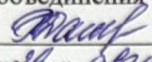
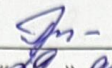


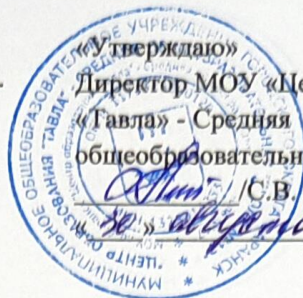
Рассмотрена и одобрена на заседании  
ШМО  
Руководитель методического  
объединения


 /Д.В. Рашевская  
«26» августа 2022г.

«Согласовано»

Заместитель директора по научно-  
методической работе

 /Л.В. Грызлова  
«29» августа 2022г.



Директор МОУ «Центр образования  
«Гавла» - Средняя  
общеобразовательная школа №17»  
 /С.В. Лиманская  
«26» августа 2022г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета «Физическая культура»

для 11 «А», «Б» (юноши) классов

Срок реализации 2022/2023 учебный год.

Составитель: Власов А.И.

2022/2023

учебный год

## **I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2012г. Предметная линия учебников В.И.Ляха. Физическая культура. Учебник: Физическая культура. 10-11 классы, авторы: В.И.Лях., А.А. Зданевич. / Под ред. В. И. Ляха., М.: «Просвещение», 2012г., соответствует базисному учебному плану в МОУ «Центр образования «Тавла» – Средняя общеобразовательная школа №17», по которому на изучение физической культуры отводится 3 учебных часа. Мною внесены изменения в последовательности тем, в количестве часов, в содержание обучения, в формы учебной работы.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно - правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 № 273-ФЗ);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»
- Закон Республики Мордовия от 08.08.2013 № 53-З «Об образовании в Республике Мордовия»;
- Федеральный закон от 01.12.2007 № 309 (ред. от 23.07.2013) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" на 2013-2020 годы (принята 11 октября 2012 года на заседании Правительства Российской Федерации);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- Приказа Минобрнауки России от 03.06.2011г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом министерства образования РФ от 09.03.2004г. №1312»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы»;
- Постановление Правительства Ростовской области от 25.09.2013 № 596 «Об утверждении государственной программы Ростовской области «Развитие образования», постановление Правительства Ростовской области от 06.03.2014 № 158 «О внесении изменений в постановление Правительства Ростовской области от 25.09.2013 № 596».
- Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 09.03. 2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных

планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

- Приказ Минобразования Ростовской области от 30.06.2010 № 582 «Об утверждении плана по модернизации общего образования на 2011-2015 годы»;

- Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- Приказ Минобрнауки России от 03.06.2011 № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312»;

- Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Письмо Минобразования России от 31.10.2003 № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ МОиН № 373 от 06 октября 2009 « Об утверждении введения ФГОС в НОО» зарегистрирован Минюст № 17785 от 22 .12. 2009);

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 26 ноября 2010 г. № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»

- Примерной программы основного общего образования.

- «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО», от 11 июня 2014 г. № 540.

#### **Место предмета в учебном плане.**

Курс «Физическая культура» изучается из расчёта 3 ч в неделю. Программа рассчитана на 102 часа.

#### **Особенности программы образовательной области «Физическая культура» в МОУ «Центр образования «Тавла» - Средняя общеобразовательная школа №17»**

1. Соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учреждений, определяющим образовательную область «Физическая культура» обязательной составляющей основного образования.

2. Для прохождения теоретического материала отводится 1 час в четверть, а также время в процессе уроков.

3. Использует принцип вариативности, дающий возможности подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными - половыми особенностями обучающихся, материально- технического оснащения учебного процесса. (Спортивный зал, спортивная площадка, стадион, бассейн).

4. Учитывается принцип достаточности и сообразно структурной организации физкультурной деятельности содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной деятельности)», «Физическое совершенствование».

5. В зависимости от климатических условий (бесснежные зимы) материально-технической оснащённости школы (слив бассейна) заменяется лыжная подготовка на кроссовую подготовку, плавание на спортивные игры.

6. Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки (отметки) уровня достижений обучающегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, выполнение учебных нормативов и норм комплекса ГТО.

Кроме этого при оценке достижений, обучающихся учитель ориентируется на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, учитывает группу здоровья, психофизиологические особенности обучающихся. Особого внимания заслуживают систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта.

**Для определения уровня физической подготовленности обучающихся** используются тесты с определением своих конкретных нормативов для каждой возрастной группы. График проведения контрольных уроков по тестированию в планировании примерный, так как учитель ориентируется на предварительную работу с обучающимися с таким расчётом, чтобы к моменту контроля ученики готовились выполнить соответствующие контрольные упражнения.

7. Работа с обучающимися специальной медицинской группы.

Работа с обучающимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе проводится с учетом противопоказаний и ограничений для занятий физической культурой с учётом специфики заболеваний. Предусмотрено использование физических упражнений, которые по своему структурному содержанию соотносятся с видами спорта (волейбол, баскетбол, плавание, лёгкая атлетика, гимнастика) и сгруппированы по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Осваивать и изучать комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, утренней зарядки и физкультминуток, упражнений на развитие физических качеств, подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам, изучение основ теоретических знаний о физической культуре в её многообразных формах.

Ориентир на укрепление их здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности.

Уровень физической подготовленности обучающихся в соответствии с письмом Министерства образования и науки России от 31 октября 2003г. №13- 51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» определяется при помощи двигательных тестов, таких как:

- прыжки в длину с места
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
- броски и ловля мяча в максимальном темпе в течение 30 секунд
- приседания
- прыжки через скакалку на двух ногах
- удержание спины в положение лёжа на животе с поднятыми ногами и головой (сек.).

8. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО.

9. В начале и в конце учебного года обучающиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в журнал.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем учебного курса и даёт распределение учебных часов на их изучение.

Программа составлена с целью создания единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Физическая культура призвана сформировать у обучающихся устойчивый потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной образовательной области обеспечивает формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психологической природы.

**Цель программы** – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных



ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у обучающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание форм физической культуры в 5 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Новизна данной рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания авторской программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича. Программа ориентирована на воспитание у обучающихся второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Предметом образования в области «Физическая культура» является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по основным разделам: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Кроссовая подготовка», «Спортивные игры: «Волейбол», «Баскетбол», «Бадминтон». Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки и секции). При организации целостного образовательного процесса в школе особое значение приобретают межпредметные связи.

Отличительных особенностей рабочей программы по сравнению с примерной программой нет. Разделы предусматривают различные формы организации учебных занятий при изучении всего курса физической культуры: в спортзале, на спортивной площадке, практические работы, подготовка домашних заданий. Для реализации рабочей программы на уроках физической культуры используются: фронтальная беседа, устная дискуссия, практические работы, предусматриваются различные виды проверок (самопроверка, взаимопроверка), внедряются новые педагогические технологии:

- ИКТ,
- развивающее обучение
- модульное и дифференцированное обучение
- личностно-ориентированное
- игровые
- здоровьесберегающие.

Внедряются различные методы проведения урока такие, как: фронтальный, поточный, игровой, индивидуальный, групповой, соревновательный, с элементами круговой тренировки. Применяются разнообразные средства обучения: тесты, справочники, словари, демонстрационный материал.

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.

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО.

