Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в 11 классе составлена в соответствии с:
Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273 – ФЗ;

- Федеральным компонентом государственного стандарта общего образования, утверждённым приказом Министерства образования Российской Федерации от 05 марта 2004 года, № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (М.:Просвещение,2011);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Основной образовательной программой основного общего и среднего общего образования Частного образовательного учреждения «Средняя школа № 23 «Менеджер» на 2014-2019 учебный год;
- Положением о рабочей программе педагога ЧОУ средняя школа № 23 «Менеджер».

Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет “Физическая культура” является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит двигательная (физкультурная) деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Цели изучения учебного курса:

- **- формирование** здорового образа и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании;
- **- расширение двигательного опыта** с использованием современных оздоровительных систем физического воспитания, упражнений со спортивной и прикладно-ориентированной направленностью;
- **- освоение системы знаний** о влиянии физических упражнений и спорта на физическое, духовное, нравственное здоровье, репродуктивную функцию человека;
- **- приобретение навыков и умений** организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью.

Целью программы физической культуры 11 класса являются:

- формированиезнаний о повышении работоспособности, профилактике вредных привычек, поддержании репродуктивной функции человека; о формах организации занятий, способов контроля и оценки их эффективности; использование приемов саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью;

- применения средств физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;

- формирование умения сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану ЧОУ средняя школа №23 «Менеджер» на изучение физической культуры в 11 классе отводится3 часа в неделю, всего 105 часов в год

В рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка».

Виды и формы контроля

Контроль знаний, умений и навыков на уроках физической культуры осуществляется в форме:

- устного опроса;
- практической работы;
- самостоятельной работы (выполнения нормативов по физическому воспитанию);

Оценивание работ проводится в соответствии с критериями и нормами оценки знаний, умений и навыков учащихся.

Содержание тем учебного курса

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре и здорового образа жизни (4 часа)

Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений. Восстановление организма средствами аутотренинга, релаксации и массажа. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры, спорта и туризма. Основы организации проведения соревнований, правило судейства по избранному виду спорта.

2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуальные комплексы упражнений лечебной физкультуры, гигиенической гимнастики в предродовый период у женщин. Оздоровительная ходьба и бег.

Раздел 3. Спортивно - оздоровительная деятельность.

- **Гимнастика с элементами акробатики (8 часов)**

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты,стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки.

Организующие команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;

Элементы ритмической гимнастики, элементы стрейтчинговой гимнастики.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

- **Легкая атлетика (20часов).**

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинныедистанции, эстафетного и

кроссового бега, прыжков в длину и высоту разными способами, метаний малого мяча и гранаты.

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

Передвижения ходьбой и бегом с грузом в изменяющихся условиях.

Туризм и спортивное ориентирование.

- **Лыжная подготовка (14 часов)**

Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовкой.

Подготовка к соревновательной деятельности; первая помощь при травмах и обморожениях;

Совершенствование техники лыжных ходов, техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения). Освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий;

- **Баскетбол (14 часов)**

Терминология баскетбола. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Перемещения без мяча и с мячом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

- **Волейбол (23 часов)**

Терминология волейбола. Техника безопасности при занятиях волейбола. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Перемещения без мяча и с мячом;Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

- **Ручной мяч (2 часа)**

Техника безопасности на занятиях. Правила игры. Техника перемещения с мячом и без мяча.

- **Мини-футбол (8 часов)**

Терминология мини-футбола.

Техника безопасности при занятиях мини-футболом.

Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях мини-футболом.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий.

- **Футбол (2 часа)**

Техника безопасности на занятиях.

Правила игры.

Техника перемещения с мячом и без мяча.

Групповые, командные технико-тактические действия.

- **Народные игры и национальная борьба (3 часа)**

Сюжетно – образные и обрядовые игры.

Техника безопасности при проведении соревнований и на занятиях.

Элементы национальных игр. Элементы национальной борьбы куряш. Техническая и тактическая подготовка в национальной борьбе куряш.

Совершенствование базовой техники национальной борьбы.

- **Плавание (4 часа)**

Совершенствование техники плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин), прыжков в воду, поворотов «сальто», прикладное плавание (на груди и спине, на боку с грузом).

Комплексы упражнений по акваэробике, контрольные нормативы.

Совершенствование тактических и технических действий в игре «водное поло».

