

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на уровне среднего общего образования

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования. Для реализации данной программы будут использоваться УМК: авторская программа под редакцией Т.Ф.Петрова, Ю.А. Копылов. Учебник «Физическая культура 10-11 класс» авт.коллектив Т.Ф.Петрова, Ю.А. Копылов. На учебный предмет отводится 3 часа е в неделю.

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Изучение физической культуры даёт возможность обучающимся достичь следующих **результатов развития:**

Личностные результаты:

- формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

в метапредметном направлении:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

В предметном направлении обучающийся на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических

качеств по результатам мониторинга;

– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– осуществлять судейство в избранном виде спорта;

– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета

№	Кол-во часов	Содержание учебной темы (основные изучаемые вопросы)	Формы занятий	Направления проектной деятельности обучающихся
Раздел 1 Легкая атлетика				
1	29	Высокий и низкий старт, старты из различных и. п. с последующим ускорением Стартовый разгон, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег, передача эстафеты в беге на 4 по 100 м.,. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Кроссовый бег: юноши — 3-4 км, девушки — 2-3 км. Бег на 2000 м (Д), 3000 м (М) на результат. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин., бег с преодолением препятствий и на местности. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12—15 м, Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты. Прыжки и многоскоки. Прыжки: в длину с разбега способом «прогнувшись». Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей		Правила судейства соревнований по лёгкой атлетике.
Раздел 2 Спортивные игры баскетбол				
2	16	Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с		

		сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям Техникотактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам		
Раздел 3 Гимнастика с элементами акробатики				
3	18	<p>Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.</p> <p>Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в длину согнув ноги (мальчики); прыжок на гимнастического козла в ширину упор боком с поворотом 90° (девочки) Длинный кувырок; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком;. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков,. Передвижения по рейке гимнастической скамейки (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (комплекс упражнений на равновесие Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки длинный кувырок вперед или прыжком кувырок , кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, кувырок назад в упор ноги врозь, стойка на голове силой, упор присев, прыжком вверх с поворотом на 180°.</p> <p>Акробатическая комбинация (девушки):из основной стойки равновесие на одной, выпад вперед руки в стороны, прыжком толчком одной в упор присев, Кувырок вперед, кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, из стойки на лопатках в полушпагат, прыжком в упор присев, прыжком вверх с поворотом на 180°.</p> <p>Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. гимнастической стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах</p> <p>Упражнения на перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис согнувшись., подъем переворотом в упор, спад вперед, соскок вперед прогнувшись.</p>		Индивидуальный комплекс для коррекции фигуры.
Раздел 4 Лыжная подготовка				

4	16	<p>Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные Переход с попеременного хода на одновременный. Попеременный четырёхшажный ход. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Преодоление подъемов и препятствий Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.-(д), 5км -(м). Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника Основные элементы тактики в лыжных гонках.</p> <p>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях Правила соревнований</p>		Правила судейства лыжных гонок.
Раздел 5 Спортивные игры волейбол				
5	20	<p>Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); Варианты техники приема и передач мяча, передача мяча из зоны в зону. Атакующий удар, приём с атаки, блокирование. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем, страховка), Варианты подач мяча. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям.</p>		
Раздел 6 ОФП				
6	6	<p>Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комплексов, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности, контрольное выполнение тестовых упражнений на результат.</p>		«Мой уровень физического развития» «Индивидуальный комплекс ОФП»
Раздел 8 Основы знаний о физической культуре				

7	В процессе урока	<p>Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).</p> <p>Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.</p>		Физическая культура как фактор укрепления здоровья Самостоятельные занятия оздоровительной физкультурой
		<p>Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.</p> <p>Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.</p>		

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 10 классе

№	Раздел. Тема урока	Дата		Причина корректировки
		План	Факт	
.				
Раздел 1 Легкая атлетика				
1.	О.З.Физическая культура общества и человека. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, на уроках по легкой атлетике Низкий старт, стартовое ускорение			
2.	Низкий старт, стартовое ускорение, техники бега по дистанции, финиширования			
3.	1.Совершенствование техники низкого старта, бега по дистанции финиширования			
4.	Бег 100м на результат. Передачи эстафеты в беге 4/100м			
5.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», с13-15 беговых шагов. Правила судейства при выполнении прыжка			
6.	Повторить: технику прыжка «способом «прогнувшись» с13-15 беговых шагов.			
7.	Прыжок в длину с разбега на результат, передачи эстафеты 4/100м.			