### **Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО**

**Целью** внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

**Задачи Комплекса ГТО:**

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Данная рабочая программа для 11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

### **1. Личностные результаты**

1.1. формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

1.2. формирование уважительного отношения к культуре других народов;

1.3. развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

1.4. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

1.5. развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

1.6. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

1.7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

1.8. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **2. Метапредметные результаты**

2.1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств её осуществления;

2.2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

2.3. определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

2.4. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

2.5. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений деятельности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;



2.6. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **3. Предметные результаты**

3.1. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

3.2. овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3.3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Планируемые результаты изучения**

По окончании средней школы учащиеся должны **уметь:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

## **II СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура** как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

**Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.**

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### ***Гимнастика с основами акробатики.***

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Организуемые команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжок переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастические комбинации. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Физические упражнения силового характера и с отягощениями: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ходьба на руках с помощью партнёра, ходьба «тараканчиком» вперёд и назад, жим сзади от скамейки, разновидности прыжков и многоскоков в длину и в высоту, поднимание туловища из положения лёжа руки за голову в замок, упражнения на мышцы спины «лодочка», упражнения с набивными мячами сидя и стоя, в паре.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). Прыжки со скакалкой.

### **Легкая атлетика**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук, челночный бег (3х9м); высокий старт с последующим ускорением, бег на скорость (30м).

Прыжковые упражнения: на месте (на одной ноге и двух ногах, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену и на дальность.

### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале раздела «Легкая атлетика»: игры включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча и с мячом (стойки, перемещения, остановки и повороты); ведение мяча; броски мяча в корзину; двухсторонняя игра; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол и волейбол: специальные передвижения без мяча и с мячом (стойки, перемещения), ловить и передавать, делать броски через сетку, подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; двухсторонняя игра; подвижные игры на материале пионербола и волейбола.

Подвижные игры разных народов.

### III Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре 11 «А» класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				По план	Факт.
Лёгкая атлетика					
1	Т.Б. на уроках л/а. Техники низкого старта.	1	Фронтальная	01.09-02.09	
2	Бег 30 м с высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон. подвижные игры.	1	Фронтальная, индивидуальная	01.09-02.09	
3	Техника спринтерского бега (30 м).	1	Фронтальная Индивидуальная	05.09-09.09	
4	Контрольный учёт бег 30м. Упражнения на развитие скоростных способностей. Спортивные игры.	1	Фронтальная Индивидуальная	05.09-09.09	
5	Контрольный учёт-бег 60м. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	Фронтальная Индивидуальная	12.09-16.09	
6	Техника прыжка в длину с места. Техника метания гранаты.	1	Фронтальная Индивидуальная	12.09-16.09	
7	Техника метания гранаты на дальность. Прыжок в длину с места. Спортивные игры.	1	Фронтальная Индивидуальная	19.09-23.09	
8	Контрольный учет: Метание гранаты на дальность. Упражнения на развитие выносливости, силы.	1	Фронтальная Индивидуальная	19.09-23.09	
9	Техника бега на средние дистанции, Упражнения на развитие выносливости.	1	Фронтальная Индивидуальная	26.09-30.09	
10	Контрольный учет: Бег 500м.	1	Фронтальная Индивидуальная	26.09-30.09	
11	Кроссовая подготовка	1	Фронтальная Индивидуальная	03.10-07.10	
12	Контрольный учет: Бег 1000м.	1	Фронтальная Индивидуальная	03.10-07.10	
Баскетбол					
13	ТБ на уроках по спортивным играм. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	Фронтальная Индивидуальная	10.10-14.10	

