



Частное общеобразовательное учреждение «Немецкая гимназия «Петершуле»
(ЧОУ Гимназия «Петершуле»)
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРОГРАММА ОБСУЖДЕНА

на заседании
педагогического совета

протокол № 1 от 27.08.2020 г.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
приказ № 01/45-О
от 28.08.2020 г.

Е.А.Юпатова

Рабочая программа

По предмету	Физическая культура
Класс	11
Учебный год	2020-2021
Количество часов на уч. год	102
Количество часов в неделю	3
УМК	Лях В.И., «Физическая культура», 10-11 кл., Москва, Просвещение, 2017
Составитель (и)	Такаев И.Н.
Квалификационная категория	соответствует занимаемой должности

Санкт-Петербург
2020 г.

Содержание	
Пояснительная записка	
Перечень учебно-методического обеспечения.....	
Содержание учебного предмета.....	
Календарно-тематическое планирование.....	
Требования к уровню подготовки выпускников, обучающихся по данной программе.....	
Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся.....	

**Пояснительная записка
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 11 класса (базовый уровень) 102ч (3 часа в неделю)**

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного стандарта, примерных образовательных программ по физической культуре, учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, . – М.: Просвещение, 2017 и реализуется на основе следующих документов: с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение программы по, 2017);

1. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Физическая культура (одобрен решением коллегии Минобразования РФ и Президиума РАО от 23.12.2003 №21/12, утвержден приказом Минобразования России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г. № 1089).
2. Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы (одобрен решением коллегии Минобразования России и Президиума РАО от 23.12.2003 № 21/12, утвержден приказом Минобразования России «Об утверждении федерального базисного учебного плана для начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 09.03.2004 № 1312).
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ст. 28) от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ.
4. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2020 годы» (Постановление Правительства РФ от 11 января 2006 г. № 7).
5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (распоряжение Правительства от 07.08. 2009 № 1101-р).
6. Приказ Министерства образования РФ, Министерства здравоохранения РФ, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Президиума Российской академии образования «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ» от 16.07.2002 № 2715/227/166/19 // Вестник образования. - 2002. - № 18.
7. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования, имеющих, на 2020-2021 учебный год» от 23.12.2009 № 822.
8. Учебный план школы на 2020-2021 учебный год

Обоснование выбора данной программы.

В программе В. И. Ляха, используется комплексный подход. Программа содержит материал четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; внеклассная работа; физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

В программе:

- наличие базовой и вариативной части;
- подробное описание содержания и методов физического воспитания как для урочной, так и для внеклассной работы;
- удобная форма изложения материала, позволяющая легко планировать работу. 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, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой и спортивными играми)

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание в 10 классе отводится 34 недели/ 3 часа в неделю, 102 часа

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Содержание учебного предмета

Общая характеристика учебного предмета

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные 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.

Описание места учебного предмета в учебном плане

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 учащихся 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.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

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

Задачи физического воспитания учащихся –11 классов.

Задачи физического воспитания учащихся -11 классов направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Общая характеристика учебного курса

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 развиваются 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, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно -правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте» ;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. М 889.

Содержание курса

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России . Олимпийское движение в России Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

(в процессе уроков)

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

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

с прикладно-ориентированной физической подготовкой (92 часа)

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

**Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и
прикладно-ориентированной направленностью (92 часа).**

Легкая атлетика(22час).

.

10 класс

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

.

10 класс

Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 10-15 мин. Бег на 3000 м.

Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 8-12 мин. Бег на 2000

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

10 класс

Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

10 класс.

Юноши. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15 м.

Девушки. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

10 класс

Юноши и девушки. Длительный 6-мин бег

Развитие скоростно-силовых способностей.

.

11класс

Юноши и девушки. Прыжки в длину с места, многоскоки, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей.

.

11 класс

Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов

Развитие координационных способностей.

10 класс

Юноши и девушки. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками

Самостоятельные занятия.

11класс

Юноши и девушки. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

Овладение организаторскими способностями.

.

11 класс

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Баскетбол (юноши и девушки) (18 часов).

Совершенствование техники бросков мяча

.

11 класс Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники ведения мяча.

10 класс Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

.

11 класс Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

Совершенствование ловли и передач мяча.

11 класс Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники защитных действий.

11 класс

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

11 класс Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Совершенствование тактики игры..

11 класс Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

.

11 класс Игра по основным правилам

11 класс Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания длительностью от 20 сек. до 18 мин

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

11 класс Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 сек., подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность

Знания о физической культуре.

-11 класс Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Самостоятельные занятия по разделу.

-11 класс

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими способностями.

-11 класс

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятий.

Гимнастика (8 часов).

Совершенствование строевых упражнений.

