

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования Администрации Муниципального образования
«Муниципальный округ Алнашский район Удмуртской Республики»
МКОУ Варзи-Ятчинская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Виноградова Н.В.
Протокол №1 от «25» 08
2023 г.

ПРИНЯТО

На Педагогическом
Совете

Протокол №1 от «28» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Лебедев А.В.
Приказ №203 от «29» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 класса

с. Варзи-Ятчи 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре в 11 классе составлена на основе:

- Федерального компонента государственного стандарта, утвержденного приказом Минобразования РФ № 1089 от 5 марта 2004 г.,
- примерной программы основного общего образования по физической культуре к учебникам 10-11 классов под редакцией В.И. Лях – 8-е изд. - М.: Просвещение, 2020.- 271 с.
- приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015г. №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»;
- образовательной программы основного общего образования МКОУ Варзи-Ятчинской СОШ.

Данный вариант программы обеспечен учебником для общеобразовательных школ: «Физическая культура» 10-11 класс. Москва: Просвещение, 2020 г. Автор В.И. Лях

Программа по физической культуре для 11 класса рассчитана на 102 часа. Согласно школьному учебному плану количество часов в неделю 3, количество часов в учебном году по программе 102.

Цели и задачи:

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности

Планируемые результаты обучения.

Планируемые результаты освоения содержания учебного предмета по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм и правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом, региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового образа и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

- понимание роли и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие

основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Гимнастическое бревно; гимнастическая перекладина (висы; упоры).

Лёгкая атлетика.

Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением; бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»); прыжки в длину и в высоту с разбега; метания малого мяча и гранаты в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным двухшажным); переходы с хода на ход; преодоление подъёмов («ёлочкой», «полуёлочкой») и препятствий (перепрыгиванием, перелезанием, пролезанием, подползанием); спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось); тактика лыжных ходов (отрыв, обгоны, финишный спурт).

Спортивные игры.

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину одной и двумя руками стоя на месте, в прыжке, в движении с близких, средних и дальних дистанций; штрафной бросок; индивидуальные, групповые и командные тактические действия и приёмы в защите и нападении; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); приём и передача мяча сверху (снизу) одной и двумя руками стоя на месте, в движении, с последующим падением и перекатом; прямой нападающий удар; индивидуальное и групповое блокирование; индивидуальные, групповые и командные тактические действия и приёмы; игра по правилам.

Футбол (мини-футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча; удары внутренней и внешней частью подъёма; удары головой на месте и в движении; остановка мяча; индивидуальные, групповые и командные тактические действия и приёмы; игра по правилам.

Плавание.

Подводящие упражнения на суше для совершенствования кроля на груди и на спине; брасса; баттерфляя. Способы транспортировки утопающего.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Спортивные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Учебно – тематический план

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
1.	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	23
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
4.	Лыжная подготовка	27
5.	Спортивные игры <ul style="list-style-type: none"> • Баскетбол • Волейбол • Футбол 	33
6.	Плавание	1
7.	Национальные игры народов	Изучаются в ходе урока
	Всего:	102

Календарно – тематическое планирование в 11 классе

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	Домашнее задание
Легкая атлетика				
1.	Спринтерский бег. ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт, бег 50 – 60 м.	1	01.09	Челночный бег 3 *10 м.
2.	Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Бег на 30 м.	1	02.09	Развитие скоростно – силовых способностей.
3.	Низкий старт. Челночный бег 3 * 10 м. – учёт. Эстафета.	1	05.09	Правила соревнований по лёгкой атлетике, судейство.
4.	Эстафетный бег. Бег на дистанцию 100 м. – учёт. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м).	1	08.09	Бег на 60м.
5.	Бег на короткие дистанции. Бег на результат 60 м.	1	09.09	Метание гранаты на дальность.
6.	Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Метание гранаты. Прыжок в длину с 13 – 15 беговых шагов.	1	12.09	Упр. для развития силы рук.
7.	Метание гранаты на дальность – учёт. Обучение подбора разбега. Прыжок с 13 - 15 шагов	1	15.09	Специальные прыжковые упражнения.
8.	Прыжок в длину с места - учёт. Метание гранаты в цель. Прыжок с 13 - 15 шагов разбега. Метание в вертикальную цель (1x1) с 12 - 14 м.	1	16.09	Правила соревнований по прыжкам в длину.
9.	Прыжок в длину с 13 – 15 шагов разбега на результат. Метание в горизонтальную цель (1x1) с 12 - 14 м.	1	19.09	Специальные прыжковые упражнения.
10.	Бег на средние дистанции. Бег 400 м. Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости	1	22.09	Бег на 400м
11.	Бег на средние дистанции. Бег 400 м. на результат.	1	23.09	Упр. на развитие выносливости