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				По план	Факт.
14	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Фронтальная Индивидуальная	10.10-14.10	
15	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления движения.	1	Фронтальная, Индивидуальная	17.10-21.10	
16	<b>Контрольный учет: Техника ведения мяча.</b> Техника штрафного броска. Учебно-тренировочная игра.	1	Фронтальная, Индивидуальная	17.10-21.10	
17	Бросок мяча в движении. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	1	Фронтальная, Индивидуальная	24.10-26.10	
18	<b>Штрафной бросок – учет.</b> Бросок мяча в корзину с двух шагов. Позиционное нападение.	1	Фронтальная, Индивидуальная	24.10-26.10	
19	Техника защитных действий.	1	Фронтальная, Индивидуальная	07.11-11.11	
Гимнастика					
20	Основы знаний. Упражнения на развитие двигательных качеств.	1	Фронтальная, Индивидуальная	07.11-11.11	
21	Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	Фронтальная, Индивидуальная	14.11-18.11	
22	Гибкость. Акробатические упражнения	1	Фронтальная, Индивидуальная	14.11-18.11	
23	Техника кувырка вперед и назад.	1	Фронтальная, Индивидуальная	21.11-25.11	
24	<b>Контрольный учёт – поднятие и опускание туловища.</b> Техника стойки на лопатках, сед углом. Спортивные игры.	1	Фронтальная, Индивидуальная	21.11-25.11	
25	<b>Контрольный учёт – наклон туловища вперед.</b> Мост и поворот в упор стоя на одном колене.	1	Фронтальная, Индивидуальная	28.11-02.12	
26	Акробатическая комбинация из 5-6 элементов. Спортивные игры.	1	Фронтальная, Индивидуальная	28.11-02.12	
27	Упражнения в равновесии: хождение на носках, повороты прыжком. Упражнения в равновесии: смена ног прыжком, сед углом, соскок.	1	Фронтальная, Индивидуальная	05.12-09.12	
28	Упражнения в висе.	1	Фронтальная, Индивидуальная	05.12-09.12	

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				По план	Факт.
29	<b>Контрольный учет - упражнения в равновесии.</b> Упражнения на развитие координационных способностей.	1	Фронтальная, Индивидуальная	12.12-16.12	
30	<b>Контрольный учет – сгибание и разгибание рук в упоре.</b> Спортивная игра.	1	Фронтальная, Индивидуальная	12.12-16.12	
31	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок через гимнастического коня боком.	1	Фронтальная, Индивидуальная	19.12-23.12	
32	<b>Контрольный учет – акробатическая комбинация из 5-6 элементов.</b> Подвижные игры.	1	Фронтальная, Индивидуальная	19.12-23.12	
33	Вис прогнувшись, вис согнувшись. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей.	1	Фронтальная, Индивидуальная	09.01-13.01	
34	<b>Контрольный учет - опорный прыжок через гимнастического коня боком.</b>	1	Фронтальная, Индивидуальная	09.01-13.01	
35	Строевые упражнения. ОРУ с обручами, гимнастическими палками.	1	Фронтальная, Индивидуальная	16.01-20.01	
36	Упражнения в висе.	1	Фронтальная, Индивидуальная	16.01-20.01	
37	<b>Контрольный учет – подтягивания на низкой перекладине.</b> Гимнастическая полоса препятствий.	1	Фронтальная, Индивидуальная	23.01-27.01	
<b>Лыжная подготовка</b>					
38	ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг без палок и с палками.	1	Фронтальная, Индивидуальная	23.01-27.01	
39	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении, подъем в гору елочкой.	1	Фронтальная, Индивидуальная	30.01-03.02	
40	Торможение упором, прохождение дистанции 2 км. Одновременный одношажный ход.	1	Фронтальная, Индивидуальная	30.01-03.02	
41	Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км.	1	Фронтальная, Индивидуальная	06.02-10.02	
42	Попеременный двухшажный ход. Спуск с торможением. Одновременный одношажный ход.	1	Фронтальная, Индивидуальная	06.02-10.02	
43	Спуски и повороты, коньковый ход. Прохождение дистанции 2 км.	1	Фронтальная, Индивидуальная	13.02-17.02	