11 класс

Юноши и девушки. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

11 класс

Юноши и девушки. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.

.

11 класс

Юноши. С гантелями (до 5 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

11 класс

Юноши. Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

11 класс

Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 классы) и 120-125 см (11 классы).

Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

11 класс

Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (высота 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Развитие координационных способностей.

11 класс

Юноши, девушки. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

11 класс

Юноши. Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями.

Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

11 класс

Юноши и девушки. прыжки со скакалкой.

совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши); передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

Атлетическая гимнастика (6 часов).-11 классы (юноши)

Первый курс 1 (первая серия). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями на груди, выпрямить руки вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями вперед, разведение и сведение рук. Стоя, руки с гантелями вниз, поднимание рук в стороны. Сидя на стуле, руки со штангой согнуты в локтях за головой, жим штанги вверх. Приседания со штангой на плечах. Сидя на стуле, стопы отягощены, поочередное поднимание ног. В упоре стоя, стопы отягощены, поочередное отведение ног назад 2.

Первый курс (вторая серия). Сидя на стуле, руки за голову, напряженные (с сопротивлением рук) движения головой вперед и назад. Из наклона вперед, руки с гантелями вниз, подтягивание гантелей вверх до груди. Стоя, руки с гантелями вниз, хватом снизу, сгибание и разгибание рук. Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями за головой, поднимание рук вперед (до уровня груди). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями в стороны, поочередное сгибание рук в локтях (до предела). Лежа на спине (на скамейке) хват руками за скамейку за головой, одновременное поднимание ног. Лежа на спине (на скамейке), руки вдоль туловища, хват руками за скамейку, поднимание туловища. Стоя, руки с гантелями к плечам, поднимание на носках.

Второй курс. Стоя, руки с грифом штанги вниз, хватом снизу, сгибание рук в локтях (поднимание штанги к груди). Стоя, руки с гантелями вниз, поочередное сгибание рук в локтях. Лежа на спине (на скамейке), руки с грифом штанги за головой, поднимание рук вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Стоя, гриф штанги на груди, жим вверх. Стоя, руки со штангой вниз узким хватом, подтягивание штанги вверх, к груди (сгибание рук с разведением локтей в стороны). Из наклона вперед, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Из полунаклона вперед, одной рукой опираясь на колено, другая рука с гантелью вниз, сгибание руки с гантелью в локтевом суставе (в лицевой плоскости). Сидя в наклоне (на скамейке), руки с гантелями вниз, поочередное поднимание гантели движением назад, за спину. Сидя на скамейке, руки с грифом штанги согнуты в локтях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз. Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, пятки на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища вверх-вниз. Стоя, гриф штанги на плечах, поднимание на носках. Из выпада с грифом штанги на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги.

Третий курс (первая серия). Приседание с грифом штанги на плечах. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, стопы ног отягощены, выпрямление ног. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением стоп. Из приседа, руки с грифом штанги вниз, выпрямление в стойку. Из наклона вперед, руки с грифом штанги вниз, подтягивание грифа штанги вверх, к груди. Лежа на спине (на скамейке), гриф штанги на груди, жим вперед.

Третий курс (вторая серия). Стоя, руки с грифом штанги вниз, поднятие грифа штанги вперед-вверх. Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движение ко лбу и обратно). Стоя, руки с грифом штанги вниз, хват сверху, подтягивание грифа штанги к груди. Полунаклон, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Ходьба на носках с грифом штанги на плечах. Лежа на спине (на скамейке), руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях, пятки на приподнятой опоре, поднятие и опускание туловища. Лежа на спине (на скамейке), руки вдоль туловища, хват за скамейку, поднятие и опускание ног (с большой амплитудой до возможного предела). Стоя, гриф штанги на плечах, поднятие на носках.

Четвертый курс (первая серия). Лежа на спине (на скамейке), штанга на груди, хват на ширине плеч, жим штанги вперед. Лежа на животе (на скамейке), руки с гантелями в стороны — вперед, поднятие прямых рук (с максимально возможной амплитудой). Стоя в полунаклоне, руки со штангой узким хватом вниз, подтягивание штанги к груди. Стоя, руки со штангой хватом сверху вниз, подтягивание штанги к груди (с разведением локтей в стороны). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями вдоль туловища, ладони вверх, попеременное сгибание рук в локтях. Стоя, руки с гантелями вниз, наклоны в стороны («маятник»). Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги — пятками на приподнятой опоре, поднятие и опускание туловища.

