

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 70 Петроградского района Санкт-Петербурга**

Обсуждена и согласована  
на Методическом  
объединении

Принята на  
Педагогическом совете

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
директор  
Цындра Н.М.

Протокол № 1 от 27.08.2015

Протокол № 1 от 28.08.2015

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

## Рабочая программа

по           **физкультуре**            
*(предмет, курс)*

          11 «А,Б» (девушки)           класс

Разработчик:

Котова Екатерина Васильевна

(ФИО, кв. категория)

2015-2016 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена для 11 класса в соответствии со следующими нормативными документами:

- <sup>35</sup><sub>17</sub> Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Федеральным базисным учебным планом, утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 9 марта 2004 года № 1312 (в редакции от 01 февраля 2012 года);
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Федеральным компонентом государственного стандарта общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (для VI - XI (XII) классов) (в редакции от 19 октября 2009 № 427);
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Распоряжением Комитета по образованию от 06.05.2015 № 2158-р «О формировании календарного учебного графика образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2015/2016 учебном году»;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Распоряжением Комитета по образованию от 13.05.2015 № 2328-р «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2015/2016 учебный год».
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Приказом Министерства образования и науки РФ № 253 от 31.03.2014 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Приказом Министерства образования и науки РФ № 576 от 08.06.2015 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки РФ № 253 от 31.03.2014»
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Приказом Министерства образования и науки РФ от 14.12.2009 № 729 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях» (с изменениями);
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Письмом Министерства образования РФ от 04.03.2010 № 03-413 «О методических рекомендациях по реализации элективных курсов»;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Образовательной программой Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения гимназии №70, утвержденной директором ГБОУ гимназии №70 приказом № 25 от 03.06.2015 года;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Протокола педагогического совета ГБОУ гимназии № 70 № 7 от 25.05.2015 «Об утверждении Учебного плана ГБОУ гимназии № 70 Петроградского района Санкт-Петербурга на 2015-2016 учебный год»;
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Положением о рабочей программе педагога ГБОУ гимназии № 70
- <sup>35</sup><sub>17</sub> Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов. - М.:Просвещение,2015

Программа предусматривает наличие единого поурочного тематического планирования в рамках одного класса. Деление класса по физическим способностям и уровню здоровья предусматривает следующее:

\*учащиеся, отнесенные к основной группе, занимаются по единому поурочному планированию;

\*учащиеся, имеющие медотвод от каких либо физических упражнений (подготовительная группа), занимаются устно или сдают рефераты по темам (см. Приложение №2);

\*учащиеся, которые полностью освобождены от физических нагрузок (3 группа здоровья), занимаются теоретически, выполняют работы и сдают рефераты по темам физической культуры (см. Приложение №2).

Согласно Уставу ГБОУ гимназии №70 учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании полугодия. Итоговая аттестация производится на основании оценок двух полугодий. Оценивание обучающихся предусматривает количественную оценку, как по окончании изучения раздела и тем, так и по мере текущего освоения умений и навыков (см. Тематическое планирование, «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся»).

В процессе реализации предлагаемой рабочей программы предполагается достижение следующих целей:

- \* *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- \* *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- \* *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- \* *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- \* *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

#### **Задачи:**

- содействовать гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- расширить двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в собственное время;
- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей, содействовать развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- \* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал,

спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

\* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

\* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

\* расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры,

\* всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

\* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## **ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с ФГОС курс создаёт основу для формирования физических качеств и укрепления здоровья, освоения физических упражнений и двигательных действий, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность. Согласно учебному плану на уроки физической культуры отведено 3 часа в неделю, что составляет 102 часов в год.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе среднего полного образования по физической культуре являются:

И умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

И умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

И умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

И активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

И проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

И проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в

различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- Н планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- Н анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Н видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- Н оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- Н управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- Н технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- Н в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Н подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении обще-развивающих упражнений;
- Н находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Н выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- Н выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Н выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **ЗНАНИЯ УМЕНИЯ, НАВЫКИ.**

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использовать этих показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

- использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью;

- отбирать и выполнять комплексы упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;

- выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации, комбинации на спортивных снарядах.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, обще-развивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## **Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

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

- демонстрировать здоровый образ жизни;

- выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствование техники движений и технических приемов в различных видах спорта;

- применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол и волейбол по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- выполнять передвижения на лыжах.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе(медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую

подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также обще-развивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Обще-развивающие упражнения».