№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				По план	Факт.
44	<b>Контрольный учет-техники лыжных ходов.</b> Прохождение дистанции 3 км. Коньковый ход, повороты переступанием.	1	Фронтальная, Индивидуальная	13.02-17.02	
45	Подъем скользящим шагом. Техника лыжных ходов.	1	Фронтальная, Индивидуальная	20.02-24.02	
Волейбол					
46	Техника передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	1	Фронтальная Индивидуальная	20.02-24.02	
47	Техника приема мяча двумя руками сверху после подачи. Учебная игра.	1	Фронтальная, Индивидуальная	27.02-03.03	
48	<b>Контрольный учет – техника передачи мяча двумя руками сверху.</b> Учебная игра	1	Фронтальная, Индивидуальная	27.02-03.03	
49	Техника передачи мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	Фронтальная, Индивидуальная	06.03-10.03	
50	Техника приёма мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	Фронтальная, Индивидуальная	06.03-10.03	
51	<b>Контрольный учет - техника передачи мяча двумя руками снизу.</b> Учебная игра. Тактика игры.	1	Фронтальная, Индивидуальная	13.03-17.03	
52	Техника подачи мяча. Учебная игра.	1	Фронтальная, Индивидуальная	13.03-17.03	
Легкая атлетика					
53	Бег 6 мин. Техника челночного бега 3х10м.	1	Фронтальная, Индивидуальная	20.03-24.03	
54	<b>Контрольный учет – челночный бег 3х10м</b>	1	Фронтальная, Индивидуальная	20.03-24.03	
55	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Фронтальная, Индивидуальная	03.04-07.04	
56	<b>Контрольный учет – прыжок в высоту способом «перешагивание».</b> Подведение итогов четверти.	1	Фронтальная, Индивидуальная	03.04-07.04	
Волейбол					
57	ТБ на уроке. Прием мяча после подачи, прыжки со скакалкой. Учебная игра в волейбол.	1	Фронтальная, Индивидуальная	10.04-14.04	

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				По план	Факт.
58	<b>Контрольный учет – прыжки со скакалкой.</b> Учебная игра в волейбол.	1	Фронтальная, Индивидуальная	10.04-14.04	
59	Атакующий удар. Метание набивного мяча сидя на полу. Учебная игра в волейбол.	1	Фронтальная, Индивидуальная	17.04-21.04	
60	<b>Контрольный учет – метание набивного мяча.</b> Учебная игра в волейбол.	1	Фронтальная, Индивидуальная	17.04-21.04	
61	Действие игроков в защите и нападении. Блокирование атакующего удара. Учебная игра в волейбол.	1	Фронтальная, Индивидуальная	24.04-28.04	
62	Двусторонняя игра в волейбол.	1	Фронтальная, Индивидуальная	24.04-28.04	
<b>Легкая атлетика</b>					
63	Техника низкого старта. Бег 30м. Стартовый разгон. Ускорение 3х30м. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Работа на тренажерах.	1	Фронтальная, Индивидуальная	01.05-05.05	
64	<b>Контрольный учет – бег 30м. бег 1000м.</b>	1	Фронтальная, Индивидуальная	01.05-05.05	
65	<b>Контрольный учет – бег 60м. Контрольный учет – прыжок в длину с места.</b>	1	Фронтальная, Индивидуальная	08.05-12.05	
66	Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	1	Фронтальная, Индивидуальная	08.05-12.05	
67	<b>Контрольный учет- Бег 1500м.</b> Техника метания гранаты на дальность.	1	Фронтальная, Индивидуальная	15.05-19.05	
68	<b>Контрольный учет метания гранаты на дальность.</b> Спортивная игра.	1	Фронтальная, Индивидуальная	15.05-19.05	

### III Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре 11 «Б» класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				По план	Факт.
Лёгкая атлетика					