8.	Техника метания гранаты с места на дальность», с 5-6 беговых шагов.			
9.	Техника метания гранаты с различных положений. Входная диагностика сдача контрольные упражнения: прыжок в длину с места			
10.	Метание гранаты на дальность на результат.			
11.	Кроссовая подготовка: техники бега по пересеченной местности бег 10-15 мин. Входная диагностика: сдача контрольных упражнений: наклон вперед сидя ноги врозь			
12.	Кроссовая подготовка: бег пересеченной местности бег 20 мин. Входная диагностика: сдача контрольных упражнений: подъем туловища в сед из положения лежа согнув ноги руки за головой за 30сек.			
13.	Кроссовая подготовка: бег пересеченной местности бег 20 мин. Входная диагностика: сдача контрольных упражнений: Сгибание разгибание рук в упоре лежа.			
14.	Бег 2000-д, 3000-м на результат.			
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол				
15.	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование техники передвижений и остановок игрока Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча с места и в движении.			
16.	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча с места и в движении.			
17.	Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.			
18.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.			
19.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением			
20.	Индивидуальные действия в защите: вырывание, выбивание, накрытие броска. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.			
21.	Индивидуальные действия в защите: вырывание, выбивание, накрытие броска. Правила игры в баскетбол Учебная игра.			
22.	Оценить технику бросков мяча в корзину с места со средней дистанции. Учебная игра.			
23.	Броски мяча в корзину со штрафной линии. Тактика зонной защиты Учебная игра.			
24.	Броски мяча в корзину со штрафной линии. Тактика зонной защиты Учебная игра.			
25.	Сочетание приемов: ведение- передача - бросок.			

	Индивидуальные действия в защите Учебная игра.			
26.	Бросок мяча с двух шагов после ведения Сочетание приемов: ведение- передача - бросок. Индивидуальные действия в защите Учебная игра.			
27.	Бросок мяча с двух шагов после ведения Сочетание приемов: ведение- передача - бросок. Индивидуальные действия в защите Учебная игра.			
28.	Бросок мяча с двух шагов после ведения Сочетание приемов: ведение- передача - бросок. Нападение через заслон Учебная игра.			
29.	Сочетание приемов: ведение- передача – бросок .Нападение через заслон Учебная игра.			
30.	Контрольный урок: техника броска мяча с двух шагов после ведения Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон Учебная игра.			
	Раздел 2.Гимнастика с элементами акробатики. ОФП			
31.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике Повторение ранее изученных акробатических упражнений			
32.	Длинный кувырок через препятствие 90Стойка на руках с помощью (м) кувырок назад в полушпагат, поворот в упор присев(д). Тестирование Подтягивание (М)			
33.	Длинный кувырок через препятствие 90 Стойка на руках с помощью(м) . кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°(д) ОФП			
34.	Кувырок назад с выходом на прямые руки .кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. ОФП			
35.	Стойка на голове и руках силой(м) Совершенствование разученных упражнений ОФП. Комплекс акробатики из разученных упражнений.			
36.	Совершенствование комплекса акробатики. Работа по отделениям - круговая тренировка.			
37.	Совершенствование комплекса акробатики. Работа по отделениям - круговая тренировка			
38.	Оценит: комплекс акробатики.			
39.	Строевые упражнения .Перестроения в колоннахПовороты в движении. Повторить технику подъема переворотом Висы на перекладине согнувшись, соскок прогнувшись.			
40.	Подъема переворотом Висы на перекладине согнувшись , соскок прогнувшись(м). Разучивание упражнений на равновесие (д)			
41.	Оценить: подъём переворотом вис согнувшись, соскок прогнувшись вперед(М), Совершенствование упражнений на равновесие(Д)			
42.	Разучивание техники лазания по канату в два приёма, силой без ног.(М) Упражнения на равновесие (д)			
43.	Совершенствование техники лазания по канату в два			