Календарно – тематическое планирование

№ урока	Наименование раздела программы Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты	Основные виды деятельности	Вид контроля	Дата проведения	
								план	факт
1.	***1 четверть 18 часов*** ***Легкая атлетика 10*** Первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте. Индивидуальная техника в беге на короткие дистанции. Бег 30м.	1(1)	комплексный	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 30м с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	Совершенствовать технику спринтерского бега, развить скоростно–силовые и координационные способности. Совершенствовать технику бега на длинные дистанции. Развить выносливость.	Уметь демонстрировать технику стартового разгона в беге на короткие дистанции	текущий	5.09	
2.	Бег 100м. Развитие двигательных качеств.	1(2)	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 100метров – на результат. Бег со старта до 1000м.		Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	5.09	

3.	Преодоление полосы препятствий.	1(3)	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции.	Уметь преодолевать полосу препятствий, развитие координационных способностей.	текущий	12.09	
4.	Эстафетный бег.	1(4)	комплексный комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комплексы легкоатлетических упражнений с учетом состояния здоровья. Эстафеты, встречная эстафета.		Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий	12.09	
5.	Кроссовый бег по пересеченной местности.	1(5)	комплексный	Бег 10-15 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.		Уметь бегать по пересеченной местности, развитие выносливости и быстроты. Уметь распределять силы на дистанции.	текущий	19.09	
6.	Кроссовый бег по пересеченной местности.	1(6)	комплексный	Специальные беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.			текущий	19.09	

7.	Индивидуальная техника бега на длинные дистанции.	1(7)	комплексный	Бег с2000м (дев.) и 3000м (юнош.) – на оценку.			текущий	26.09	
8.	Индивидуальная техника в спортивной ходьбе.	1(8)	комплексный	Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью. Техника ходьбы.		Уметь демонстрировать технику спортивной ходьбы. Совершенствовать индивидуальную технику прыжка в длину с места.	текущий	26.09	
9.	Индивидуальная техника прыжка в длину с места.	1(9)	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.			текущий	3.10	
10.	Метание набивного мяча.	1(10)	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.	Совершенствовать технику передвижений,	Уметь демонстрировать технику метания набивного мяча.	текущий	3.10	

11.	***Баскетбол 8*** Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятии баскетболом. Совершенствование индивидуальной техники остановок.	1(1)	комплексный	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Пробная игра - баскетбол.	остановок, поворотов и стоек, ловля и передача мяча, ведение мяча. Совершенствовать индивидуальную технику защиты, развить координационные способности. Развить психомоторные способности. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5. Играть в баскетбол по правилам.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	10.10	
12.	Совершенствование индивидуальной техники ловли и передачи мяча.	1(2)	комплексный	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате.круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. Правила игры.		Уметь выполнять различные варианты передачи и ловли мяча.	текущий	10.10	

13.	Взаимодействие игроков, нападение с защитой.	1(3)	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча внизкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движенияи скорости; д) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра.		Уметь выполнять нападающие и защитные действия игроков в игре.	текущий	17.10	
14.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1(4)	Комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Совершенствовать координационные способности, силы и выносливости.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	17.10	
15.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1(5)	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Работа в парах, в тройках. 2 нападающих - один защитник.		Совершенствование индивидуальных действий защитника.	текущий	24.10	

16.	Групповые и командные технико – тактические действия в защите.	1(6)	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра Учебно – тренировочная игра 2*2,3*3;4*4;5*5. Элементы защитных действий игроков в баскетболе.		Уметь выполнять нападающие и защитные действия игроков в игре.	текущий	24.10	
17.	Групповые и командные технико – тактические действия в защите.	1(7)	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.		Совершенствовать индивидуальную действия нападающего удара.	текущий	31.10	
18.	Тактика свободного нападения	1(8)	комплексный	Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча (на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра.		Совершенствовать технику нападения. Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий	31.10	

19.	***2 четверть 14 часов. Баскетбол 6часов.*** Совершенствование техники и тактики игры.	1(1)	совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Совершенствование техники и тактики игры. Учебная игра.			текущий	14.11	
20.	Техника выполнения штрафных бросков.	1(2)	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Штрафные броски. Двусторонняя игра.		Уметь выполнять штрафные броски.	текущий	14.11	
21.	Техника выполнения штрафных бросков.	1(3)	комплексный	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.		Корректировать технику выполнения штрафных бросков	текущий	21.11	
22.	Совершенствование техники выполнения штрафных бросков.	1(4)	комплексный	Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Штрафной бросок. Зонная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий	21.11	
23.	Учебная двусторонняя игра.	1(5)	комплексный	Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Учебная игра.		Уметь играть в баскетбол по правилам.	текущий	28.11	