12.	Бег на длинные дистанции. Бег 3000 м. и 2000 м. на результат.	1	26.09	Равномерный бег до 15мин.
13.	Техника равномерного бега. Равномерный бег 20-25 мин. в среднем темпе без остановок. Развитие выносливости.	1	29.09	
Баскетбол				
14.	ТБ на уроках баскетбола. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Передача мяча одной рукой снизу.	1	30.09	Передача мяча одной рукой снизу.
15.	Бросок мяча одной и двумя руками от головы в прыжке. ОРУ в движении. Ведение мяча с разной высотой отскока. Игра в баскетбол.	1	03.10	Терминология баскетбола.
16.	Бросок мяча одной и двумя руками от головы в прыжке - зачёт. Игра в баскетбол.	1	06.10	Упр. для развития реакции.
17.	Бросок мяча в корзину со средних и дальних дистанций. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игра по упрощённым правилам.	1	07.10	Передача мяча в тройках со сменой мест
18.	Передача мяча в тройках со сменой мест – зачёт. Передвижение с изменением направления и рывками. Учебная игра в баскетбол.	1	10.10	Развитие ловкости.
19.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Учебная игра в баскетбол.	1	13.10	Штрафной бросок.
20.	Штрафной бросок – зачёт. Сочетание приёмов, передвижений и остановок. Учебная игра в баскетбол.	1	14.10	Упр. на развитие координационных способностей.
Волейбол				
21.	ТБ на уроках волейбола. Приём мяча сверху (снизу) двумя руками с падением – перекатом на спину. Перемещения в стойке. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	17.10	Приём мяча с перекатом на спину
22.	Приём мяча одной рукой в падении вперёд. Приём с перекатом – зачёт. Приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди. Учебная	1	20.10	Правила и организация игры волейбол

	игра по упрощенным правилам.			
23.	Передача мяча сверху двумя руками за голову в опорном положении. Учебная игра в волейбол.	1	21.10	Передача мяча сверху двумя руками за голову в опорном положении.
24.	Передача мяча сверху двумя руками за голову в опорном положении – зачёт. Учебная игра в волейбол.	1	24.10	Специальные упражнения волейболиста.
25.	Передача мяча сверху (снизу) в парах через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	27.10	Передача мяча сверху (снизу) в парах через сетку.
26.	Передача мяча сверху (снизу) в парах через сетку - зачёт. Индивидуальное блокирование.	1	28.10	Влияние волейбола на морально – волевые качества.
27.	Индивидуальное и групповое блокирование. Игра в волейбол.	1	07.11	
Футбол				
28.	ТБ на уроках футбола. Удар по мячу средней частью подъёма. Резаные удары.	1	10.11	Основные правила игры в футбол.
29.	Удары по мячу головой. Перемещения с мячом (финты). Удары по мячу серединой и боковой частью лба. Игра в мини - футбол по упрощённым правилам.	1	11.11	Остановка мяча подошвой, грудью и летящего мяча внутренней стороной стопы
30.	Остановка мяча подошвой, грудью и летящего мяча внутренней стороной стопы – зачёт. Игра в мини - футбол по упрощённым правилам.	1	14.11	Ведение, удар и остановка мяч
Гимнастика с элементами акробатики				
31.	ТБ на уроках гимнастики. Акробатика. Стойка на руках с помощью (ю.), стойка на лопатках без помощи рук (д.). Строевой шаг. Развитие координационных способностей.	1	17.11	Развитие координационных способностей.
32.	Акробатика. Стойка на руках с помощью (ю.), стойка на лопатках без помощи рук (д.) – учёт. Соединение изученных элементов в комбинацию.	1	18.11	Повторить акробатическую комбинацию.
33.	Акробатическая комбинация для 11 класса – учёт. Строевой шаг. Повороты на месте.	1	21.11	Развитие координационных способностей.
34.	Акробатика. Олимпиадная комбинация. Строевой шаг.	1	24.11	Повторить олимпиадную комбинацию.
35.	Акробатика. Олимпиадная комбинация - учёт. Строевой шаг. Развитие координационных способностей.	1	25.11	ОРУ
36.	Акробатика. Выполнение своих акробатических комбинаций. Строевой шаг. Развитие координационных	1	28.11	Значение гимнастических упражнений