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				По план	Факт.
1	Т.Б. на уроках л/а. Техники низкого старта.	1	Фронтальная	01-03.09	
2	Бег 30 м с высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон. подвижные игры.	1	Фронтальная, индивидуальная	01-03.09	
3	Техника спринтерского бега (30 м).	1	Фронтальная Индивидуальная	06-10.09	
4	<b>Контрольный учёт бег 30м.</b> Упражнения на развитие скоростных способностей. Спортивные игры.	1	Фронтальная Индивидуальная	06-10.09	
5	<b>Контрольный учёт-бег 60м.</b> Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	Фронтальная Индивидуальная	13-17.09	
6	Техника прыжка в длину с места. Техника метания гранаты.	1	Фронтальная Индивидуальная	13-17.09	
7	Техника метания гранаты на дальность. Прыжок в длину с места. Спортивные игры.	1	Фронтальная Индивидуальная	20-24.09	
8	<b>Контрольный учет:</b> Метание гранаты на дальность. Упражнения на развитие выносливости, силы.	1	Фронтальная Индивидуальная	20-24.09	
9	Техника бега на средние дистанции, Упражнения на развитие выносливости.	1	Фронтальная Индивидуальная	27.09-01.10	
10	<b>Контрольный учет: Бег 500м.</b>	1	Фронтальная Индивидуальная	27.09-01.10	
11	Кроссовая подготовка	1	Фронтальная Индивидуальная	04-08.10	
12	<b>Контрольный учет: Бег 1000м.</b>	1	Фронтальная Индивидуальная	04-08.10	
<b>Баскетбол</b>					
13	ТБ на уроках по спортивным играм. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	Фронтальная Индивидуальная	11-15.10	
14	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Фронтальная Индивидуальная	11-15.10	

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				По план	Факт.
15	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления движения.	1	Фронтальная, Индивидуальная	18-22.10	
16	<b>Контрольный учет: Техника ведения мяча.</b> Техника штрафного броска. Учебно-тренировочная игра.	1	Фронтальная, Индивидуальная	18-22.10	
17	Бросок мяча в движении. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	1	Фронтальная, Индивидуальная	25-29.10	
18	<b>Штрафной бросок – учет.</b> Бросок мяча в корзину с двух шагов. Позиционное нападение.	1	Фронтальная, Индивидуальная	25-29.10	
19	Техника защитных действий.	1	Фронтальная, Индивидуальная	08-12.11	
Гимнастика					
20	Основы знаний. Упражнения на развитие двигательных качеств.	1	Фронтальная, Индивидуальная	08-12.11	
21	Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	Фронтальная, Индивидуальная	15-19.11	
22	Гибкость. Акробатические упражнения	1	Фронтальная, Индивидуальная	15-19.11	
23	Техника кувырка вперед и назад.	1	Фронтальная, Индивидуальная	22-26.11	
24	<b>Контрольный учёт – поднимание и опускание туловища.</b> Техника стойки на лопатках, сед углом. Спортивные игры.	1	Фронтальная, Индивидуальная	22-26.11	
25	<b>Контрольный учёт – наклон туловища вперед.</b> Мост и поворот в упор стоя на одном колене.	1	Фронтальная, Индивидуальная	29.11-03.12	
26	Акробатическая комбинация из 5-6 элементов. Спортивные игры.	1	Фронтальная, Индивидуальная	29.11-03.12	
27	Упражнения в равновесии: хождение на носках, повороты прыжком. Упражнения в равновесии: смена ног прыжком, сед углом, соскок.	1	Фронтальная, Индивидуальная	06-10.12	
28	Упражнения в висе.	1	Фронтальная, Индивидуальная	06-10.12	
29	<b>Контрольный учет - упражнения в равновесии.</b> Упражнения на развитие координационных способностей.	1	Фронтальная, Индивидуальная	13-17.12	
30	<b>Контрольный учет – сгибание и разгибание рук в упоре.</b> Спортивная игра.	1	Фронтальная, Индивидуальная	13-17.12	
31	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок через гимнастического коня боком.	1	Фронтальная, Индивидуальная	20-24.12	
32	<b>Контрольный учет – акробатическая комбинация из 5-6 элементов.</b> Подвижные игры.	1	Фронтальная, Индивидуальная	20-24.12	