	приёма, на скорость.(М) Упражнения на равновесие (д)			
44.	Оценить технику лазания по канату в два приёма на скорость. Упражнения на равновесие (д)			
45.	Опорный прыжок: согнув ноги (м), ноги врозь (д)			
46.	Совершенствование техники опорного прыжка, согнув ноги (м), ноги врозь (д)			
47.	Совершенствование техники опорного прыжка			
48.	Оценить технику опорного прыжка.			
49.	Комплекс упражнений ОФП. Круговая тренировка по отделениям.			
50.	Комплекс упражнений ОФП. Круговая тренировка по отделениям.			
51.	Промежуточная диагностика: прыжок в длину с места на результат			
52.	Тестирование: Подъём туловища в сед за 30 сек.на результат.			
53.	Тестирование: Наклон вперед в седее ноги врозь на результат			
54.	Тестирование: Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на результат.			
	Раздел 4. Лыжная подготовка			
55.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовке Подбор и переноска инвентаря. Прохождение дистанции 2км			
56.	Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода Техника отталкивания палками скольжения Прохождение дистанции 2км			
57.	Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода. Повороты в движении Прохождение дистанции 2-3км			
58.	Оценить технику попеременно-двухшажного хода. Совершенствование техники одноопорного скольжения Прохождение дистанции2- 3км			
59.	Техника одновременно-одношажного хода Техника одноопорного скольжения Прохождение дистанции2- 3км			
60.	Совершенствование техники одновременно-одношажного хода техника спуска в средней стойке. Торможение «плугом» Прохождение дистанции2-3км.			
61.	Одновременно-двухшажный ход Совершенствование техники торможения «плугом»			
62.	Совершенствование одновременно-одношажного хода Спуски и подъёмы на склон. Прохождение дистанции 3км.			
63.	Оценить технику одновременно-одношажного хода Совершенствование техники одновременно-двухшажного хода Прохождение дистанции 3км.			
64.	Оценить технику: одновременно-двухшажного хода Одновременно—бесшажный ходаПрохождение дистанции 3км			
65.	Совершенствование одновременно-бесшажногохода Спуски иподъёмы на склон. Прохождение дистан-			

	ции 4км			
66.	Совершенствование техники одновременно-бесшажногохода Техника торможения упором Прохождение дистанции 4км			
67.	Оценить технику одновременно-бесшажного хода Совершенствование торможения упором Прохождение дистанции 4км			
68.	Совершенствование техники лыжных ходов. Повторение спусков и торможения со склона Прохождение дистанции 4км(Д), 5км.-(М)			
69.	Оценить технику при спуске. Прохождение дистанции 4км(Д), 5км.-(М)			
70.	Контрольный урок: прохождение контрольной дистанции			
	Раздел 5. Волейбол			
71.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастики Стойка игрока. Передвижения в стойке			
72.	Прием и передачи мяча снизу на месте, в шаге. Верхняя, нижняя прямые подачи. Правила соревнований			
73.	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя, нижняя прямые подачи.			
74.	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя, нижняя прямые подачи Учебная игра			
75.	Оценить: технику приема и передачи мяча сверху Прямой нападающий удар. Учебная игра			
76.	Оценить: технику приема и передачи мяча снизу. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение Учебная игра			
77.	Верхняя передача мяча со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. Тактика нападения через 3-ю зону. Учебная игра			
78.	Одиночное блокирование. Прием с подачи. Учебная играс правилом судейства			
79.	Оценить верхнюю, нижнюю прямые подачи. Одиночное блокирование. Прием с подачи передача в 3-ю зону. Учебная играс правилом судейства			
80.	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи, передача в 3-ю зону. Учебная играс правилом судейства.			
81.	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи, передача в 3-ю зону. Учебная играс правилом судейства.			
82.	Оценить: технику нападающего удара. Прием мяча от сетки Учебная играс правилом судейства			
83.	Прием мяча от сетки.Блокирование после атакующего удара. Верхняя прямая подача, прием с подачи Учебная игра			
84.	Прием мяча от сетки.Блокирование после атакующего удара. Верхняя прямая подача, прием с подачи Учебная игра			