24.	Учебная двусторонняя игра.	1(6)	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра 5*5;6*6.		Корректировать технику выполнения штрафных бросков Уметь применять технические действия, умение судить учебную схватку. Самоконтроль при занятиях.	Текущий	28.11	
25.	***Гимнастика 8 часов*** Оздоровительная ходьба и бег. Индивидуальные комплексы упражнений лечебной физкультуры.	1(1)	комплексный	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие аутогенная тренировка. Приемы самомассажа. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. СУ. Беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Развить координационные способности (ритм, равновесие, дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движения), кондиционные способности (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости)Совершенствовать координационные способности. Расширение двигательного опыта.	Фронтальный опрос Корректировать технику выполнения упражнений. Индивидуальный подход Уметь выполнять комплекс упражнений и комбинации с учетом индивидуальных особенностей организма. Уметь подтягиваться на высокой перекладине (юноши) и на низкой перекладине (девушки).	текущий	5.12	
26.	Гимнастические и акробатические комбинации. Индивидуальные комплексы гигиенической гимнастики в предродовый период у женщин.	1(2)	комплексный	Длинный кувырок вперед через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Приемы релаксации.			текущий	5.12	

27.	Аэробика-упражнения для дыхательных, силовых и скоростно-силовых мышц.	1(3)	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.			текущий	12.12	
28.	Акробатика. Гимнастические комбинации на перекладине и брусьях.	1(4)	комплексный	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – подтягивание из виса лежа (95см; 110см),(кол-во раз). Комплекс упражнений на перекладине и брусьях. Махи и перемахи, упоры, висы из различныхи.п.			текущий	12.12	
29.	Акробатические комбинации. Гимнастические комбинации на козле	1(5)	комплексный	Комплекс акробатических упражнений, индивидуальные комбинации. Совершенствование техники движений. Гимнастические комплексы на коне козле, опорные прыжки, ноги вместе, ноги врозь.		Уметь составлять комплексы акробатических упражнений с учетом индивидуальных особенностей.	текущий	19.12	
30.	Акробатические и гимнастические комбинации; на бревне.	1(6)	комплексный	ОРУ в движении. СУ на месте. Беговые упражнения. Поднимание туловища из положения лежа за 1мин. (кол-во раз). Упражнения на равновесие, с различными положениями рук и ног.			текущий	19.12	

31.	Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости	1(7)	комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Ритмическая гимнастика.			текущй	26.12	
32.	Атлетическая гимнастика. Упражнения с отягощением. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей	1(8)	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Упражнение на гимнастической скамейке. Аэробика. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей и гибкости			текущий	26.12	

33.	***3 четверть 38 часов*** ***Основы знаний по физической культуре. 4*** Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте. Восстановление организма средствами аутотренинга, релаксации и массажа, банные процедуры.	1(1)	Новых знаний	Теоретические основы знаний форм аутотренинга, релаксации, массажа и банных процедур.	Знать основную теорию физической культуры.	Устный опрос Устный и письменный опрос. Формирование теоретических знаний о физической культуре.	текущий	12.01	
34.	Профилактика вредных привычек средствами физической культуры, спорта и туризма.	1(2)	Новых знаний	Основы теоретических знаний о профилактике вредных привычек. Пропаганда здорового образа жизни.			текущий	12.01	

35.	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма и охраны здоровья.	1(3)	Новых знаний	Основы теоретических знаний о законодательстве РФ в области спорта, туризма и охраны здоровья. Подготовка и защита проектов.			текущий	14.01	
36.	Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта.	1(4)	Новых знаний	Виды и формы соревнований. Основы знаний по физкультуре. Массовый вид соревновательной деятельности. Подготовка информации. Защита своих проектов.			текущий	14.01	