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				По план	Факт.
33	Вис прогнувшись, вис согнувшись. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей.	1	Фронтальная, Индивидуальная	27-29.12	
34	<b>Контрольный учет - опорный прыжок через гимнастического коня боком.</b>	1	Фронтальная, Индивидуальная	27-29.12	
35	Строевые упражнения. ОРУ с обручами, гимнастическими палками.	1	Фронтальная, Индивидуальная	10-14.01	
36	Упражнения в висе.	1	Фронтальная, Индивидуальная	10-14.01	
37	<b>Контрольный учет – подтягивания на низкой перекладине.</b> Гимнастическая полоса препятствий.	1	Фронтальная, Индивидуальная	17-21.01	
<b>Лыжная подготовка</b>					
38	ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг без палок и с палками.	1	Фронтальная, Индивидуальная	17-21.01	
39	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении, подъем в гору елочкой.	1	Фронтальная, Индивидуальная	24-28.01	
40	Торможение упором, прохождение дистанции 2 км. Одновременный одношажный ход.	1	Фронтальная, Индивидуальная	24-28.01	
41	Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км.	1	Фронтальная, Индивидуальная	31.01-04.02	
42	Попеременный двухшажный ход. Спуск с торможением. Одновременный одношажный ход.	1	Фронтальная, Индивидуальная	31.01-04.02	
43	Спуски и повороты, коньковый ход. Прохождение дистанции 2 км.	1	Фронтальная, Индивидуальная	07-11.02	
44	<b>Контрольный учет-техники лыжных ходов.</b> Прохождение дистанции 3 км. Коньковый ход, повороты переступанием.	1	Фронтальная, Индивидуальная	07-11.02	
45	Подъем скользящим шагом. Техника лыжных ходов.	1	Фронтальная, Индивидуальная	14-18.02	
<b>Волейбол</b>					
46	Техника передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	1	Фронтальная Индивидуальная	14-18.02	
47	Техника приема мяча двумя руками сверху после подачи. Учебная игра.	1	Фронтальная, Индивидуальная	21-25.02	
48	<b>Контрольный учет – техника передачи мяча двумя руками сверху.</b> Учебная игра	1	Фронтальная, Индивидуальная	21-25.02	
49	Техника передачи мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	Фронтальная, Индивидуальная	28.02-04.03	
50	Техника приёма мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	Фронтальная, Индивидуальная	28.02-04.03	
51	<b>Контрольный учет - техника передачи мяча двумя руками снизу.</b> Учебная игра. Тактика игры.	1	Фронтальная, Индивидуальная	07-11.03	

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				По план	Факт.
52	Техника подачи мяча. Учебная игра.	1	Фронтальная, Индивидуальная	07-11.03	
<b>Легкая атлетика</b>					
53	Бег 6 мин. Техника челночного бега 3х10м.	1	Фронтальная, Индивидуальная	14-18.03	
54	<b>Контрольный учет – челночный бег 3х10м</b>	1	Фронтальная, Индивидуальная	14-18.03	
55	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Фронтальная, Индивидуальная	21-25.03	
56	<b>Контрольный учет – прыжок в высоту способом «перешагивание».</b> Подведение итогов четверти.	1	Фронтальная, Индивидуальная	21-25.03	
<b>Волейбол</b>					
57	ТБ на уроке. Прием мяча после подачи, прыжки со скакалкой. Учебная игра в волейбол.	1	Фронтальная, Индивидуальная	04-08.04	
58	<b>Контрольный учет – прыжки со скакалкой.</b> Учебная игра в волейбол.	1	Фронтальная, Индивидуальная	04-08.04	
59	Атакующий удар. Метание набивного мяча сидя на полу. Учебная игра в волейбол.	1	Фронтальная, Индивидуальная	11-15.04	
60	<b>Контрольный учет – метание набивного мяча.</b> Учебная игра в волейбол.	1	Фронтальная, Индивидуальная	11-15.04	
61	Действие игроков в защите и нападении. Блокирование атакующего удара. Учебная игра в волейбол.	1	Фронтальная, Индивидуальная		
62	Двусторонняя игра в волейбол.	1	Фронтальная, Индивидуальная	18-22.04	
<b>Легкая атлетика</b>					
63	Техника низкого старта. Бег 30м. Стартовый разгон. Ускорение 3х30м. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Работа на тренажерах.	1	Фронтальная, Индивидуальная	18-22.04	
64	<b>Контрольный учет – бег 30м. бег 1000м.</b>	1	Фронтальная, Индивидуальная	02-06.05	
65	<b>Контрольный учет – бег 60м. Контрольный учет – прыжок в длину с места.</b>	1	Фронтальная, Индивидуальная	02-06.05	
66	Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	1	Фронтальная, Индивидуальная	09-13.05	
67	<b>Контрольный учет- Бег 1500м.</b> Техника метания гранаты на дальность.	1	Фронтальная, Индивидуальная	09-13.05	
68	<b>Контрольный учет метания гранаты на дальность.</b> Спортивная игра.	1	Фронтальная, Индивидуальная	16-20.05	