	способностей.			для сохранения правильной осанки.
37.	Висы. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Подъём в упор силой (м.), смешанные висы (д.).	1	01.12	Развитие силовых способностей.
38.	Висы. Строевые упражнения. Подтягивание – учёт. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Подъём переворотом (м.), смешанные висы (д.).	1	02.12	Развитие силовых способностей.
39.	Строевые упражнения. Висы – учёт. Подъём переворотом и подъём в упор силой (ю.), смешанные висы (д.) – учёт.	1	05.12	Сгибание и разгибания рук в упоре лёжа
40.	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (ю.), прыжок углом с косога разбега (д.). Развитие силовых способностей.	1	08.12	Прыжки через скакалку
41.	Опорный прыжок. Прыжки через скакалку – учёт.	1	09.12	Развитие силовых способностей.
42.	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (ю.), прыжок углом с косога разбега (д.). Развитие силовых способностей.	1	12.10	Упр. для развития координации
43.	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (ю.), прыжок углом с косога разбега (д.) – учёт.	1	15.12	Написать упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
44.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.	1	16.12	Упражнения на развитие прыгучести.
45.	Упражнения в равновесии. Выполнение своих упражнений на гимнастическом бревне – учёт.	1	19.12	Упр. для поддержания равновесия
46.	Упражнения в равновесии. Зачётная комбинация. Строевой шаг. Совершенствовать элементы комбинации.	1	22.12	Развитие гибкости
47.	Упражнения в равновесии Зачётная комбинация - учёт.	1	23.12	Развитие гибкости
48.	Упражнения на гибкость. Подведение итогов урока. Тест – наклон туловища вперёд из положения сидя.	1	26.12	Правила поведения на уроках лыжной подготовки
Лыжная подготовка				
49.	Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ход. ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать технику классических ходов.	1	29.12	Попеременный двухшажный ход
50.	Попеременный двухшажный ход – зачёт. Прохождение дистанции до 2000 м. Развитие выносливости.	1	30.12	Температурный режим, требования к спортивной форме одежды.

51.	Одновременно бесшажный и двухшажный ходы. Прохождение дистанции до 3000 м.	1	09.01	Одновременный двухшажный ход.
52.	Одновременный двухшажный ход – учёт. Прохождение дистанции до 3000 м. с ускорениями на подъёмах.	1	12.01	Одновременный бесшажный ход
53.	Одновременный бесшажный ход – учёт. Одновременный бесшажный ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дистанции до 2000 м.	1	13.01	Техника безопасности при спусках и подъёмах.
54.	Спуски и подъёмы. Спуски со склонов под 45 градусов. Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции до 2000 м. со сменой ходов.	1	16.01	Спуски и подъёмы
55.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2000 м. в равномерном темпе.	1	19.01	Подъём «ёлочкой» и спуск в средней стойке
56.	Подъём «ёлочкой» и спуск в средней стойке - учёт. Техника торможения «плугом». Прохождение дистанции	1	20.01	Техника торможения «плугом».
57.	Торможение «плугом» с разной скоростью. Лыжные гонки.	1	23.01	Ходьба на лыжах до 3-5 км.
58.	Торможение «упором». Подъём «ёлочкой» и спуск в средней стойке. Торможение «упором». Прохождение дистанции 2 км. с ускорениями на подъёмах.	1	26.01	Торможение «упором»
59.	Прохождение дистанции 2000 м. и 1000 м. на результат. Техника торможения «плугом».	1	27.01	Торможение «плугом»
60.	Торможение «плугом» - учёт. Повороты «упором» и «плугом». Прохождение дистанции до 2000 м.	1	30.01	Повороты «упором» и «плугом»
61.	Повороты «плугом». Лыжные гонки на дистанции 800 м.	1	02.02	Прохождение дистанции до 3 км.
62.	Прохождение дистанции 3000 м. на результат. Техника лыжных ходов. Подъёмы, спуски.	1	03.02	Подъёмы, спуски
63.	Переходы с хода на ход. Прохождение дистанции 2000 м.	1	06.02	Переходы с хода на ход.
64.	Техника лыжных ходов. Техника и тактика лыжных ходов, спусков и подъёмов. Прохождение дистанции 1000 м.	1	09.02	Техника и тактика лыжных ходов, спусков и подъёмов
65.	Техника лыжных ходов – учёт. Прохождение дистанции 1000 м.	1	10.02	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.
66.	Биатлонная эстафета. Прохождение дистанции 2000 м. Техника спусков и подъёмов.	1	13.02	Техника спусков и подъёмов.