Четвертый курс (вторая серия). Приседание со штангой на плечах. Из приседа, хват сверху за гриф лежащей штанги, встать в стойку, руки со штангой вниз. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, выпрямление ног с отягощением. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением. Стоя, штанга на плечах, поднятие на носках. Сидя на скамейке, руки со штангой хватом снизу согнуты в локтях, лежат на коленях, поднятие и опускание штанги движением кистей вверх-вниз. Сидя на скамейке, руки со штангой хватом сверху согнуты в локтях, лежат на коленях, поднятие и опускание штанги движением кистей вверх-вниз.

Пятый курс (первая серия). Лежа на спине (на скамейке), штанга узким хватом на груди, жим штанги вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднятие штанги вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Сидя в наклоне на скамейке, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Из наклона вперед, руки со штангой вниз, хват снизу, выпрямление туловища, руки вниз. Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движения ко лбу и обратно). Из полунаклона вперед, одной рукой опираясь на колено, другая рука с гантелью вниз, концентрированное сгибание руки с гантелью в локтевом суставе (в лицевой плоскости). Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движения ко лбу и обратно). Стоя, руки с гантелями вниз, наклоны туловища в стороны («маятник»). Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги — пятками на приподнятой опоре, поднятие и опускание туловища.

Пятый курс (вторая серия). Приседание со штангой на плечах. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, выпрямление ног с отягощением. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением. Из выпада со штангой на плечах попеременные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги. Из наклона вперед, руки со штангой вниз, поднятие туловища, руки вниз. Стоя, руки со штангой хватом сверху вниз, поднятие и опускание плеч. Ходьба на носках со штангой

на плечах. Стоя, руки со штангой вниз, хват сверху, подтягивание штанги к груди, сгибание рук и разведение локтей в стороны.

Шестой курс. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой вверх, жим штанги вперед. Приседание со штангой на плечах. Из наклона вперед, руки со штангой вниз, поднятие туловища, руки вниз. Стоя, штанга на груди, жим штанги вверх. Стоя в полунаклоне, руки со штангой узким хватом вниз, тяга штанги к груди. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднятие штанги вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Стоя, руки со штангой вниз, узким хватом снизу, сгибание рук в локтях (поднятие штанги к груди). Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, выпрямление ног с отягощением. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением. Из выпада со штангой на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги. Стоя, руки со штангой вниз, хват сверху, подтягивание штанги к груди, сгибание рук и разведение локтей в стороны. Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги — пятками на приподнятой опоре, поднятие и опускание туловища.

Гимнастика (Аэробная) (6 час).

1 классы (девушки)

Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Комплекс упражнений для мышц позвоночника
Комплекс упражнений для спины и живота
Комплексы упражнений гимнастики для глаз, дыхательной и звуковой гимнастики.
Гимнастика для укрепления естественного мышечного корсета позвоночника и формирования навыка правильной осанки.
Гимнастика с общеразвивающей направленностью. Степ-аэробика.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой.

Развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Знания о физической культуре.

Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Самостоятельные занятия.

Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Лыжная подготовка (24 часа).

Освоение техники лыжных ходов.

11класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).

Знания о физической культуре.

11класс. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Волейбол (юноши и девушки) (14 часов).

.

11 класс. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

10 класс. Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча.

.

11 класс. Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

11 класс. Игра по основным правилам.

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (10 часов).

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Страны и города проведения Олимпийских игр. Талисманы Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы РФ.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

(в процессе уроков)

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем физической работоспособностью и умственной работоспособностью.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Прикладная физическая подготовка

(в процессе уроков)

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности,

понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культуры.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.(юноши, девушки)

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.,гранаты

Спортивные игры. *Баскетбол.* Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка .Прикладно -ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости. координации движений.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
11 класс**

№ урока	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Знания о физической культуре (1 час)			
1	История зарождения олимпийского движения в России). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в России, характеризовать историческую роль А.Д.Бутовского. Объяснять и доказывать, чем знаменателен период развития советский период развития олимпийского движения в России.
Легкая атлетика(14 часов)			
Беговые упражнения (8 часов)			
2	Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м;	1	Знают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Совершенствуют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
3	Скоростной бег до 50 м	1	
4	Бег на результат 60 м	1	
5	Высокий старт	1	
6	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1	
7	Кроссовый бег	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
8	Бег 1200 м	1	
9	Челночный бег	1	

<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	3	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
11			
12			
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>			
13	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
14	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	
15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	
Спортивные игры(12 часов)			
Баскетбол (12 часов)			
16	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
17	Остановка двумя шагами и прыжком	1	

18	Повороты без мяча и с мячом	1	
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	
20	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	
21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

