Комплекс ОРУ. 3. Изложение теоретического материала: влияние занятий физическими упражнениями на телосложение; влияние образа жизни на состояние здоровья. 4. Прыжки через скакалку. 5. Выполнение контрольного норматива. 6. Элементы из акробатики (длинный кувырок вперед; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; «ласточка», кувырки, стойка на лопатках, «мост» и т. д.). 7. ОФП у шведской стенки (подтягивание, отжимания, упр. на пресс, «пистолет»).	Знать правила поведения на уроках гимнастики. Гигиена во время занятий ФУ.	
26	Тест на гибкость. Гимнастическая полоса препятствий. Тестирование. Подготовка к сдаче норм ГТО.			Уметь четко выполнять строевые приемы.	
27	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.			Уметь выполнять акробатические упражнения.	
28	Акробатические упражнения. Поднимание туловища.		1. Медленный бег 4 минуты. Перестроение. 2. Комплекс ОРУ. 3. Выполнение контрольного норматива. 4. Элементы из акробатики (кувырок назад в упор стоя ноги врозь; длинный кувырок вперед; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед, сед углом; кувырок назад в полушпагат). 5. Прыжки через скакалку. 6. Упражнения на гимнастической скамейке: поднимание туловища, сгибание и разгиб рук.	Уметь осваивать технику акробатических упражнений.	
29	Поднимание туловища за 30 сек. Прыжки через скакалку. Тестирование. Подготовка к сдаче норм ГТО.			Знать страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений.	
30	Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.			Уметь выполнять акробатические упражнения.	
31	Комплекс упражнений по акробатике. ОФП. Элементы единоборств.		1. Медленный бег 3-5 минут. Перестроение. 2. Учебная комбинация по акробатике. 3. Выполнение контрольного норматива. 4. Силовые ОФП. 5. Работа по станциям: - акробатика; - ОФП силовые; - прыжки через скакалку. 6. Наклон вперед из положения сидя. 7. Элементы единоборств: приемы самостраховки при падении на спину. 8. Приемы борьбы лежа: переворачивание захватом шеи из-под плеча дальней рукой, с захватом шеи и туловища снизу, с захватом шеи и ближней ноги.	Уметь осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок.	
32	Прыжки через скакалку за 30 сек. Повторить акробатику. Тестирование.			Уметь демонстрировать вариативное выполнение упражнения.	
33	Комплекс по акробатике. Круговая			Уметь выполнять акробатическое соединение.	

	тренировка. Элементы единоборств. Национальная борьба «Курэш».		9. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа.			
34	Акробатическое соединение. Прыжки через скакалку. Элементы единоборств.		1. Медленный бег 4 минуты. Перестроение. 2. Контрольное выполнение учебной комбинации по акробатике. 3. Прыжки через скакалку. 4. Приемы борьбы стоя: бросок рывком за пятку, задняя подножка с захватом ноги снаружи, защита от удара ножом сверху. 5. ОФП у шведской стенки. 6. Лазание по канату. 7. Упражнения в висах и упорах: подъем переворотом силой, подъем переворотом махом. 8. Вис согнувшись, вис прогнувшись; вис углом.	Уметь выполнять акробатическое соединение из 5 элементов.		
35	Упражнения в висах и упорах. Лазанье по канату.			Осваивать технику упражнений, соблюдая правила безопасности.		
36	Упражнения в висах и упорах. Лазанье по канату.			Уметь выполнять упражнения в висях.		
37	О.с.- упор присев – упор лежа - упор присев - о.с. Учебная игра баскетбол. Тестирование.		1. Медленный бег 3-5 минут. Перестроение. 2. Контрольное выполнение упражнения. 3. ОФП у шведской стенки. 4. Прыжковая работа. 5. Опорный прыжок – ноги врозь, согнув ноги (козел в длину). 6. Учебная игра баскетбол. 7. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ.	Уметь ловко выполнять упражнение.		
38	Опорный прыжок, согнув ноги, ноги врозь. ОРУ.			Уметь выполнять опорный прыжок, соблюдая правила безопасности.		
39	Опорный прыжок, согнув ноги, вскок в упор присев, ноги врозь.			Осваивать технику опорного прыжка, избегая появления ошибок.		
40	Техника опорного прыжка. Тестирование.		1. Медленный бег 4 минуты. Перестроение. 2. Опорный прыжок. 3. ОФП у шведской стенки. 4. Закрепить технику элементов в висах и упорах. 5. Выполнение контрольного норматива. 6. Учебная игра в баскетбол с заданием.	Уметь выполнять опорный прыжок.		
41	Преодоление гимнастической полосы препятствий.			Уметь выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности.		