37.	***Лыжная подготовка. 14 часов.*** Переходы с хода на ход. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1(1)	комплексный	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Напомнить о правилах поведения на уроках лыжной подготовки, о температурном режиме, о дыхании при передвижении по дистанции, одежде и обуви лыжника. Повторение : построение с лыжами в руках, повороты на месте. Переходы с хода на ход (в зависимости от условий дистанции). Прохождении дистанции до 2000м и 3000м в свободном темпе.	Совершенствовать техники лыжных ходов: одновременный одношажный ход. Освоение техники конькового хода. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие двигательных качеств – выносливости.	Уметь выполнять переходы с хода на ход.	текущий	19.01	
38.	Спуск	1(2	Совер	Основы биомеханики лыжных ходов.	Развитие скоростно–	Уметь	текущий	19.01	

	восновнойи низкой стойках на склонах разной крутизны.	)	шенствование	Самоконтроль. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск восновной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости.	силовых качеств.	демонстрировать технику спуска.			
39.	Классический ход на различном рельефе местности.	1(3)	Совершенствование	Классический ход на различном рельефе местности. Изменение стоки спуска на склонах разной крутизны. Развитие выносливости. Самоконтроль.		Уметь демонстрировать технику классического хода. Дозировка индивидуальная.	текущий	21.01	
40	Изменение стойки спуска на склонах разной крутизны.	1(4)	Совершенствование	Классический ход на различном рельефе местности. Изменение стоки спуска на склонах разной крутизны. Развитие выносливости. Самоконтроль		Уметь демонстрировать стойку спуска.	текущий	21.01	
41	Передвижение в пологий подъём	1(5)	Совершенствование	Передвижение в пологий подъём попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны. Развитие специальной выносливости. Самоконтроль.		Уметь демонстрировать технику торможения, технику поворотов.	текущий	26.01	
42.	Торможение и поворот «плугом»	1(6)	Совершенствование	Передвижение в пологий подъём попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны. Развитие специальной выносливости. Самоконтроль.		Уметь демонстрировать технику классического хода. Дозировка индивидуальная.	текущий	26.01	
43.	Торможение и поворот упором	1(7)	Совершенст	Одновременный ход на разной скорости передвижения. Торможение и		Уметь демонстрировать	текущий	28.01	

	на склонах разной крутизны		вование	поворот упором на склонах разной крутизны. Развитие скоростной выносливости. Самоконтроль.		стойку спуска.			
44.	Одновременный ход	1(8)	Совершенствование	Одновременный ход на разной скорости передвижения. Торможение и поворот упором на склонах разной крутизны. Развитие скоростной выносливости. Самоконтроль.		Уметь демонстрировать технику одновременного хода. Дозировка индивидуальная.	текущий	28.01	
45.	Одновременный ход на разной скорости передвижения	1(9)	Совершенствование	Одновременный ход на разной скорости передвижения. Торможение и поворот упором на склонах разной крутизны. Развитие скоростной выносливости. Самоконтроль.			текущий	2.02	
46.	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1(10)	Совершенствование	Передвижение попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами на разной скорости.			текущий	2.02	
47.	Передвижение одновременными ходом на разной скорости.	1(11)	Совершенствование	Передвижение попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами на разной скорости.		Уметь демонстрировать технику одновременного двухшажного хода, конькового хода.	текущий	4.02	
48.	Одновременный двухшажный, коньковый ход	1(12)	Совершенствование	Применение одновременного двухшажного конькового хода на различном рельефе местности			текущий	4.02	

49.	Спуск с преодолением неровностей склона. Равномерная, повторная, переменные тренировки.	1(13)	Совершенствование	Применение одновременного двухшажного конькового хода на различном рельефе местности. Спуск с преодолением неровностей склона.		Уметь демонстрировать технику спуска. Знать о понятии равномерная, переменная и повторная тренировка.	текущий	9.02	
50.	Индивидуальная техника прохождения тренировочных дистанций. Финиширование.	1(14)	Совершенствование	Построение с лыжами в руках. СУ на месте. ОРУ без лыж в движении. Повторить – все ходы. Прохождение дистанции в среднем темпе до 3000 – 5000м		Уметь демонстрировать индивидуальную технику прохождения тренировочных дистанций.	текущий	9.02	
51.	***Плавание 4 часа.*** Совершенствование базовой техники плавания кроль на груди (вольный стиль)	1(1)	совершенствование	Инструктаж по ТБ. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения, правила гигиены и техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейне.	Уметь демонстрировать технику плавания: вольным стилем на груди, на спине и брассом. Техника прикладного плавания на груди. Развитие физических качеств, выносливости	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	11.02	
52.	Совершенствование базовой техники плавания кроль на спине.	1(2)	совершенствование	Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитию двигательных способностей.		Корректировать технику выполнения упражнений	текущий	11.02	