В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала настоящей программы допускается при отсутствии снежного покрова в регионе заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры».

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса. В 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.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

**К формам организации** занятий по физической культуре в 11 классе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы в 11 классе рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно

использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре руководство гимназии постоянно укрепляет материально-техническую и учебно-спортивную базу, создает внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводит спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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



**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Самостоятельные занятия.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

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

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

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения.

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

Акробатические комбинации.

Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

*Баскетбол:* Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

*Волейбол:* Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на

руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики: развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 100 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок: развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы обще-развивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

В результате обучения обучающиеся на ступени среднего общего образования:

- будут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- будут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и обще-развивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.

**Учебно-тематический план  
по физической культуре в 11б классе**

**2015/2016**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	полугодие	
			1	2
1	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока	
2	Спортивная игра волейбол	18		18
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	
4	Легкая атлетика	21	9	12
5	Лыжная подготовка	18		18
6	Спортивная игра баскетбол	18	15	3
7	Кроссовая подготовка	9	6	3
	Итого	102	48	54

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

Общее количество часов на 2015 - 2016 учебный год - 102

Общее количество учебных часов на I полугодие - 48

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности и обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з №	Дата выполнения	
							план	факт
<b>Легкая атлетика - 9 часов</b>								
1	Спринтерский бег	1	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м.) Бег на результат 30м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 метров	Бег 30 м. «5» – 4,9; «4» – 5,6; «3» – 6,0	Комплекс №1		
2	Спринтерский бег	1	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90м.) Бег 60м. На результат. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 метров.	Бег 60 м. «5» – 9,4; «4» – 10,0; «3» – 10,5	Комплекс №1		
3 - 4	Спринтерский бег	2	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90м.). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Челночный бег 3*10м.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 метров.	Челночный бег 3*10м. «5» – 8,4; «4» – 9,3; «3» – 9,7	Комплекс №1		
5	Спринтерский бег	1	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 метров	Бег 100 метров. «5» – 16,3; «4» – 17,6; «3» – 18,0	Комплекс №1		
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1	Прыжок в длину. Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места, метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс №1		
7	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1	Прыжок в длину с места на результат. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> метать мяч с разбега, прыгать в длину с места	Прыжок в длину с места «5» - 185 «4» - 170 «3» - 160	Комплекс №1		
8	Метание малого мяча	1	Метание малого мяча на дальность с 3-5 беговых	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность	текущий	Комплекс		

			шагов			№1		
9	Метание малого мяча	1	Метание малого мяча на результат	Уметь метать мяч на дальность	Метание малого мяча «5» - 21 «4» - 17 «3» - 13	Комплекс №1		
<b>Кроссовая подготовка — 6 часов</b>								
10	Бег на средние дистанции	1	Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м. Развитие выносливости.	Уметь бегать дистанцию 2000 м.	текущий	Комплекс №1		
11	Бег на средние дистанции	1	Бег в равномерном темпе 2 км. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанции 2км.	Бег 2000 м. «5» - 9.50 «4» - 11.20 «3» - 11.50	Комплекс №1		
12-13	Чередование бега с ходьбой (13 - 15 мин.)	2	Бег в равномерном темпе 5 мин., 2 мин. ходьбы. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс №1		
14-15	Бег с преодолением препятствий	2	Бег с преодолением горизонтальных препятствий	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Равномерный бег до 20 мин	Комплекс №1		
<b>Спортивные игры баскетбол – 12 часов</b>								
16-17	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча. Быстрый прорыв	2	Инструктаж по ТБ. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2*1). учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	Комплекс №2		
18-19	Бросок мяча со средней дистанции и с сопротивлением. Быстрый прорыв (3*1)	2	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3*1). учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	Комплекс №2		
20	Сочетание	1	Совершенствование	Уметь выполнять	текущий	Комплекс		

