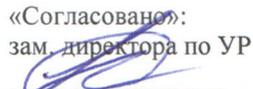


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большекабанская средняя общеобразовательная школа»
Лаишевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»:
Руководитель МО


«23 августа 2020 г.

«Согласовано»:
зам. директора по УР


« августа 20 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10-11 классы

МБОУ «Большекабанская средняя общеобразовательная школа»
Лаишевского муниципального района Республики Татарстан

срок реализации 2 года

с. Большие Кабаны

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа «Физическая культура» для обучающихся среднего общего образования (10-11 класс) составлена в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации» (п.22 ст.2, ч.1, 5 ст.12, и ч.7 ст.28, ст.30, п.5 ч.3 ст.47, п.1 ч.1 ст.48);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897;
- Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

Данная рабочая программа является частью основной образовательной программы среднего общего образования Большекабанской СОШ.

Цели программы по физической культуре учащихся 10-11 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Задачами программы по физическому воспитанию учащихся 10-11 классов является:

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой

деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, поддержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

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

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

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 10—11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки спортивных игр и гимнастики (24 часа для 10-11 классов) Приложение 1. Этот материал будет использоваться при изменении климатических условий (повышение температуры и вызванное ее таяние снега в период января-марта месяца).

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник 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 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 10-11 класс

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия,

предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,28,49,79

2.	Питание и питьевой режим	7,33,59,85
3.	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ	12,38,64,90
4.	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия	18,44,70,96
5.	Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля	8,34,60,86
6.	Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений	13,39,65,91
7.	Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время	24,51,76,102
8.	Предстартовое состояние, «второе дыхание»	14,40,66,92
9.	Приглашение в Олимпийский мир	25,52,77
10.	Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты	2,27,54,80
11.	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений	15,41,67,93
12.	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений	11,37,63,89
13.	Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека	22,48,74,100
14.	Что лежит в основе отказа от вредных привычек	19,45,71,97
15.	Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода	26,53,78
16.	Современные системы физических упражнений	21,47,73,99
17.	Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению	10,36,62,88
18.	Порядок составления комплекса утренней гимнастики	3,29,55,81
19.	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости	17,43,69,95
20.	Воздействие физкультминуток на сердечно сосудистую систему	4,30,56,82
21.	Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний	16,42,68,94
22.	Двигательный режим	5,31,57,83
23.	Основные формы занятий физической культурой	9,35,61,87
24.	Звезды советского и российского спорта	23,50,75,101
25.	Поведение в экстремальных ситуациях	20,46,72,98
26.	Тренировочные нагрузки и контроль за ними ЧСС	6,32,58,84

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Виды домашнего задания	Источник	На каком уроке
1.	Правовые основы физической культуры и спорта	§1	
2.	Понятие о физической культуре личности	§2	
3.	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	§3	
4.	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	§4	
5.	Основные формы и виды физических упражнений	§5	
6.	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями	§6	
7.	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	§7	

8.	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности	§8	
9.	Основы организации двигательного режима	§9	
10.	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований	§10	
11.	Понятие телосложения и характеристика его основных типов	§11	
12.	Способы регулирования массы тела человека	§12	
13.	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	§13	
14.	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	§14	
15.	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	§15	
16.	Баскетбол	§16	
17.	Гандбол	§17	
18.	Волейбол	§18	
19.	Футбол	§19	
20.	Гимнастика с элементами акробатики	§20	
21.	Легкая атлетика	§21	
22.	Лыжная подготовка	§22	
23.	Элементы единоборств	§23	
24.	Плавание	§24	
25.	Как правильно тренироваться	§25	
26.	Утренняя гимнастика	§26	
27.	Совершенствуйте координационные способности	§27	
28.	Ритмическая гимнастика для девушек	§28	
29.	Атлетическая гимнастика для юношей	§29	
30.	Роликовые коньки	§30	
31.	Оздоровительный бег	§31	
32.	Дартс	§32	
33.	Аэробика	§33	

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры	21
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть	18
2.1	Спортивные игры	12
2.2	Лыжная подготовка	6

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ **10** КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	21	10			11
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	33		17		16
4	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
5	Элементы единоборств	9		3	6	
6	Лыжная подготовка	24			24	
	Всего часов:	105	27	21	30	27

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 класс, 3 часа в неделю, всего – 102 часа

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения		Примечания
		I ЧЕТВЕРТЬ	27	плановая	фактическая	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10			
1	1	Техника безопасности на уроках л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Совершенствовать передачи мяча. Бег 3 мин	1			
2	2	Содержание программы на первую четверть. Бег 30 м. Совершенствовать передачи мяча в волейболе. Бег 3 мин.	1			
3	3	Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин.	1			
4	4	Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Совершенствовать элементы спортигр. Бег до 7 мин.	1			
5	5	Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1			