67.	Техника подъёма «лесенкой» и спуск в низкой стойке - учёт. Прохождение дистанции до 2000 м. с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности.	1	16.02	Повторение лыжных ходов.
68.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 2000 м.	1	17.02	Коньковый ход.
69.	Коньковый ход – учёт. Прохождение дистанции 3000 м.	1	20.02	Значение занятия лыжами для здоровья человека.
70.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3000 м.	1	24.02	Одновременный одношажный ход
71.	Одновременный одношажный ход - учёт. Прохождение дистанции 1000 м.	1	27.02	Названия классических и коньковых лыжных ходов.
72.	Техника изученных ходов. Тактика лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5000 м. с применением лыжных ходов, подъёмов и спусков.	1	01.03	Преодоление бугров и впадин.
73.	Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление естественных препятствий. Прохождение дистанции до 3000 м.	1	02.03	Подъём в гору скользящим шагом.
74.	Подъём в гору скользящим шагом - учёт. Тактика лыжных ходов. Прохождение дистанции 2000 м.	1	05.03	Написать глоссарии по лыжной подготовке.
75.	Соревнование на дистанции 3000 м и 2000м.. Итоги уроков лыжной подготовки.	1	09.03	Первая помощь при переохлаждениях и обморожениях
Футбол				
76.	Ведение мяча, удар по летящему мячу средней частью подъёма и остановка мяча.	1	12.03	Развитие выносливости и координации.
77.	Индивидуальные действия в нападении и защите без мяча и с мячом. Остановка катящегося мяча подошвой – зачёт. Учебная игра в мини-футбол.	1	15.03	Действия в нападении и защите
78.	Групповые и командные действия в нападении и защите. Отбор мяча подкатом – зачёт. Двусторонняя игра в мини - футбол	1	16.03	Групповые и командные действия в нападении и защите
Баскетбол				
79.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.	1	19.03	Стойки и передвижения в баскетболе
80.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Игра в мини-баскетбол.	1	22.03	Развитие координационных способностей.
81.	Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Игра в мини-баскетбол.	1	02.04	Вырывание и выбивание мяча

82.	Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействия двух игроков через заслон. Игра в мини-баскетбол	1	05.04	Развитие прыгучести.
83.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча - учёт. Взаимодействия двух игроков через заслон. Игра в мини-баскетбол.	1	06.04	Штрафной бросок
84.	Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Игра в мини-баскетбол.	1	09.04	Взаимодействия двух игроков через заслон.
85.	Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон – учёт. Игра в мини-баскетбол.	1	12.04	
Волейбол				
86.	Правила и организация игры волейбол. Верхняя передача мяча через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	13.04	Специальные упражнения волейболиста.
87.	Верхняя передача мяча через сетку - зачет. Двусторонняя игра в волейбол.	1	16.04	Верхняя передача мяча через сетку
88.	Верхняя прямая подача. Игра в мини - волейбол.	1	19.04	Верхняя прямая подача
89.	Верхняя прямая подача - зачет. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	20.04	Упражнения на развитие скорости реакции.
90.	Прямой нападающий удар, приём мяча (верхний и нижний) после нападающего удара. Игра в мини - волейбол.	1	23.04	Прямой нападающий удар
91.	Прямой нападающий удар – зачёт. Приём мяча после подачи. Игра в мини - волейбол.	1	26.04	
Лёгкая атлетика				
92.	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Высокий старт, бег по дистанции 50 – 60 м.	1	27.04	
93.	Высокий старт 40 – 50 м. Бег на 30 м. – учёт.	1	30.04	
94.	Эстафетный бег. Низкий старт. Челночный бег 3 * 10 м. – учёт.	1	03.05	
95.	Бег 3000 м.- юноши, 2000 м.- девушки на результат. Развитие выносливости.	1	04.05	
96.	Бег на результат 100 м. Развитие скоростно–силовых способностей.	1	07.05	