0	е приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2*1*2)		перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2*1*2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	тактико-технические действия в игре		лекс №2		
21-22	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1*3*1)	2	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1*3*1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	Комплекс лекс №2		
23-25	Бросок двумя руками от груди. Нападение против зонной защиты (2*3)	3	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2*3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	Комплекс лекс №2		
26-	Нападение против	2	Совершенствование перемещений и остановок	<b>Уметь</b> выполнять тактико-	текущий	Комплекс лекс №2		



27	личной защиты		игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	технические действия в игре				
<b>Гимнастика - 18 часов</b>								
28-29	Висы и упоры. Строевые упражнения	2	Инструктаж по ТБ Подтягивание в висе лежа	<b>Уметь</b> выполнять строевые приемы	текущий	Комплекс №3		
30	Подтягивание в висе. Строевые упражнения	1	Подтягивание в висе лежа на результат. Повороты в движении. Перестроения.	<b>Уметь</b> выполнять подтягивания в висе. Строевые упражнения	«5» – 19; «4» – 13; «3» - 11	Комплекс №3		
31-32	Упражнения на гимнастическом бревне	2	Инструктаж по ТБ Комбинация из акробатических элементов на гимнастическом бревне	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов на гимнастическом бревне	текущий	Комплекс №3		
33-35	Лазание по канату	3	Инструктаж по ТБ Лазание по канату в два приема	<b>Уметь</b> выполнять лазание по канату	текущий	Комплекс №3		
36	Акробатика	1	Инструктаж по ТБ Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации	текущий	Комплекс №3		
37	Акробатика	1	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации	текущий	Комплекс №3		
38-39	Акробатика	2	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в	текущий	Комплекс №3		

			способностей.	комбинации			
4 0	Акробатика	1	Прыжки в глубину. Комбинация из разученных элементов	<b>Уметь</b> выполнять акробатические элементы программы в комбинации	текущий	Комплекс №3	
4 1 - 4 4	Опорный прыжок	4	Инструктаж по ТБ Опорный прыжок через козла.	<b>Уметь</b> выполнять опорный прыжок	текущий	Комплекс №3	
4 5	Прыжки через короткую скакалку за 1 мин.	1	Перестроение из колонны по два . ОРУ с предметами на месте. Развитие ловкости. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	<b>Уметь</b> выполнять прыжки , строевые упражнения	Прыжки через ска-ку за 1 мин. «5» – 140; «4» – 130; «3» – 120	Комплекс №3	
<b>Спортивные игры баскетбол – 3 часа</b>							
4 6 - 4 8	Индивидуальные действия в защите.на падение через центрального.	3	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> выполнять правильно технические действия	текущий	Комплекс №2	

## Тематическое планирование на II полугодие 11 класс

Общее количество учебных часов на II полугодие – 54

Номер урока	Тема урока	Количество часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности и обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з №	Дата проведения	
							план	факт
<b>Лыжная подготовка – 18 часов</b>								
49	Одновременный бесшажный ход	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	текущий	Комплекс №5		
50	Одновременный двухшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	текущий	Комплекс №5		
51	одновременного безшажного хода. Эстафетный бег	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Техника одновременного двухшажного хода	Комплекс №5		
52	Попеременный двухшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.		текущий	Комплекс №5		
53	Повороты переступанием	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.		текущий	Комплекс №5		
5	Спуски	1	Проведение комплекса ОРУ	<b>Уметь</b>	Техника	Комп		

4	и подъемы		по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	передвигаться на лыжах	одновременного безшажного хода	лексы №5		
55	Подъем «полуелочкой»	1	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «полуелочкой» 2. Прохождение дистанции до 3 км. со сменой ходов.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках	текущий	Комплекс №5		
56	Торможение «плугом»	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 3 км. со сменой ходов.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках	текущий	Комплекс №5		
57	Подъема «елочкой»	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 3 км. С разной скоростью.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках	текущий	Комплекс №5		
58	Прохождение дистанции и 3км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 3 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Техника подъема елочкой	Комплекс №5		
59	Спуски в средней стойке	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 - 3км. с совершенствованием пройденных ходов.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	текущий	Комплекс №5		
60-61	Прохождение дистанции и 2 - 3 км.	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Торможение «плугом»	Комплекс №5		