85.	Прием мяча от сетки. Блокирование после атакующего удара. Верхняя прямая подача, прием подачи Учебная игра			
86.	Прием мяча от сетки. Блокирование после атакующего удара. Верхняя прямая подача, прием подачи Учебная игра			
87.	Прием мяча от сетки. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием с подачи Учебная игра. Итоговая диагностика: прыжок в длину с места.			
88.	Групповое блокирование и страховка блока. Учебная игра Итоговая диагностика: контр.упражнение подъём туловища в сед за 30 сек.			
89.	Блокирование после атакующего удара. Учебная игра Итоговая диагностика: контр.упражнение: наклон вперед сидя ноги врозь			
90.	Учебная игра с правилом судейства Итоговая диагностика:контр.упражнение: сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.			
Раздел 6 Легкая атлетика				
91.	О.З.Физическая культура общества и человека. .Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, на уроках по легкой атлетике Низкий старт, стартовое ускорение			
92.	Низкий старт, стартовое ускорение, техники бега по дистанции,финиширования			
93.	Совершенствование техники низкого старта, бега по дистанции финиширования			
94.	Бег 100м на результат. Передачи эстафеты в беге 4/100м			
95.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», с13-15 беговых шагов. Правила судейства при выполнении прыжка			
96.	Повторить технику прыжка «способом «прогнувшись» с13-15 беговых шагов.			
97.	Прыжок в длину с разбега на результат, передачи эстафеты 4/100м.			
98.	Техника метания гранаты с места на дальность», с 5-6 беговых шагов.			
99.	Техника метания гранаты с различных положений. Гестирование Подтягивание (М)			
100.	Метание гранаты на дальность на результат.			
101.	Кроссовая подготовка: техника бега по пересеченной местности бег 10-15 мин.			
102.	Кроссовая подготовка: техника бега по пересеченной местности бег 10-15 мин.			
103.	Кроссовая подготовка: бег пересеченной местности бег 20 мин.			
104.	Кроссовая подготовка: бег пересеченной местности бег 20 мин.			
105.	Контрольный урок: бег 2000-д, 3000-м на результат.			

Календарно-тематическое планирование 11 класса

№	Тема	Дата		Причина корректировки
		план	факт	
Раздел 1 Легкая атлетика (14 часов)				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры, на уроках легкой атлетики Низкий старт, стартовое ускорение О.З.Физическая культура и спорт в современном обществе.			
2	Низкий старт, стартовое ускорение, техника бега по дистанции, финиширования			
3	Совершенствование техники низкого старта, бега по дистанции, финиширования Основы знаний: Базовые понятия физической культуры.			
4	Бег 100м на результат. Передачи эстафеты в беге 4/100м			
5	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», с 13-15 беговых шагов. Правила судейства при выполнении прыжка			
6	Повторить: технику прыжка «способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.			
7	Прыжок в длину с разбега на результат, передачи эстафеты 4/100м.			
8	Техника метания гранаты с места на дальность», с 5-6 беговых шагов.			
9	Техника метания гранаты с различных положений. Входная диагностика сдача контр. упражнения: прыжок в длину с места			
10	Метание гранаты на дальность на результат.			
11	Кроссовая подготовка: техники бега по пересеченной местности бег 10-15 мин. Входная диагностика: сдача контр. упражнения: наклон вперед сидя ноги врозь			
12	Кроссовая подготовка: бег пересеченной местности бег 20 мин. Входная диагностика: сдача конт. упражнения: подъем туловища в сед из положения лёжа согнув ноги руки за головой за 30сек.			
13	Кроссовая подготовка: бег пересеченной местности бег 20 мин. Входная диагностика: сдача контр. упражнения: сгибание разгибание рук в упоре лёжа.			
14	Бег 2000-д, 3000-м на результат. О.З. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании			
Раздел 2 Баскетбол(16часов)				
15	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование техники передвижений и остановок игрока Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча с места и в движении.			
16	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча с места и в движении.			