97.	Прыжок в длину с 13 – 15 беговых шагов. Метание гранаты на дальность.	1	11.05	
98.	Прыжок с 13 - 15 шагов разбега. Метание гранаты на дальность.	1	14.05	
99.	Прыжок с 13 - 15 шагов разбега. Прыжок в длину с места - учёт. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 12 - 14 м.	1	17.05	Упражнения для развития прыгучести.
100.	. Прыжок с 13 - 15 шагов разбега на результат. Метание гранаты лёжа.	1	18.05	Бег 400м
101.	Бег в равномерном темпе. Бег 400 м. на результат. Развитие выносливости.	1	24.05	
Плавание				
102.	Совершенствовать способы плавания. Оказание первой помощи утопающим и их транспортировка. Подведение итогов учебного года и всего школьного обучения.	1	25.05	Задания на летние каникулы.

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету Физическая культура

Основная литература для учителя

- 1 Стандарт начального общего образования по физической культуре
- 2 Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1– 11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
- 3 М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2002. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.
- 4 Рабочая программа по физической культуре

Дополнительная литература для учителя

- 1 Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
- 2 Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
- 3 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
- 4 Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
- 5 Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.
- 6 Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009

Учебно-практическое оборудование

- 1 Козел гимнастический
- 2 Канат для лазанья
- 3 Стенка гимнастическая
- 4 Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
- 5 Комплект навесного оборудования (тренировочные баскетбольные щиты)
- 6 Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
- 7 Палка гимнастическая
- 8 Скакалка детская
- 9 Мат гимнастический
- 10 Гимнастический подкидной мостик
- 11 Кегли
- 12 Обруч детский
- 13 Рулетка измерительная
- 14 Лыжи детские (с креплениями и палками)
- 15 Сетка волейбольная
- 16 Аптечка

Критерии оценивания

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движения или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать.
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.
Базовый	«3»	Двигательные действия в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнять движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком в условиях.
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены не правильно, допущено более 2-х значительных или одна грубая ошибка.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1 - 11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2008.
2. «Методика преподавания гимнастики в школе», П. К. Петров; М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. — 448 с.
3. «Конспекты уроков для учителя физкультуры», В.В. Осинцев.
4. «Физиология физического воспитания и спорта». – М.: Издательство Владос – Пресс, 2002.
5. «Основы анатомии, физиологии и гигиены детей подростков», Н. И. Обреимова. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
6. «Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 кл.», В. И Лях. – М.: Просвещение, 2012.

Интернет-ресурсы

- Учительский портал. – Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
- К уроку, ru. – Режим доступа: <http://www.k-uroky.ru/load/71-1-0-6958>
- Педсовет, org. - Режим доступа: <http://pedsovet.org>

**Контрольно – измерительный материал
для учащихся 11 класса**

№	Контрольное упражнение	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м, с	4.8	4.9-5.1	5.2	5.3	5.4-5.9	6.0
2.	Бег на 60 м,с	8.5	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
3.	Бег 100 м,с	13.8	14.3	14.6	16.3	17.6	18.0
4.	Бег 2000 м,с 3000 м,с	13.10	14.40	15.10	9.50	11.20	11.50
5.	Метание гранаты 500/700г,м	38	32	27	21	17	13
6.	Прыжок в длину с разбега, см	440	380	360	360	320	310
7.	Прыжок в длину с места, см	230	210	200	185	170	160
8.	Челночный бег 3х10 м,с	7.6	7.7-8.0	8.1	8.7	8.8-9.3	9.4
9.	Бег на лыжах 1000м	4.30	4.50	5.20	5.30	6.00	7.00
10.	Бег на лыжах 2000м	10.00	11.00	12.30	12.00	12.30	13.30
11.	Бег на лыжах 3000м	15.30	16.30	18.00	19.30	20.00	21.00
12.	Подтягивание (ю) Подтягивания на нижней перекладине (д)	13	10	8	19	13	11
13.	Прыжки на скакалке, 30 сек (кол-во раз)	65	60	50	75	70	60