			км.					
6 2 - 6 3	Лыжные гонки 2 - 3км.	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	текущий	Комплекс №5		
6 4	Круговая эстафета  13- 15	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 3км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Контроль прохождения дистанции 3км. Основная группа – на время. Подготовительная и спец.группа – без учета времени	Комплекс №5		
6 5 - 6 6	Соревнования на дистанцию 2	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 2 км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс №5		
<b>Спортивные игры волейбол – 12 часов</b>								
6 7 - 6 9	Верхняя передача мяча в парах, в тройках	3	Инструктаж по ТБ Стойки и ипередвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	Комплекс №4		
7 0 - 7 3	Нижняя прямая подача на точность по зонам	4	Стойки и ипередвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	Комплекс №4		
7 4	Индивидуальное и	4	Стойки и ипередвижения игроков. Сочетание	Уметь выполнять тактико-	текущий	Комплекс		

- 7 7	групповое блокирование.		приемов:прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	технические действия в игре		№4		
7 8	Прямой нападающий удар из 2-й зоны.	2	Стойки и ипередвижения игроков. Сочетание приемов:прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	Комплекс №4		
<b>Легкая атлетика – 3 часа</b>								
7 9	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега,	текущий	Комплекс №1		
8 0		1	Прыжок в высоту с 11 13 шагов разбега. Переход через планку. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега.	текущий	Комплекс №1		
8 1		1	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут.	Уметь прыгать в высоту с разбега.	текущий	Комплекс №1		
<b>Спортивные игры волейбол - 6 часов</b>								
8 2 - 8 4	Совершенствование изученны	3	Инструктаж по ТБ. Стойки и ипередвижения игроков. Сочетание приемов:прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	текущий	Комплекс №4		

	х элемент в игры в волейбол. Прямой нападаю щий удар из 4-й зоны.		нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.					
8 5 - 8 7	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места.	3	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения подачи мяча. Оценка техники выполнения нападающего удара	Комплекс №4		
<b>Легкая атлетика - 9 часов</b>								
8 8	Спринтерский бег	1	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м.) Бег на результат 30м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 метров	Бег 30 м. «5» – 4,9; «4» – 5,6; «3» – 6,0	Комплекс №1		
8 9	Спринтерский бег	1	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90м.) Бег 60м. На результат. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 метров.	Бег 60 м. «5» – 9,4; «4» – 10,0; «3» – 10,5	Комплекс №1		
9 0 - 9 1	Спринтерский бег	2	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90м.). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Челночный бег 3*10м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 метров.	Челночный бег 3*10м. «5» – 8,4; «4» – 9,3; «3» – 9,7	Комплекс №1		
9 2	Спринтерский бег	1	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 метров	Бег 100 метров. «5» – 16,3; «4» – 17,6; «3» – 18,0	Комплекс №1		
9	Прыжок в	1	Прыжок в длину. Метание	Уметь прыгать в	Текущий	Комп		

3	длину. Метание малого мяча		малого мяча на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	длину с места, метать мяч на дальность		лекс №1		
9 4	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1	Прыжок в длину с места на результат. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> метать мяч с разбега, прыгать в длину с места	Прыжок в длину с места «5» - 185 «4» - 170 «3» - 160	Комп лекс №1		
9 5	Метание малого мяча	1	Метание малого мяча на дальность с 3-5 беговых шагов	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность	текущий	Комп лекс №1		
9 6	Метание малого мяча	1	Метание малого мяча на результат	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность	Метание малого мяча «5» - 21 «4» - 17 «3» - 13	Комп лекс №1		
<b>Кроссовая подготовка — 6 часов</b>								
9 7	Бег на средние дистанции	1	Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бегать дистанцию 2000 м.	текущий	Комп лекс №1		
9 8	Бег на средние дистанции	1	Бег в равномерном темпе 2 км. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> пробегать дистанции 2км.	Бег 2000 м. «5» - 9.50 «4» - 11.20 «3» - 11.50	Комп лекс №1		
9 9	Чередовани е бега с ходьбой (13 - 15 мин.)	1	Бег в равномерном темпе 5 мин., 2 мин. ходьбы. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комп лекс №1		
<b>Спортивная игра баскетбол — 3 часа</b>								
1 0 0 - 1 0 0 2	Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального.	3	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> выполнять технико-тактические действия в игре		7		



### Домашние задания:

Учебник Физическая культура.10-11 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -6-е изд. М.: Просвещение, 2011г.