17	Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.			
18	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.			
19	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением			
20	Индивидуальные действия в защите: вырывание, выбивание, накрытие броска. Правила игры в баскетбол. Учебная игра.			
21	Индивидуальные действия в защите: вырывание, выбивание, накрытие броска. Правила игры в баскетбол Учебная игра.			
22	Оценить технику бросков мяча в корзину с места со средней дистанции. Учебная игра.			
23	Броски мяча в корзину со штрафной линии. Тактика зонной защиты Учебная игра			
24	Броски мяча в корзину со штрафной линии. Тактика зонной защиты Учебная игра.			
25	Сочетание приемов: ведение- передача - бросок. Индивидуальные действия в защите Учебная игра.			
26	Бросок мяча с двух шагов после ведения Сочетание приемов: ведение- передача - бросок. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.			
27	Бросок мяча с двух шагов после ведения Сочетание приемов: ведение- передача - бросок. Индивидуальные действия в защите Учебная игра.			
28	Бросок мяча с двух шагов после ведения Сочетание приемов: ведение- передача - бросок. Нападение через заслон Учебная игра.			
29	Сочетание приемов: ведение- передача – бросок. Нападение через заслон Учебная игра.			
30	Контрольный урок: техника броска мяча с двух шагов после ведения. Нападение против зонной защиты. Учебная игра			
Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики. ОФП (24 часа)				
31	Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике Повторение ранее изученных акробатических упражнений			
32	Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках с помощью (м), кувырок назад в полушпагат, поворот в упор присев(д). Тестирование Подтягивание (М)			
33	Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках с помощью(м) , кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°(д)			
34	Кувырок назад с выходом на прямые руки (м) кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. ОФП			
35	Стойка на голове и руках силой (м) Совершенствование разученных упражнений ОФП. Комплекс акробатики из разученных упражнений.			
36	Совершенствование комплекса акробатики. Работа по отделениям - круговая тренировка.			
37	Совершенствование комплекса акробатики. Работа по отделениям - круговая тренировка.			

38	Оценить: комплекс акробатики. О.З. вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.			
39	Строевые упражнения .Перестроения в колоннах Повороты в движении. Повторить технику подъема переворотом Висы на перекладине согнувшись, соскок прогнувшись.			
40	Подъем переворотом Висы на перекладине согнувшись, соскок прогнувшись (м). Разучивание упражнений на равновесие (д)			
41	Оценить: подъём переворотом вис согнувшись, соскок прогнувшись вперёд (м), Совершенствование упражнений на равновесие (д)			
42	Разучивание техники лазания по канату в два приёма, силой без ног (м). Упражнения на равновесие (д)			
43	Совершенствование техники лазания по канату в два приёма, на скорость.(М) Упражнения на равновесие (д)			
44	Оценить: технику лазания по канату в два приёма на скорость. Упражнения на равновесие (д)			
45	Опорный прыжок: согнув ноги (м), ноги врозь (д)			
46	Совершенствование техники опорного прыжка, согнув ноги (м), ноги врозь (д).			
47	Совершенствование техники опорного прыжка			
48	Оценить технику опорного прыжка.			
49	Комплекс упражнений ОФП. Круговая тренировка по отделениям.			
50	Комплекс упражнений ОФП. Круговая тренировка по отделениям.			
51	Промежуточная диагностика: прыжок в длину с места на результат			
52	Тестирование: Подъём туловища в сед за 30 сек.на результат.			
53	Тестирование: Наклон вперёд в седее ноги врозь на результат			
54	Тестирование: Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на результат.			
Раздел 4. Лыжная подготовка (16час)				
55	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовке Подбор и переноска инвентаря. Прохождение дистанции 2км			
56	Совершенствование техники попеременно- двухшажного хода Техника отталкивания палками, скольжения Прохождение дистанции 2км			
57	Совершенствование техники попеременно - двухшажного хода. Повороты в движении Прохождение дистанции 2-3км			
58	Оценить: технику попеременно- двухшажного хода. Совершенствование техники одноопорного скольжения Прохождение дистанции2- 3км			
59	Техника одновременно - одношажного хода Техника одноопорного скольжения Прохождение дистанции2- 3км			