				Самоконтроль при занятиях плаванием.					
53.	Совершенствование базовой техники плавания брасс.	1(3)	совершенствование	Комплексы упражнений по аквааэробике, с учетом физических данных. Самоконтроль и самонаблюдение. Ныряние. Игра водное поло.		Корректировать технику выполнения упражнений	текущий	16.02	
54.	Прикладные способы плавания на груди.	1(4)	совершенствование	Прыжки в воду, из различных исходных упражнений, комплексы упражнений для аэробной нагрузки. Прикладное плавание. Спасение утопающего. Первая помощь на воде.		Корректировать технику выполнения упражнений	текущий	16.02	
55.	***Волейбол 1 6 часов.*** Верхняя передача мяча двумя руками в парах	1(1)	совершенствование	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками.	Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек, технику приемов и передач мяча. Играть по правилам волейбола. Развить координацию.. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в волейбол по правилам, демонстрировать технику выполнения элементов стойки, перемещения с мячом и без мяча. Демонстрировать технику передач мяча. Дозировка индивидуальная Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий	18.02	
56.	Верхняя передача мяча двумя	1(2)	совершенст	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча двумя руками в		Уметь демонстрировать	текущий	18.02	

	руками в парах, тройках		вование	парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест		прыжки через скакалку, аэробные упражнения.			
57.	Передача мяча.	1(3)	комплексный	Совершенствование ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением. Совершенствование технических приемов.		Демонстрировать технику групповых технико-тактических действий. Уметь технически правильно выполнять нападающий удар и блокирование мяча. Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	23.02	
58.	Прием мяча снизу двумя руками.	1(4)	совершенствование	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками.			текущий	23.02	
59.	Прием мяча снизу двумя руками.	1(5)	совершенствование	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств		Уметь демонстрировать прием мяча снизу двумя руками.	текущий	25.02	
60.	Прием мяча. Командные действия игроков в волейболе.	1(6)	Комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте (и в парах) и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача		Уметь демонстрировать командные действия игроков.	текущий	25.02	

				мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр с мячом.					
61.	Верхняя передача мяча двумя руками в парах	1(7)	совершенствование	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками.		Уметь играть в волейбол по правилам, демонстрировать технику выполнения элементов стойки, перемещения с мячом и без мяча. Демонстрировать технику передач мяча. Дозировка индивидуальная Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий	10.03	
62.	Передачи в зоны	1(8	совер	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя		Уметь	текущий	10.03	

	3 и 2, 4 и 2.	)	шенствование	подача. Развитие координационных способностей. Передачи в зоны 3 и 2, 4 и 2. Двусторонняя игра.		демонстрировать индивидуальную технику передачи мяча.			
63.	Страховка у сетки.	1(9)	комплексный	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Страховка у сетки. Правила игры. Учебная игра.		Корректировать технику выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	11.03	
64.	Командные технические действия.	1(10)	комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте (и в парах) и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.		Корректировать технику выполнения упражнений	текущий	11.03	
65.	Командные тактические действия.	1(11)	комплексный	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с		Корректировать технику выполнения упражнений	текущий	16.03	

				набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.					
66.	Учебная тренировочная игра.	1(12)	совершенствование	Выполнение заданий с использованием подвижных игр с мячом. Подачи мяча. Командная игра 2*2;4*4;		Корректировать технику выполнения упражнений	текущий	16.03	
67.	Учебная тренировочная игра.	1(13)	совершенствование	Совершенствование технических элементов. Выполнение заданий с использованием подвижных игр с мячом. Подачи мяча. Командная игра 4*4;		Корректировать технику выполнения упражнений	текущий	18.03	
68.	Учебная тренировочная игра.	1(14)	совершенствование	Совершенствование технических элементов. Выполнение заданий с использованием подвижных игр с мячом. Подачи мяча. Командная игра 6*6	Уметь играть в волейбол по правилам. Совершенствовать технические действия, командные и групповые.		текущий	18.03	
69.	Учебная тренировочная игра.	1(15)	совершенствование	Специальная разминка для волейболистов. Совершенствование технических элементов. Выполнение заданий с использованием подвижных игр с мячом. Подачи мяча. Командная игра6*6			текущий	23.03	
70.	Учебная тренировочная игра.	1(16)	совершенствование	Специальная разминка для волейболистов. Совершенствование технических элементов. Выполнение заданий с использованием подвижных игр с мячом. Подачи мяча. Командная игра6*6			текущий	23.03	
71.	***4 четверть 32 часа.***	1()	комплексн	Инструктаж по ТБ. Правила игры. Комплексы специальных упражнений	Развитие координационных	Знать правила игры в ручной	текущий	25.03	