42	Общая физическая подготовка. Спортивная игра баскетбол.			Уметь применять в игре технические приемы.		
43	Техника передач мяча сверху двумя руками в парах. Волейбол.		1. Медленный бег 4 минуты. Перестроение. 2. Комплекс ОРУ. 3. Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу. 4. Техника двойного шага с броском по кольцу. 5. Штрафной бросок. 6. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. 7. Передачи разными способами в движении парами, с сопротивлением, в прыжке. 8. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. 9. Спортивная игра волейбол, баскетбол.	Уметь выполнять технические приемы.		
44	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в тройках. Волейбол.			Уметь выполнять правила и осуществлять судейство игры волейбол, баскетбол.		
45	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Баскетбол.			Уметь играть в баскетбол.		
46	Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине, отжимание. Тестирование.		1. Медленный бег 3 и 4 минуты. 2. Комплекс ОРУ. 3. Техника передачи и приема мяча. 4. Выполнение контрольного норматива. 5. Верхняя и нижняя подачи. 6. Учебно-тренировочная игра с совершенствованием верхней и нижней передачи и приема мяча. 7. Спортивная игра баскетбол, волейбол.	Уметь подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.		
47	Развитие двигательных навыков. Спортивная игра волейбол, баскетбол.			Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.		
48	Учебная игра баскетбол, волейбол. Подведение итогов четверти.			Уметь использовать спортивные игры в организации активного отдыха.		
49	Техника безопасности на уроках л/п. Температурный режим.	3 четверть – 33 ч.:	1. Теоретический материал: утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения. 2. Развитие выносливости: медленный бег 5 и 6 минут.	Знать об оказании первой помощи при обморожениях.		

50	Техника п/п 2х шажного хода. Волейбол.		3. Комплекс ОРУ, ходьба с заданием, специальные беговые упражнения. 4. Имитация техники п/п 2х шажного хода. 5. Верхняя передача в парах, в тройках через сетку. 6. Спортивная игра волейбол.			
51	Верхняя передача в парах, в тройках через сетку. Волейбол.			Уметь выполнять технические действия.		
52	Техника о/бесшажного хода.		1. Прохождение учебной дистанции с выполнением п/п двухшажного хода. 2. Техника о/бесшажного хода. 3. Техника о/2х шажного хода. 4. Спуски и подъем полуелочкой. 5. Выполнение хода на учебной лыжне. 6. Возвращение в школу.	Уметь осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.		
53	Вкатывание. Техника о/2х шажный ход. Спуски и подъемы.					
54	Передача сверху двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Волейбол.		1. Медленный бег 4 минуты. Перестроение. 2. Комплекс ОРУ. 3. Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках со сменой мест. 4. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. 5. Спортивная игра волейбол.	Уметь выполнять технические действия.		
55	Техника о/одношажного хода.		1. Прохождение дистанции с выполнением п/п двухшажного и о/бесшажного ходов. 2. Переход с одновременных ходов на п/п. 3. Техника о/одношажного хода. 4. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: банные процедуры.	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
56	Переход с одновременных ходов на п/п.					
57	Основные правила и требования к занятиям с водой. Плавание способом кроль на груди, кроль на спине, брасс. Волейбол.		1. Вводный инструктаж. 2. Правила ТБ на занятиях плаванием. 3. Проверка плавательной подготовки способом кроль на груди, кроль на спине, брасс. 4. Прикладное значение плавания на боку. 5. Основные правила проведения соревнований. 6. Спортивная игра: волейбол.	Знать прикладное значение плавания на боку.		
58	П/п четырехшажный и коньковый ходы.		1. Выполнение техники ранее изученных ходов на учебной лыжне. 2. Коньковый ход с лыжными палками. 3. Повторить технику п/п четырехшажного хода. 4. Контрольный норматив.	Уметь выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам.		