60	Совершенствование техники одновременно -одношажного хода техника спуска в средней стойке. Торможение «плугом» Прохождение дистанции 2- 3км.			
61	Одновременно - двухшажный ход Совершенствование техники торможения «плугом»			
62	Совершенствование одновременно -одношажного хода Спуски и подъемы на склон. Прохождение дистанции 3км.			
63	Оценить: технику одновременн - одношажного хода. Совершенствование техники одновременно -двухшажного хода Прохождение дистанции 3км.			
64.	Оценить технику: одновременно-двухшажного хода. Одновременно—бесшажный хода. Прохождение дистанции 3км			
65.	Совершенствование одновременно -бесшажного хода Спуски и подъёмы на склон. Прохождение дистанции до 4 км			
66	Совершенствование техники одновременно -бесшажного хода. Техника торможения упором. Прохождение дистанции до 4км			
67	Оценить: технику одновременно -бесшажного хода. Совершенствование торможения упором Прохождение дистанции до 4км			
68	Совершенствование техники лыжных ходов. Повторение спусков и торможения со склона Прохождение дистанции до 4км(Д), до 5км.-(М)			
69	Оценить технику при спуске. Прохождение дистанции 4км(Д), 5км.-(М)			
70	Контрольный урок: прохождение контрольной дистанции			
Раздел 6 Волейбол (20ч)				
71	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Стойка игрока. Передвижения в стойке.			
72	Прием и передачи мяча снизу на месте, в шаге. Верхняя, нижняя прямые подачи. Правила соревнований			
73	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя, нижняя прямые подачи.			
74	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя, нижняя прямые подачи Учебная игра			
75	Оценить: технику приема и передачи мяча сверху Прямой нападающий удар. Учебная игра			
76	Оценить: технику приема и передачи мяча снизу. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение Учебная игра			
77	Верхняя передача мяча со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. Тактика нападения через 3-ю зону. Учебная игра			
78	Одиночное блокирование. Приём с подачи. Учебная игра с правилом судейства О.3. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни.			
79	Оценить верхнюю, нижнюю прямые подачи. Одиночное блокирование. Приём с подачи передача в 3-ю зону. Учебная игра с правилом судейства			
80	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием			