	Ручной мяч. 2 часа. Индивидуальная техника владения мячом. Правила игры.		ый	без мяча и с мячом.	способностей, быстроты реакции.	мяч, уметь играть по правилам, жесты судей.			
72.	Учебная игра по правилам.	1(2)	комплексный	Совершенствование техники передач и ловли мяча.		Корректировать технику выполнения упражнений	текущий	25.03	
73.	***Мини-футбол9 часов.*** Индивидуальная техника удара по мячу.	1(1)	комплексный	Инструктаж по ТБ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Удары по мячу из различныхи.п..с сопротивлением и без сопротивления.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, ударов по мячу и остановок мяча, развитие координационных способностей, совершенство техники защитных действий. Совершенствование тактики игры, овладение игрой и комплексом психомоторных способностей.	Уметь демонстрировать технику владения футбольным мячом.	текущий	30.03	
74.	Остановка мяча стопой.	1(2)	комплексный	Остановка мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.		Уметь демонстрировать технику остановки мяча стопой. Уметь демонстрировать технику остановки мяча грудью.	текущий	30.03	
75.	Остановка мяча грудью.	1(3)	комплексный	Остановка мяча грудью. ОРУ, СУ, круговая тренировка, бег с ускорением.			текущий	1.04	
76.	Отбор мяча подкатом.	1(4)	комплексный	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).		Уметь демонстрировать технику отбора мяча подкатом.	текущий	1.04	

77.	Специальные упражнения для развития физических качеств футболиста.	1(5)	комплексный	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, Бег с изменением направления, эстафеты с мячом и без мяча, в сочетании с прыжковыми упражнениями.		Уметь самостоятельно проводить разминку, подбирать специальные упражнения для развития физических качеств. Составлять комплекс	текущий	6.04	
78.	Групповые действия игроков в футболе.	1(6)	комплексный	Групповые действия в защите и в нападении. Игры по упрощенным правилам. 2*2;3*3;4*;		Знать тактику игры, действия игроков.	текущий	6.04	
79.	Командные технико-тактические действия игроков в футболе.	1(7)	комплексный	Командные действия на тактику в защите и в нападении, СУ, ОРУ, подвижные игры с мячом. Игры по упрощенным правилам 4*4;5*5;		Уметь демонстрировать командные технико-тактические действия во время игры.	текущий	8.04	
80.	Учебная тренировочная игра.	1(8)	комплексный	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением, с мячом и без мяча.		Уметь играть в мини-футбол по правилам, знать жесты судей	текущий	8.04	
81.	Учебная тренировочная игра.	1(9)	Комплексный	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением, с мячом и без мяча.			текущий	13.04	

82.	***Легкая атлетика 10часов.*** Индивидуальная техника прыжка в высоту.	1(1)	комплексный	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при выполнении прыжковых упражнений.	Совершенствовать технику спринтерского бега, развить скоростно–силовые и координационные способности. Совершенствовать технику бега на длинные дистанции. Развить выносливость.	Корректировать технику бега	текущий	13.04	
83.	Прыжковые упражнения.	1(2)	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.		Корректировать технику бега	текущий	15.04	
84.	Челночный бег 4*9м. Развитие силовой выносливости.	1(3)	контрольный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег схронометрированием по отрезкам и по дистанции. Челночный бег 4*9м (сек) – на результат.		Уметь демонстрировать технику челночного бега.	текущий	15.04	
85.	Техника метания гранаты.	1(4)	комплексный	Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на точность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. Толкание ядра.		Уметь демонстрировать технику метания гранаты.	текущий	20.04	
86.	Метание малого мяча.	1(5)	комплексный	ОРУ. СУ. Метание на дальность и в цель.		Уметь демонстрировать технику метания малого мяча.	текущий	20.04	
87.	Бег 30м. Преодоление препятствий.	1(6)	комплексный	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 30м с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.		Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие	текущий	22.04	