59	Контрольное прохождение дистанции 1 км.		5. Выполнение торможения с небольшой горки. 6. Возвращение в школу.			
60	Способы транспортировки пострадавших в воде. Волейбол.		1. Спасатель плавает брассом. 2. Оба спасателя плывут на груди. 3. Спасатель плавает на спине. 4. Спасатель плавает на боку. 5. Транспортировка легких предметов, плавающих в воде. 6. Спортивная игра: волейбол.	Знать способы транспортировки пострадавших в воде.		
61	Совершенствовать изученные ходы в соответствии рельефа местности.		1. Свободное катание: совершенствовать изученные ходы в соответствии рельефа местности. 2. Техника перехода с п/п на одновременный ход. 3. Техника перехода с одновременного на п/п.. 4. Подъем елочкой. 5. Свободное катание. 6. Возвращение в школу.	Уметь моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.		
62	Техника перехода с п/п на одновременный ход.					
63	Плавание способом на боку. Волейбол.		1. Плавание на боку без выноса руки. 2. Плавание на боку с выносом руки. 3. Проплывание на боку 50 м. 4. Прикладное значение плавания. 5. Спортивная игра: волейбол.	Знать прикладное значение плавания.		
64	Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 3 км. Подготовка к сдаче норм ГТО.		1. Прохождение дистанции 3 км в свободном стиле. 2. Подъем в гору скользящим шагом, елочкой. 3. Спуски в средней и низкой стойке. 4. Техника конькового хода. 5. Возвращение в школу.	Уметь применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.		
65	Техника конькового хода.					
66	Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Эстафетное плавание разными способами. Подготовка к сдаче норм ГТО. Волейбол.		1. Особенности плавания в воде. 2. Последовательность действий освобождения от одежды в воде. 3. Упражнения с гантелями, набивными мячами в парах, одиночные. 4. Техника и согласование работы и совместных действий в командных состязаниях. 5. Спортивная игра: волейбол.	Знать последовательность действий освобождения от одежды в воде.		
67	Прохождение дистанции 5 км без учета времени.		1. Прохождение дистанции 5 км в свободном стиле. 2. Свободное катание: совершенствовать изученные ходы в соответствии рельефа местности. 3. Подъем в гору скользящим шагом, елочкой.	Уметь выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам.		

68	Техника п/п четырехшажного хода.		4. Спуски в средней и низкой стойке. 5. Техника п/п четырехшажного хода. 6. Возвращение в школу.			
69	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками. Волейбол.		1. Медленный бег 3-5 минут. Перестроение. 2. Выполнение контрольного норматива. 3. Упражнения для повторения и закрепления техники передач мяча: в парах, в тройках, у стены, у сетки. 4. Передачи и прием мяча сверху и снизу двумя руками. 5. Верхняя прямая подача. 6. Учебно-тренировочная игра волейбол, баскетбол.	Уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками.		
70	Круговая тренировка. Поднимание туловища. Баскетбол.			Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов.		
71	Техника передачи и приема мяча сверху и снизу двумя руками. Волейбол.					
72	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3*3. Баскетбол.		1. Медленный бег 2-4 минуты. Перестроение. 2. Комплекс ОРУ. 3. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3*3. 4. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. 5. Спортивная игра баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по правилам.		
73	Прыжок в высоту с 3-4 шагов разбега в шаге способом «перешагивание».		1. Медленный бег 3-5 минут. Перестроение. 2. Подводящие упражнения для закрепления техники прыжка. 3. В технике прыжка в высоту выделяют четыре фазы: разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. 4. Определить разбег шагами. 5. Выполнение контрольного норматива.	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».		
74	Прыжок в высоту с 5-6 шагов разбега способом «перешагивание».					
75	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Волейбол.		1. Медленный бег 4 минуты. Перестроение. 2. Комплекс ОРУ. 3. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках со сменой мест в волейболе. 4. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. 5. Спортивная игра баскетбол, волейбол.	Уметь выполнять технические приемы.	.	