## **ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

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

### **Объяснять:**

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

### **Характеризовать:**

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

### **Соблюдать правила:**

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

### **Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

### **Составлять:**

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

### **Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

## **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей. Необходимо, чтобы каждый учащийся в течение четверти получил пять - шесть оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям и т.д.

**Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.**

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

**Оценка "5"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

**Оценка "4"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

**Оценка "3"** - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

**Оценка "2"** - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

### **НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА:**

<b>Контрольное упражнение</b>	<b>единица измерения</b>	<b>мальчики оценка "5"</b>	<b>мальчики оценка "4"</b>	<b>мальчики оценка "3"</b>	<b>девочки оценка "5"</b>	<b>девочки оценка "4"</b>	<b>девочки оценка "3"</b>
<b>Челночный бег 4*9м</b>	секунд	9,2	9,6	10,1	9,6	10,0	10,6
<b>Бег 30 метров</b>	секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
<b>Бег 100 метров</b>	секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
<b>Бег 2000 метров</b>	мин:сек	-	-	-	10:00	11:10	12:20
<b>Бег 3000 метров</b>	мин:сек	12:20	13:00	14:00	-	-	-
<b>Прыжки в длину с места</b>	см	230	220	200	185	170	155
<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	кол-во раз	14	11	8	-	-	-
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)</b>	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
<b>Наклон вперед из положения сидя</b>	см	15	13	8	24	20	13
<b>Подъем туловища за 1 мин из положения лежа</b>	кол-во раз	55	49	45	42	36	30
<b>Бег на лыжах 1 км</b>	мин:сек	4:30	4:50	5:20	5:45	6:15	7:00
<b>Бег на лыжах 2 км</b>	мин:сек	10:20	10:40	11:10	12:00	12:45	13:30
<b>Бег на лыжах 3 км</b>	мин:сек	14:30	15:00	15:50	18:00	19:00	20:00
<b>Бег на лыжах 5 км</b>	мин:сек	25:00	26:00	28:00	без учета времени	без учета времени	без учета времени
<b>Бег на лыжах 10 км</b>	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
<b>Прыжки на скакалке, за 30 секунд</b>	кол-во раз	70	65	55	80	75	65

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Список рекомендуемой литературы для учителя

*Литвинов Е. Н.* Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся / Е. Н. Литвинов. – М., 2010.

*Лях В. И.* Физическая культура: учеб. для учащихся 10-11 кл. / В. И. Лях.- М., 2009.

Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С.

Родниченко и др.— М., 2003.

Физическая культура: учеб. для учащихся 10—11 кл. / под ред. М. Я. Виленского.— М., 2002.

Список рекомендуемой литературы для учащихся

*Литвинов Е. Н.* Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся / Е. Н. Литвинов. – М., 2010.

*Лях В. И.* Физическая культура: учеб. для учащихся 10-11 кл. / В. И. Лях.- М., 2009.

Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С.

Родниченко и др.— М., 2003.

Физическая культура: учеб. для учащихся 10—11 кл. / под ред. М. Я. Виленского.— М., 2002.

Видео материалы для демонстрации отдельных упражнений и разделов в физической культуры.

<http://sportom.ru/roliki-o-sporte>