26	Вырывание и выбивание мяча	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
27	Игра по упрощенным правилам	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Знания о физической культуре (1 час)			
28	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.
Гимнастика с основами акробатики (20 часов)			
Организующие команды и приёмы(2 часа)			
29	Построение и перестроение на месте.	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
30	Строевой шаг; размыкание и смыкание.	1	
Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)			
31	Два кувырка вперед слитно	2	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
32			
33	"мост" и положения стоя с помощью.	2	
34			
35	Акробатическая комбинация	3	
36			
37			
38	Ритмическая гимнастика	2	

39			
Опорные прыжки (3ч)			
40	Опорный прыжок	3	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
41			
42			
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). (3 ч) упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 ч)			
43	Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)	3	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
44			
45			
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч)			
46	Мальчики: размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-	3	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

47	<p>перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону - упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.</p> <p>Девочки: Разновысокие брусья. Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев-вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).</p>		
48			
Знания о физической культуре (1 час)			
49	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание объём времени для каждой части занятий.
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)			
50	Одновременный двухшажный ход	2	<p>Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p>
51			
52	Одновременный бесшажный ход	2	
53			
55	Подъём "ёлочкой"	2	
56			
57	Торможение и поворот упором	2	
58			
59	Игры на лыжах	2	

60			
61	Передвижение на лыжах до 3,5 км	2	
62			
Спортивные игры(17 часов)			
Баскетбол (12 часа)			
63	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
64	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
65	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1	
66	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	
67	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
68	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	
69	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

	расстояние до корзины 3,60 м		
70	Штрафной бросок	2	
71			
72	Вырывание и выбивание мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
73	Игра по упрощенным правилам	2	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Волейбол (5часов)			
74	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
75	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1	
76	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
77			
78			
Знания о физической культуре (1 час)			
79	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	1	Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.

Волейбол (9 часов)			
80	Прием и передача мяча сверху двумя руками	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
81			
82			
83	Нижняя прямая подача	3	
84			
85			
86	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	3	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
87			
88			
Легкая атлетика(14 часов)			
Беговые упражнения (8 часов)			
89	Ускорение с высокого старта	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
90	Бег с ускорением от 30 до 50 м	1	
91	Скоростной бег до 50 м	1	
92	Бег на результат 60 м	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
93	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
94	Кроссовый бег	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
95	Бег 1200 м	1	
96	Челночный бег	1	

Прыжковые упражнения (3 часа)			
97	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	3	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
98			
99			
Метание малого мяча(3 часа)			
100	Метание гранаты на заданное расстояние; на дальность	1	<p>Совершенствуют технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
101	Метание гранаты в вертикальную неподвижную мишень	1	
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	

Календарно-тематическое планирование 2020-2021 учебный год три часа в неделю
11 класс
I полугодие

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Оборудование и инвентарь	Домашнее задание	про
1	Легкая атлетика 11 Спринтерский бег	Вводный, новая тема	Инструктаж по ТБ. Беседа: Физическая культура в обществе. Финиш бега на различные дистанции. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30м)	Текущий	Секундометр, свисток	Бег	План
2	Спринтерский бег	Совершенствование	Финиш бега на различные дистанции. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м)	Учет результата бега на 30 м с низкого старта.	Секундометр, свисток	Бег	
3	Спринтерский бег	Совершенствование	Финиш бега на различные дистанции. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Секундометр, свисток	Бег	
4.	Спринтерский бег	Совершенствование	Челночный бег 10×10. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь максимально быстро бежать и изменять направление движения	Учет результата бега на 60 м с низкого старта.	Секундометр, свисток	Бег	
5.	Спринтерский бег	Совершенствование	Челночный бег 10×10. Развитие скоростно-силовых качеств.	максимально быстро бежать и изменять	Учет результата бега на 250 м	Секундометр, свисток	Бег	

				направление движения				
6.	Прыжки в длину	Совершенство	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину способом «согнув ноги	Текущий	Секундомер, свисток	Бег	
7	Прыжки в длину	Совершенство	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину способом «согнув ноги	Текущий	Секундомер, свисток	Бег	
8	Прыжки в длину	Совершенство	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину способом «согнув ноги	Текущий	Секундомер, свисток	Бег	
9	Метание гранаты	Совершенство	Инструктаж по технике безопасности. Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	Уметь метать на дальность гранату	Учет результата. Метание малого мяча на дальность	Гранаты, свисток, секундомер	Бег	
10	Метание гранаты	Совершенство	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	Уметь метать на дальность гранату	Учет результата. Метание гранаты	Гранаты, свисток, секундомер	Бег	
11	Метание гранаты	Совершенство	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	Уметь метать на дальность гранату	Текущий	Гранаты, свисток, секундомер	Комплекс прыжков	
12	Кроссовая подготовка 10	Вводная новая тема	Челночный бег 10×10. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь максимально быстро бежать и изменять направление движения	Учет результата челночного бега 3*10м.	Рулетка	Комплекс прыжков	
13	Кроссовая подготовка	Совершенство	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин	Текущий	Рулетка	Комплекс прыжков	