№	Основы знаний	стр	Двигательные умения и навыки	стр	Развитие двигательных способностей	стр	ПОЛУГОДИЕ
1	Понятие о физической культуре личности	12-30	Баскетбол	55-61	Как правильно тренироваться	152-153	I
2	Основы организации двигательного режима	31-36	Волейбол	72-82	Утренняя гимнастика	154-164	
3	Понятие телосложения и характеристика его основных типов	37-47					
4	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	50-54					
5			Гимнастика с элементами акробатики	91-103	Ритмическая гимнастика для девушек	171-183	II
6			Легкая атлетика	104-115	Оздоровительный бег	202-203	
7			Лыжная подготовка	116-127	Аэробика	207-114	

### Организация текущего и промежуточного контроля

#### Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

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

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

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

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

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

#### *Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

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

«3» - ставится если:

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

- определения понятий не достаточно четкие;

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

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

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

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

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

**Контрольные упражнения 1-2 полугодие ( 11 класс)**

оценка Упражнения	Девочки		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60м.,с	<b>9,4 и меньше</b>	9,5-10,0	10,1 и больше
Бег 100м,с	<b>16,3 и меньше</b>	16,4-17,6	17,7 и больше
Бег 2000 м, мин.с	<b>9,50 и меньше</b>	9,51-11.20	11,21 и больше
Бег на лыжах 3000 м, мин.с	<b>18,00 и меньше</b>	18,30-18,59	19,00 и больше
Прыжок в длину с места, см	<b>185 и больше</b>	184-170	169 и меньше
Метание мяча (150 г), м	<b>21 и больше</b>	21-17	16 и меньше

**Контрольные тесты**

оценка Упражнения	Девочки		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Челночный бег 3x10м, с	<b>8,4 и меньше</b>	8,5-9,3	9,4 и больше
Прыжки через скакалку ,1 мин	<b>140 и больше</b>	139-130	129 и меньше
Отжимание в упоре лежа	<b>16 и больше</b>	15-10	9 и меньше
Поднимание туловища за 1 мин.	<b>40 и больше</b>	39-30	29 и меньше
Наклон вперед, см	<b>16 и больше</b>	15-9	8 и меньше

Темы устных работ и рефератов:

1. Современное олимпийское и физкультурно- массовое движение.
2. Современные спортивно- оздоровительные системы физических упражнений.
3. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.
4. Способы регулирования массы тела человека.
5. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.
6. Организация и проведение спортивно- массовых соревнований.
7. Основы организации двигательного режима.
8. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.
9. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
10. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.
11. Основные формы и виды физических упражнений.
12. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.
13. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.
14. Понятие о физической культуре личности.
15. Правовые основы физической культуры и спорта.
16. Как правильно тренироваться?
17. Олимпийские игры современности.

Спортивный зал имеет следующее оборудование:

1. шведская стенка
2. гимнастические скамейки
3. гимнастические маты
4. бревно гимнастическое
5. конь
6. козел
7. канаты
8. мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные, резиновые, набивные и др.)
9. лыжный инвентарь
10. шахматы
11. теннисные ракетки
12. бадминтонные ракетки
13. рулетки
14. секундомеры
15. скакалки
16. резиновые коврики
17. гимнастические палки и др.

## **Список литературы**

### **Для учителей:**

1. Примерная программа по физической культуре. 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2011
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 11 классов. - М.: Просвещение, 2010
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов. - М.: Просвещение, 2010
4. Интернет-сайт <http://www.minsport.gov.ru/>.
5. Интернет-сайт <http://spo.1september.ru/urok/>.
6. Интернет-сайт <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей".

### **Для обучающихся:**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. учеб. для учащихся 10 — 11 кл. общеобразоват. учреждений. Под редакцией Лях В.И. - 6-е издание. - М.: Просвещение, 2011