						дистанции			
88.	Бег 100м. Развитие двигательных качеств.	1(7)	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 100метров – на результат. Бег со старта до 1000м.		Уметь демонстрировать технику низкого старта. Максимально быстро пробегать 100 метров.	текущий	22.04	
89	Бег 2000м(девушки), 3000м(юноши).	1(8)	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2000м (дев.) и 3000м (юнош.) – на оценку. Эстафеты, встречная эстафета.		Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий	27.04	
90.	Метание гранаты на точность. Толкание ядра.	1(9)	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на точность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. Толкание ядра.		Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	27.04	
91.	Прыжок в длину с места, с разбега и в высоту.	1(10)	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на оценку. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Техника челночного бега 4*9 метров		Уметь демонстрировать технику прыжка в длину, с разбега и в высоту. Уметь демонстрировать технику челночного бега 4*9 метров.	текущий	29.04	

92.	Промежуточная аттестация	1(1)	контрольный	Тестирование	Знать теорию физической культуры	Уметь правильно отвечать на поставленные вопросы. Знать теорию физической культуры.	итоговый	29.04	
93.	**Народные игры и национальная борьба. 3 часа** Сюжетно – образные игры. Основы элементов техники национальной борьбы куряш.	1(1)	комплексный	Техника безопасности на занятиях единоборствами. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Приемы страховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	Совершенствование координационных способностей, силы и выносливости.	**Уметь** применять технические действия, умение судить учебную схватку. Самоконтроль при занятиях.	текущий	6.05	
94.	Технические и тактические действия защиты и самообороны.	1(2)	комплексный	Упражнения в парах, овладение приемами страховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.			текущий	6.05	
95.	Страховка и самостраховка при падении.	1(3)	комплексный	Силовые упражнения в парах. Упражнения в парах, овладение приемами страховки. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Подвижная игра «Борьба двое против двоих».			текущий	11.05	
96.	***Волейбол 7 часов.*** Позиционное нападение со сменой мест.	1(1)	комплексный	ТБ на занятиях по волейболу. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками.	Совершенствовать технико-тактические действия. Совершенствовать технику владения	Демонстрировать технику групповых технико-тактических	текущий	11.05	

97.	Техника выполнения блока в волейболе. Групповые технико-тактические действия в игре.	1(2)	комплексный	Блокирование. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Действия игроков. Упражнения на тактические действия. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Игра в волейбол – командная игра.	мячом. Воспитывать дисциплинированности и уважения друг другу (к соперникам).	действий. Уметь технически правильно выполнять нападающий удар и блокирование мяча. Корректировать технику выполнения упражнений	текущий	13.05	
98.	Нападающий удар. Техника выполнения блока в волейболе.	1(3)	комплексный	ОРУ в движении с различными силовыми упражнениями. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Нападающий удар. Блокирование. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол – командная игра.			текущий	13.05	
99.	Прием мяча снизу двумя руками.	1(4)	комплексный	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек, технику приемов и передач мяча. Совершенствовать индивидуальную технику нападающего удара, верхней и нижней подачи, передачи	Демонстрировать технику групповых технико-тактических действий. Уметь технически правильно выполнять нападающий удар и блокирование мяча. Корректировка	текущий	18.05	
100.	Прием мяча. Командные действия игроков в волейболе.	1(5)	Комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте (и в парах) и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача			текущий	18.05	

				мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр с мячом.	мяча. Играть по правилам волейбола. Развить координацию.	техники выполнения упражнений			
101.	Прием мяча. Командные действия игроков в волейболе.	1(6)	комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте (и в парах) и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр с мячом.			текущий	20.05	

102.	Судейство и правила игры в волейболе.	1(7)	комплексный	Знание правил игры. Осуществление судейства.		Уметь осуществлять судейство, знать жесты судей.	текущий	20.05	

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- роль и значение повышения работоспособности, профлактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
- формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности - выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
- использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью;

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

- применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
- уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;