14	Кроссовая подготовка	Совершенство	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно - силовых способностей. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Оценка броска набивного мяча двумя руками из-за головы, из положения сидя, на дальность.	Рулетка	Прыжки на скакалке	
15	Кроссовая подготовка	Совершенство	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно- силовых способностей.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Учет результата бега на 500м	Рулетка	Прыжки на скакалке	
16	Кроссовая подготовка	Совершенство	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Стадион, секундомер свисток	Прыжки на скакалке	
17	Кроссовая подготовка	Совершенство	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Стадион, секундомер свисток	Прыжки на скакалке	
18	Кроссовая подготовка	Совершенство	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Учет результата бега на 2000м.	Стадион, секундомер свисток	Прыжки на скакалке	
19	Кроссовая подготовка	Совершенство	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Стадион, секундомер свисток	Упражнения для мышц спины	
20	Кроссовая подготовка	Совершенство	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Стадион, секундомер свисток	Формирование правильной осанки	
21	Кроссовая подготовка	Совершенство	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Стадион, секундомер свисток	Формирование правильной осанки	
22	Спортивный игры	Вводный новая	Беседа: Влияние образа жизни на состояние здоровья.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол правилам;	Текущий	Волейбольные мячи,	ОФП	

	Волейбол 6	тема	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Нападающий удар; двусторонняя игра.	выполнять технические действия в игре		сетка, свисток		
23	Спортивные игры Волейбол	Совершенство	Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте Нападающий удар; двусторонняя игра. Нападающий удар; двусторонняя игра.	Уметь: играть в волейбол выполнять технические действия в игре	Оценка выполнения подач.	Волейбольные мячи, сетка, свисток	ОФП	
24	Спортивные игры Волейбол	Совершенство	Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте Нападающий удар; двусторонняя игра. Нападающий удар; двусторонняя игра.	Уметь: играть в волейбол правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка выполнения передачи двумя руками на головой в парах (кол-во раз).	Волейбольные мячи, сетка, свисток	ОФП	
25	Спортивные игры Волейбол	Совершенство	Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте Нападающий удар; двусторонняя игра.	Уметь: играть в волейбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток	ОФП	
26	Спортивные игры Волейбол	Совершенство	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Уметь: играть в волейбол; выполнять технические действия в игре	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток	ОФП	
27	Спортивные игры Волейбол	Совершенство	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся Блокирование; двусторонняя игра.	Уметь: играть в волейбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток	ОФП	
28	Гимнастика Висы и упоры 9	Вводная новая тема	Беседа: Физическая культура в семье. Строевые упражнения. (д) Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Висы и упоры. Развитие силовых способностей Висы и упоры. Развитие силовых	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	маты	ОФП	

			способностей					
29	Висы и упоры	Совершенство	Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю)Висы и упоры. Развитие силовых способностей Висы и упоры. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	маты	ОФП	
30	Висы и упоры	Совершенство	Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю)Висы и упоры. Развитие силовых способностей Висы и упоры. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Оценка техники выполнения кувырка назад, вперед, стойка на лопатках.	маты	ОФП	
31	Висы и упоры	Совершенство	Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю)Висы и упоры. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Оценка техники подъема разгибом.	маты	ОФП	
32	Висы и упоры	Совершенство	Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю)Висы и упоры. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Оценка техники выполнения висов	маты, гантели,	ОФП	
33	Висы и упоры	Совершенство	Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю)Висы и упоры. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Оценка техники выполнения висов	маты, гантели,	ОФП	
34	Висы и упоры	Совершенство	Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю)Висы и	Уметь выполнять строевые упражнения;	Текущий	маты, гантели,	ОФП	

			упоры. Развитие силовых способностей	комбинацию на перекладине				
35	Висы и упоры	Совершенство	Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю)Висы и упоры. Развитие силовых способностей	<i>Уметь</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий	маты, гантели,	ОФП	
36	Висы и упоры	Совершенство	Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю)Висы и упоры. Развитие силовых способностей	<i>Уметь</i> : выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий	маты, гантели, гири	ОФП	
37	Гимнастика .Акробатика	Вводная новая тема	Строевые упражнения. Акробатика-(ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь</i> : выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Оценка техники выполнения акробатических соединений	Маты, мостик	Работа с мячом	
38	Гимнастика .Акробатика	Совершенство	Строевые упражнения. Акробатика-(ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь</i> : выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Учет результата. Подтягивания в висе.	маты, гантели,	Работа с мячом	
39	Гимнастика .Акробатика	Совершенство	Строевые упражнения. Акробатика-(ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь</i> : опорный прыжок	Оценка техники выполнения акробатических соединений.	Маты, мостик	Работа с мячом	
40	Гимнастика .Акробатика	Совершенство	Строевые упражнения. Опорные прыжки-вскок в упор присев, соскок прогнувшись	<i>Уметь</i> : опорный прыжок	Текущий	козёл, маты	Силовая подготовка	