76	Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине, отжимание. Тестирование.		1. Медленный бег 3-5 минут. Перестроение. 2. Выполнение контрольного норматива. 3. Упражнения на закрепление передачи мяча через сетку в тройке. 4. Верхняя и нижняя подачи. 5. Тактика игры в нападении через 3-ю зону. 6. Учебно-тренировочная игра волейбол. 7. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	Уметь выполнять технические действия в игре.		
77	Тактика игры в нападении через 3-ю зону. Волейбол.					
78	Учебно-тренировочная игра волейбол. Подведение итогов четверти.			Уметь использовать спортивные игры в организации активного отдыха.		
79	Техника безопасности на уроках с/и, л/а. Спортивные игры.	4 четверть – 21 ч.: легкая атлетика – 11 ч.; кроссовая подготовка – 5 ч.; спортивные игры – 5 ч.	1. Правила поведения в спортивном зале, на улице. 2. Теоретический материал: тренировочные нагрузки и контроль над ними по частоте пульса; выполнение ФУ – средство повышения работоспособности. 3. Медленный бег 6 и 7 минут. 4. Комплекс ОРУ. 5. Выполнение контрольного норматива. 6. Передачи, приемы и подачи мяча. 7. Прыжковая работа. 8. Спортивная игра баскетбол, волейбол.	Применять правила подбора одежды для занятий в спортивном зале.		
80	Передачи и приемы мяча сверху и снизу двумя руками в группе. Волейбол.			Уметь выполнять правильно технические действия.		
81	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3*10 м. Тестирование.			Уметь демонстрировать координационные способности.		
82	Техника передачи и приема эстафетной палочки в шаге. Волейбол.		1. Медленный бег 3 и 4 минуты. 2. Комплекс ОРУ. 3. Техника передачи и приема эстафетной палочки в шаге, в беге. 4. Выполнение контрольного норматива. 5. Верхняя и нижняя подачи. 6. Учебно-тренировочная игра с совершенствованием верхней и нижней передачи и приема мяча. 7. Спортивная игра баскетбол, волейбол.	Уметь передавать и принимать эстафетную палочку в шаге.		
83	Техника передачи и приема эстафетной палочки в беге. Баскетбол, волейбол.			Уметь владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки.		
84	Техника передачи и приема эстафетной палочки.			Уметь передавать и принимать палочку в медленном беге.		
85	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места. Тестирование.		1. Медленный бег 400 метров. Перестроение. 2. Комплекс ОРУ. СБУ. 3. Выполнение контрольного норматива. 4. Техника метания малого мяча в вертикальную цель с 18-20 м (юноши), 12-14	Уметь демонстрировать прыгучесть.		

86	Метание малого мяча в цель.		м (девушки). 5. Техника метания малого мяча в горизонтальную цель с 18-20 м (юноши), 12-14 м (девушки). 6. Подвижные игры: «Снайперы», «Гонка мячей», «Выбивала», «Сбей мяч», «Без промаха».	Уметь выполнять правильно технические действия.		
87	Метание малого мяча в цель. Подготовка к сдаче норм ГТО.			Уметь ловко выполнять упражнения.		
88	Развитие силовых способностей. Бросок набивного мяча 1 кг. Тестирование.			Уметь демонстрировать силовые способности.		
89	Позиционное нападение со сменой мест. Страховка блокирующих. Волейбол.			Уметь выполнять правильно технические действия.		
90	Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции.		1. Медленный бег 3 и 4 минуты. Перестроение. 2. Комплекс ОРУ. 3. СБУ. 4. Выполнение контрольного норматива. 5. Техника низкого старта. 6. Позиционное нападение со сменой мест. Страховка блокирующих. 7. Спортивная игра волейбол, баскетбол.	Уметь пробегать 20-30 м с низкого старта.		
91	Развитие скоростных способностей. Бег 30 м. Тестирование.		1. Медленный бег 400 метров. Перестроение. 2. Комплекс ОРУ 3. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м. 4. Бег 15-25 мин. Развитие выносливости. 5. Специальные беговые упражнения. 6. Прием мяча снизу. Игра в нападении через 3-ю зону. 7. Удар по летящему мячу средней частью подъема, серединой лба, боковой частью лба, серединой лба в прыжке, удар головой с разбега, резаные удары в футболе. 8. Спортивная игра футбол, волейбол.	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью.		
92	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.			Уметь бежать в равномерном темпе 15-25 минут.		
93	Прием мяча снизу. Игра в нападении через 3-ю зону. Волейбол, футбол.			Уметь выполнять правильно технические действия.		
94	Стартовый разгон. Бег 100 м. Тестирование.			Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью.		
95	Бег по пересеченной местности. Основы туристской подготовки.			Уметь бежать в равномерном темпе 20-25 минут.		
96	Развитие общей выносливости. Бег 1000 м. Тестирование.			Уметь демонстрировать общую выносливость.		