По окончании 11 класса ученики должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
			Мальчики			девочки		
			низкий	средний	Высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	5.1 и выше	5.0 – 4.7	4.4 и ниже	6.1 и выше	5.9 – 5.3	4.8 и ниже
2.	Координационные	Челночный бег 4*9 м, с	10.4 и выше	10.3 – 9.9	9.4 и ниже	11.0 и выше	10.9 – 10.2	9.8 и ниже
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	190 и ниже	205-220	240 и выше	160 и ниже	170 - 190	210 и выше
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
5.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики); на низкой перекладине (девочки)	5	9-10	12 и выше	6 и ниже	13 – 15	18 и выше
6.	Плавание	без учета времени	100 м	150м	200м	100м	150м	200м

Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);
К – полный комплект (для каждого ученика);
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Основная литература для учителя	
Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
Рабочая программа по физической культуре	Д
Дополнительная литература для учителя	
Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г.	Д
Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Д
Дополнительная литература для обучающихся	
Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
Технические средства обучения	
Музыкальный центр	Д
Аудиозаписи	Д
Учебно-практическое оборудование	
Стенка гимнастическая	П
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные	П

щиты)	
Мячи: набивные весом 1, 2 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
Палка гимнастическая	К
Скакалка	К
Мат гимнастический	П
Кегли	К
Обруч	Д
Планка для прыжков в высоту	Д
Стойка для прыжков в высоту	Д
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
Лента финишная	
Рулетка измерительная	К
Лыжи	П
Сетка для переноски и хранения мячей	П
Аптечка	Д

Список литературы

Для реализации программного содержания используются:

Для учителя:

1. Учебник. Физическая культура 10 — 11 класс Лях, Зданевич 2012 г.

2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. – М., Просвещение, 2011 г.Абаскалова Н.П. Здоровью надо учить! – Новосибирск, 2000г.

3. Казин Э.М. Адаптация и здоровье. – Кемерово, Кузбассвузиздат, 2003г.

4. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г.

5.Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – 2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2000г.

Электронный адрес	**Название сайта**
http://www.depedu.yar.ru/	Департамент образования Ярославской области
http://www.iro.yar.ru/	ГОАУ ЯО Институт развития образования
http://www.apkro.ru:	Академия повышения квалификации работников образования
http://www.school.edu.ru:	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru:	Федеральный портал «Российское образование»

http://www.km.ru:	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
http://www.uroki.ru:	Образовательный портал «Учеба»
http://www.courier.com.ru:	Электронный журнал «Курьер образования»
http://www.vestnik.edu.ru:	Электронный журнал «Вестник образования»
http://www.td-shkolnik.com:	Торговый дом «Школьник»
http://www.vgf.ru:	Издательский центр «Вентана–Граф»
http://www.drofa.ru:	Издательский дом «Дрофа»
http://www.profkniga.ru:	Издательский дом «Профкнига»
http://www.1september.ru:	Издательский дом «1 сентября»
http://www.eidos.ru:	Центр дистанционного обучения «Эйдос»
http://www.sovsportizdat.ru/:	Издательский дом «Советский спорт»
http://www.informika.ru/goscom:	Федеральное государственное учреждение «Государственный научно-исследовательский институт информационных технологий и телекоммуникаций»
http://teacher.fio.ru:	Федерация Интернет образования
http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/:	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/:	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.schoolpress.ru/	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www. volley.ru/	Всероссийская федерация волейбола
http://www.gorodki.org/IFGS/index.htm	Федерация городошного спорта
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола
http://www.lapta.ru/	Федерация лапты России
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России
http://www.rusgymnastics.ru/	Всероссийская федерация художественной гимнастики России
http://old.rosolymp.ru/	Портал Всероссийской олимпиады школьников
http://www.sochi2014.com/	Официальный сайт «Олимпиады в Сочи 2014»
http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

Лист корректировки рабочей программы

№ урока	Название темы	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

Критерии и нормы оценки ЗУН учащихся

Оценка успеваемости по физической культуре в 11-ых классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитываются психологические особенности подростков, аргументируется выставление той или иной оценки, шире привлекаются учащиеся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости в большей мере необходимо ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощряется его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

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, включенными 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, учитываются темп (динамика изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). Задание по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления высокой оценки.

Критерии оценивания успеваемости
по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

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

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать	За непонимание и незнание материала программы

II. 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 и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, 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

Ш. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельности

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

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

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

Общая оценка успеваемостискладывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный годпроизводится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.