			Развитие координационных способностей.					
41.	Гимнастика .Акробатика	Совершенство	Строевые упражнения. Опорные прыжки-вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> опорный прыжок	Оценка техники выполнения акробатических соединений.	козёл, маты	Силовая подготовка	
42	Гимнастика .Акробатика	Совершенство	Строевые упражнения. Опорные прыжки-вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> опорный прыжок	Текущий	козёл, маты	Силовая подготовка	
43	Гимнастика .Акробатика	Совершенство	Строевые упражнения. Опорные прыжки-вскок в упор присев, соскок прогнувшись (д), прыжок ноги врозь Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> опорный прыжок	Учет результата. Наклон туловища вперед из положения сидя (см).	козёл, маты	Силовая подготовка	
44	Гимнастика .Акробатика	Совершенство	Строевые упражнения. Опорные прыжки-вскок в упор присев, соскок прогнувшись (д), прыжок ноги врозь Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> опорный прыжок	Учет результата. Наклон туловища вперед из положения сидя (см).	козёл, маты	Силовая подготовка	
45.	Гимнастика .Акробатика	Совершенство	Строевые упражнения. Опорные прыжки-вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> опорный прыжок	Текущий	козёл, маты	Силовая подготовка	
46	Гимнастика .Акробатика	Совершенство	Строевые упражнения. Опорные прыжки-вскок в упор присев, соскок прогнувшись прыжок ноги врозь (конь в длину, высота). Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> опорный прыжок	Оценка броска набивного мяча двумя руками из-за головы, из положения сидя, на дальность.		Силовая подготовка	
47	Гимнастика .Акробатика	Совершенство	. Опорные прыжки-вскок в упор присев, соскок прогнувшись (Развитие координационных способностей)	<i>Уметь:</i> опорный прыжок	Текущий		Упражнения для мышц рук	
48	Гимнастика .Акробатика	Совершенство	. Опорные прыжки-вскок в упор присев, соскок прогнувшись (Развитие координационных способностей)	<i>Уметь:</i> опорный прыжок	Текущий		Упражнения для мышц рук	
49		Вводный	Техника ударов по неподвижному и	<i>Уметь:</i> играть в	Текущий	Футбольно	Упражнения для мышц	

	Спортивные игры Футбол5ч	новая тема	летающему мячу, остановки мяча	Футбол по правилам; выполнять технические действия в игре		е поле, мячи	рук	
			II ПОЛУГОДИЕ					
50	Футбол	Совершенство	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	<i>Уметь:</i> играть в футбол по правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	Футбольное поле, мячи		
51	Футбол	Совершенство	Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	<i>Уметь:</i> играть в футбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Футбольное поле, мячи	Силовая подготовка	
52	Футбол	Совершенство	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	<i>Уметь:</i> играть в футбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Футбольное поле, мячи	Силовая подготовка	
53	Футбол	Совершенство	Удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега	<i>Уметь:</i> играть в футбол; выполнять технические действия в игре	Текущий	Футбольное поле, мячи		
54	Стритбол8ч	Совершенство	Игра в «Стритбол» по основным правилам	<i>Уметь:</i> играть в стритбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи	Силовая подготовка	
55	Стритбол	Совершенство	Игра в «Стритбол» по основным правилам с	<i>Уметь:</i> играть в	Учет результата челночного бега	Баскетболь	Силовая подготовка	

		ствование	привлечением к судейству учащихся	стритбол выполнять техниче- ские действия в игре	3*10м.	ные мячи		
56	Стритбол	Вводный новая тема	Игра в «Стритбол» по основным правилам	Уметь: играть в стритбол выполнять техниче- ские действия в игре	Текущий	Баскетболь ные мячи	Упражнения на гибкость	
57=	Стритбол	Совершен ствование	Игра в «Стритбол» по основны правилам с привлечением к судейству учащихся	Уметь: играть в стритбол выполнять техниче- ские действия в игре	Учет результата. Поднятие туловища из положения лежа за 1 минуту.	Баскетболь ные мячи	Упражнения на гибкость	
58	Стритбол	Совершен ствование	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра. Игра в «Стритбол» по основны правилам с привлечением к судейству учащихся	Уметь: играть в стритбол выполнять техниче- ские действия в игре	Текущий	Баскетболь ные мячи	Упражнения на гибкость	
59	Стритбол	Совершен ствование	Игра в «Стритбол» по основны правилам с привлечением к судейству учащихся Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	Уметь: играть в стритбол выполнять техниче- ские действия в игре	Оценка выполнения прыжков через скакалку за 1 минуту	Баскетболь ные мячи	Упражнения на гибкость	
60	Стритбол	Совершен ствование	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	Уметь: играть в стритбол выполнять техниче- ские действия в игре	Текущий	Баскетболь ные мячи	Упражнения на гибкость	
61	Стритбол	Вводный новая тема	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.	Уметь: играть в баскетбол выполнять техниче- ские действия в игре	Текущий	Баскетболь ные мячи		