81	подачи, передача в 3-ю зону. Учебная игра с правилом судейства			
82	Оценить: технику нападающего удара. Прием мяча от сетки. Учебная игра с правилом судейства			
83 84	Прием мяча от сетки. Блокирование после атакующего удара. Верхняя прямая подача, прием с подачи Учебная игра			
85 86	Прием мяча от сетки. Блокирование после атакующего удара. Верхняя прямая подача, прием подачи Учебная игра			
87	Прием мяча от сетки. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием с подачи Учебная игра. Итоговая диагностика: прыжок в длину с места.			
88	Групповое блокирование и страховка блока. Учебная игра. Итоговая диагностика: контр. упражнение подъем туловища в сед за 30 сек.			
89	Блокирование после атакующего удара Учебная игра Итоговая диагностика: контр. упражнение: наклон вперед сидя ноги врозь			
90	Учебная игра с правилом судейства. Итоговая диагностика: контр. упражнение: сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.			
Раздел 7 Легкая атлетика (12ч)				
91	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, на уроках по легкой атлетике Низкий старт, стартовое ускорение 0.3. Пешие туристические походы их организация , требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)			
92	Низкий старт, стартовое ускорение, техники бега по дистанции, финиширование			
93	Совершенствование техники низкого старта, бега по дистанции финиширования			
94	Бег 100м на результат. Передача эстафеты в беге 4/100м			
95	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», с13-15 беговых шагов. Правила судейства при выполнении прыжка			
96	Повторить технику прыжка «способом «прогнувшись» с13-15 беговых шагов.			
97	Прыжок в длину с разбега на результат, передачи эстафеты 4/100м.			
98	Техника метания гранаты с различных положений. Тестирование Подтягивание (м)			
99	Метание гранаты на дальность на результат			
100	Кроссовая подготовка: техника бега по пересеченной местности бег 10-15 мин.			
101	Кроссовая подготовка: бег пересеченной местности бег 20 мин.			
102	Контрольный урок: бег 2000-д, 3000-м на результат.			
	Итого часов:	102		

Критерии и нормы оценки результатов развития обучающихся

Оценивание деятельности учащихся проводится по четырем направлениям:

1. основы знаний;
2. техника владения двигательными действиями;
3. способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности;
4. уровень физической подготовленности.

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных обучающимися за все четыре направления.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, личностный рост, улучшение результата контрольных упражнений, последствия заболеваний обучающихся

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Итоговый контроль

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность определяется при вводной, промежуточной и итоговой диагностике

по основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, гибкости, выносливости, координационным:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики		
		высокий	средний	низкий
Скоростные	Бег 100 м с низкого старта, с.	14/2	14/5	15/0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	231	191	151
Силовые	Подтягивание в висе Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	12	10	8
		50	25	18
Выносливость	Бег 3000 м	9.20	10.00	11.00
Координация	Челночный бег 3* 10 м/с	9.4	10.0	10.6
Гибкость	Наклон, вперед сидя ноги врозь	17	9	5

Физические способности	Физические упражнения	девочки		
		высокий	средний	низкий
Скоростные	Бег 100м с низкого старта, с.	16.5	17.0	17/5
Скоросиловые-силовые	Прыжок в длину с места, см	196	163	133
Силовые	Потягивание на низкой перекладине в висе лежа, количество раз	22	15	10
	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	20	12	6
Выносливость	Бег 1000 м	4.19	5.07	6.14
	Бег 2000 м	10.00	11.20	12.30
Координация	Челночный бег 3 * 10 м/с	10.2	10.8	11.2
Гибкость	Наклон, вперед сидя ноги врозь	23	115	7

Содержание учебного предмета включает разделы учебной программы:

№п/п	Программный материал	Часы	Лабораторные и практические работы, экскурсии и др. формы занятий	Направления проектной деятельности обучающихся
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		Активный образ жизни
2	Спортивные игры баскетбол	16		Спортивные игры в обществе
3	Спортивные игры волейбол	20		
4	Гимнастика с элементами акробатики, ОФП	18		
5	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	29		Олимпийские виды в школе
6	Лыжная подготовка	16		Зимние олимпийские игры.
7	ОФП	6		Индивидуальный комплекс коррекции телосложения.
	Итого	105		

Направления проектной деятельности обучающихся

№	Перечень тем проектов
1	Физическое воспитание в современном обществе
2	Физическая культура как фактор укрепления здоровья.
3	Современные оздоровительные системы.
4	ГТО - история и современность.
5	Самостоятельные занятия оздоровительной физкультурой