97	Совершенствовать приемы и передачи мяча. Футбол, волейбол.		1. Медленный бег 400 метров. Перестроение. 2. Выполнение контрольного норматива. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 3. Бег 20-25 мин. Развитие выносливости. 4. Специальные беговые упражнения. 5. Приемы и передачи мяча. 6. Основы туристской подготовки: преодоление препятствий с грузом. 7. Спортивная игра футбол, волейбол.	Уметь организовывать совместные занятия футболом.		
98	Бег по пересеченной местности. Основы туристской подготовки: преодоление препятствий с грузом.			Уметь бежать в равномерном темпе 20-25 минут.		
99	Развитие силы мышц рук. Подтягивание. Тестирование.			Уметь демонстрировать силовые способности.		
100	Бег по пересеченной местности. Основы туристской подготовки.		1. Бег 20-25 мин. минуты. Развитие выносливости. 2. Преодоление препятствий. 3. Бег 2000 м, 3000 м на время. 4. Спортивная игра футбол, волейбол. 5. Основы туристской подготовки: доврачебная помощь, способы транспортировки пострадавшего. 6. Знать и соблюдать правила безопасности в бассейне и водоемах. 7. Особенности соревновательной деятельности и самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях.	Уметь бежать в равномерном темпе 20-25 минут.		
101	Развитие выносливости. Бег 2000 м (дев.), 3000 м (юн.).			Уметь демонстрировать выносливость.		
102	Двухсторонняя игра в футбол, волейбол. Подведение итогов года.			Уметь использовать спортивные игры в организации активного отдыха.		

Контрольно - измерительные материалы

Промежуточная аттестация по физической культуре имеет текущий накопительный статус в форме сдачи практических контрольных нормативов учащимися в учебных четвертях.

I четверть	
Наименование работы	Контрольный норматив
Легкая атлетика	Бег 30 метров. Прыжок в длину с места.
II четверть	
Гимнастика	Поднимание туловища за 1 минуту. Прыжки через скакалку за 30 секунд.
III четверть	
Лыжная подготовка	Проходить разными изученными лыжными ходами дистанцию на лыжах 3 км на время.
IV четверть	
Волейбол	Передачи и приемы мяча сверху и снизу двумя руками в парах.
Легкая атлетика	Бег 100 метров.

Нормы оценивания различных видов работ

Практический курс - выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) осуществляется следующим образом:

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

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

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

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

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

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

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются незначительные нарушения последовательности, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответив на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Литература и электронные ресурсы для учителя и учащихся

- Физическое воспитание учащихся 10-11 классы / под редакцией В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2005.

- Настольная книга учителя физической культуры / под редакцией Л.Б.Кофмана.- М.: Просвещение, 2000.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под редакцией Э.Найминова. – М.: Просвещение 2001.

- Методика преподавания гимнастики в школе. - М.: Просвещение 2000.

- Легкая атлетика в школе / под редакцией Г.К.Холодова, В.С.Кузнецова, Г.А.Колодницкого.- М.: Просвещение 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры / под редакцией О.Листов. – М.: Просвещение 2001.

- Урок в современной школе/ под редакцией Г.А.Баландин, Н.Н.Назаров, Т.Н.Казаков. - М.: Просвещение 2004.

- Спорт в школе / под редакцией И.П.Космина, А.П.Паршикова, Ю.П.Пузыря. - М.: Просвещение 2003.

- Журнал «Физическая культура в школе».

- <http://edurt.ru/> (образовательный портал РТ)

- <http://www.alleng.ru/edu/educ.htm> (Российские образовательные порталы и сайты)

- <http://edu.ru/> (федеральный портал Российское образование)

- <http://www.school.edu.ru/> (Российский общеобразовательный портал)

- <http://www.uchportal.ru/> (учительский портал)

- <http://pedsovet.org/> - XI Всероссийский интернет-педсовет

- <http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей

- <http://viki.rdf.ru/> - детские электронные презентации и клипы

- <http://www.rusedu.ru/> - архив учебных программ и презентаций

- <http://www.uroki.net/> - всё для учителя - всё бесплатно

- <http://www.uchportal.ru/> - учитель