62	Баскетбол 15ч	Совершенство	Ловля мяча с полукоса; передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении; взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	Уметь: играть в баскетбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи	Упражнения для мышц рук
63	Баскетбол	Совершенство	Ловля мяча с полукоса; передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении; взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	Уметь: играть в баскетбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи	Упражнения для мышц рук
64	Баскетбол	Совершенство	Ловля мяча с полукоса; передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении; взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	Уметь: играть в баскетбол выполнять технические действия в игре	Оценка техники броска одной рукой от плеча.	Баскетбольные мячи	Упражнения для мышц рук
65	Баскетбол	Совершенство	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	Уметь: играть в баскетбол выполнять технические действия в игре	Текущий	.	Упражнения для мышц рук
66	Баскетбол	Совершенство	Блокирование; двусторонняя игра. по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Уметь: играть в баскетбол выполнять технические действия в игре	Оценка техники выполнения штрафных бросков.	Баскетбольные мячи	Упражнения для мышц рук
67	Баскетбол	Совершенство	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание	Уметь: играть в футбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи	Упражнения для мышц рук
68	Баскетбол	Совершенство	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание	Уметь: играть в баскетбол выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча от груди в парах.		Упражнения для мышц рук

69	Баскетбол	Совершенство	Ловля мяча с полупрыжка; двусторонняя игра по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Уметь: играть в футбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи	Упражнения для мышц рук
70	Баскетбол	Совершенство	Ловля мяча с полупрыжка; передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении; взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	Уметь: играть в баскетбол выполнять технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча.	Баскетбольные мячи	Упражнения для мышц рук
71	Баскетбол	Совершенство	Ловля мяча с полупрыжка; двусторонняя игра. по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Уметь: играть в баскетбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи	Баскетбольные мячи
72	Баскетбол	Совершенство	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра. по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Уметь: играть в баскетбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи	Упражнения для мышц рук
73	Баскетбол	Совершенство	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	Уметь: играть в баскетбол выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча ударом об пол в парах.	Баскетбольные мячи	Упражнения для мышц рук
74	Баскетбол	Совершенство	Блокирование; двусторонняя игра.	Уметь: играть в баскетбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи	Упражнения для мышц рук

75	Баскетбол	Совершенство	Страховка у кольца ; двусторонняя игра. по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Уметь: играть в баскетбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи	Упражнения для мышц рук
76	Баскетбол	Совершенство	Страховка у кольца ; двусторонняя игра по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	Уметь: играть в баскетбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Баскетбольные мячи	Упражнения для мышц рук
77	Волейбол 11ч	Совершенство	Беседа: Влияние образа жизни на состояние здоровья. Волейбол. Инструктаж по ТБ. Нападающий удар; двусторонняя игра.	Уметь: играть в волейбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Упражнения для мышц рук
78	Волейбол	Совершенство	Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте Нападающий удар; двусторонняя игра.	Уметь: играть в волейбол выполнять технические действия в игре	Оценка выполнения передачи двумя руками на головой (кол-во раз).	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Упражнения для мышц рук
79	Волейбол	Совершенство	Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте Нападающий удар; двусторонняя игра.	Уметь: играть в волейбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Упражнения для мышц рук
80	Волейбол	Совершенство	Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте Нападающий удар; двусторонняя игра. по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Уметь: играть в волейбол выполнять технические действия в игре	Оценка нижней прямой передачи.	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Упражнения для мышц рук
81	Волейбол	Совершенство	Совершенство вариантов блокирования нападающих ударов	Уметь: играть в волейбол	Оценка выполнения верхней прямой	Волейбольные мячи,	Упражнения для мышц рук

			(одиночное, вдвоём), страховка Блокирование; двусторонняя игра. по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	выполнять технические действия в игре	подачи.	сетка, свисток		
82	Волейбол	Совершенствование	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка Блокирование; двусторонняя игра. по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Уметь: играть в волейбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Упражнения для мышц рук	
83	Волейбол	Совершенствование	Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте	Уметь: играть в волейбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Упражнения для мышц рук	
84	Волейбол	Совершенствование	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками	Уметь: играть в волейбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Упражнения для мышц рук	
85	Волейбол	Совершенствование	Совершенствование прямой верхней передачи	Уметь: играть в волейбол выполнять технические действия в игре	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Упражнения для мышц рук	
86	Волейбол	Совершенствование	Совершенствование прямого нападающего удара Совершенствование тактики защиты – индивидуальные, групповые и командные действия	Уметь: играть в волейбол выполнять технические действия в игре	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Упражнения для мышц рук	
87	Волейбол	Совершенствование	Совершенствование приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением	Уметь: играть в волейбол	Текущий	Волейбольные мячи,	Упражнения для мышц рук	

			на груди-животе	выполнять техниче-ские действия в игре		сетка, свисток		
88	Легкая атлетика 9 ч. Спринтерский бег	Совершенство	Инструктаж по ТБ. Беседа: Физическая культура в обществе. Финиш бега на различные дистанции. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Учет результата бега на 60 м с низкого старта.	Свисток, Беговая дорожка	Упражнения на гибкость	
89	Спринтерский бег	Совершенство	Финиш бега на различные дистанции. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий	Свисток, Беговая дорожка	Упражнения на гибкость	
90	Спринтерский бег	Совершенство	Финиш бега на различные дистанции. Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Учет результата бега на 60 м	Свисток, Беговая дорожка	Акробатические элементы	
91	Спринтерский бег	Вводная новая тема	Челночный бег 10×10. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Учет результата бега на 100 м с низкого старта.	Свисток, Беговая дорожка	Акробатическая подготовка	
92	Метание гранаты	Вводная новая тема	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	Уметь метать на дальность гранату	Учет результата метания меча на дальность.	Гранаты, свисток, секундомер	Силовая подготовка	
93	Метание гранаты	Совершенство	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	Уметь метать на дальность гранату	Учет результата метания меча на дальность.	Гранаты, свисток, секундомер	Силовая подготовка	
94	Метание гранаты	Совершенство	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	Уметь метать на дальность гранату	Учет результата метания гранаты на дальность.	Гранаты, свисток, секундомер	Силовая подготовка	
95	Прыжок в высоту	Совершенство	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений,	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание».		Секундомер, свисток	Силовая подготовка	

			выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.					
96	Прыжок в высоту	Совершенство	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание».	Учет результата. Прыжок в длину, высоту.	Секундометр, свисток	Силовая подготовка	
97	Кроссовая подготовка 3 ч.	Совершенство	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Учет результата метания меча на дальность.	Секундометр, свисток	Силовая подготовка	
98	Кроссовая подготовка	Совершенство	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Стадион.	Секундометр, свисток	Силовая подготовка	
99	Кроссовая подготовка	Совершенство	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	стадион	Секундометр, свисток	Силовая подготовка	
100	Резерв							
101	Резерв							
102	Резерв							

Требования к уровню подготовки выпускников, обучающихся по данной программе.

Характеристика класса.

Освобождены по состоянию здоровья 5 человек (2 зрение, 3 опорно-двигательный аппарат) Освобожденные присутствуют на уроках, получают знания, оцениваются по результатам работы, выполненной в виде реферата, доклада, презентации, по заданной теме.

Занимаются в секциях легкая атлетика, футбол, фигурное катание.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень						
				Юноши			Девушки			
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	

1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3х 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и выше ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Требования к уровню подготовки учащихся 11-класса

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, физическим упражнениями различной направленности;

Уметь:

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции

ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

Владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырёхшажного варианта бросковъх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках,

переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

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

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

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

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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

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

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
-------------------------	------------------------	----------------------	----------------------------

<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>
---	---	--	---

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся, имеющие освобождение по физической культуре, оцениваются по результатам работы, выполненной в виде реферата, доклада, презентации, по заданной теме.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

пособие для учащихся:

– Мейксон, Г. Б., Любомирский, Л. Е., Лях, В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2013;

пособия для учителя:

– Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М., 2013

– Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2013

– Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2013

– Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2013

– Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 2013

– Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 2013

– Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 2013.

– Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2013

– Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2013.

– Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2013.

– Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2013.

--Журнал «Физическая культура в школе».

Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха

В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу: Бир:/\у\у.рго8У.ги/еBook8/Ба11 Р12- га 10-11/хпс1ех. Ы1ш1

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 10—11 классы (серия «Текущий контроль»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»),

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

- Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению

- Методические издания по физической культуре для учителей

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте».