6	6	Учить метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.	1			
7	7	Учёт прыжка в длину с разбега. преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11 мин.	1			
8	8	Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин.	1			
9	9	Полоса препятствий. Учёт техники в метании гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин.	1			
10	10	Полоса препятствий. Учёт в беге на 800 м. ОРУ в парах на сопротивление.	1			
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17			
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	1			
12	2	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1			
13	3	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1			
14	4	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1			
15	5	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1			
16	6	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1			
17	7	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			
18	8	Учебная игра в баскетбол Игра в баскетбол по правилам	1			
19	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1			
20	10	Прием мяча отраженного от сетки	1			
21	11	Варианты техники приема и передач мяча	1			
22	12	Варианты подачи мяча	1			
23	13	Варианты нападающего удара через сетку	1			
24	14	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1			
25	15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			
26	16	Учебная игра в волейбол	1			

27	17	Игра в волейбол по правилам	1			
		II ЧЕТВЕРТЬ	21			
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ	18/3			
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1			
29	2	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1			
30	3	Лазанье по канату на скорость.	1			
31	4	Подъем в упор силой, вис согнувшись, Толчком ног подъем в упор на в/ж (д).	1			
31	5	Упражнения в равновесии (д);	1			
33	6	Элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д).	1			
34	7	Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1			
35	8	Упражнения в равновесии (д);	1			
36	9	Лазанье по двум канатам	1			
37	10	Упражнения на брусьях	1			
38	11	Акробатическая комбинация	1			
39	12	Упражнения в равновесии (д);	1			
40	13	Упражнения на брусьях	1			
41	14	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1			
42	15	Упражнения в равновесии (д);	1			
43	16	Акробатическая комбинация - учет	1			
44	17	Опорный прыжок	1			
45	18	Упражнения в равновесии (д)	1			
46	19	Опорный прыжок	1			
47	20	Комбинация из ранее изученных элементов	1			
48	21	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1			
		III ЧЕТВЕРТЬ	30			
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ	24/6			
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1			
50	2	Скольльзящий шаг без палок и с палками	1			

51	3	Попеременный двухшажный ход	1			
52	4	Подъем в гору скользящим шагом	1			
53	5	Одновременные ходы. Эстафеты	1			
54	6	Повороты переступанием в движении	1			
55	7	Передвижение коньковым ходом.	1			
56	8	Попеременные ходы. Эстафеты	1			
57	9	Торможение и поворот упором	1			
58	10	Переход с одновременных ходов на попеременные	1			
59	11	Преодоление подъемов и препятствий	1			
60	12	Переход с одновременных ходов на попеременные	1			
61	13	Преодоление подъемов и препятствий	1			
62	14	Прохождение дистанции до 5км (д);	1			
63	15	Передвижение коньковым ходом.	1			
64	16	Повороты переступанием в движении.	1			
65	17	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1			
66	18	Преодоление подъемов и препятствий	1			
67	19	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы	1			
68	20	Прохождение дистанции до 5км (д);	1			
69	21	Передвижение коньковым ходом.	1			
70	22	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1			
71	23	Передвижение коньковым ходом.	1			
72	24	Преодоление контруклонов. Эстафеты	1			
73	25	Переход с одновременных ходов на попеременные	1			
74	26	Преодоление подъемов и препятствий	1			
75	27	Прохождение дистанции до 5км (д);	1			
76	28	Преодоление подъемов и препятствий	1			
77	29	Прохождение дистанции до 5км (д);	1			

78	30	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1			
		IV ЧЕТВЕРТЬ	27			
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	13			
79	1	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1			
80	2	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1			
81	3	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1			
82	4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1			
83	5	Учебная игра в баскетбол	1			
84	6	Игра в баскетбол по правилам	1			
85	7	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1			
86	8	Варианты техники приема и передач мяча	1			
87	9	Варианты подач в волейболе.	1			
88	10	Варианты нападающего удара через сетку.	1			
89	11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1			
90	12	Игра по упрощенным правилам	1			
91	13	Учебная игра в волейбол	1			
92	14	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1			
93	15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1			
94	16	Учебная игра в волейбол	1			
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14			
95	1	Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения.	1			
96	2	Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Бег 60 м.	1			
97	3	Беговые упражнения, прыжковые упражнения.	1			
98	4	Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин.	1			
99	5	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину.	1			
100	6	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7	1			

		шагов. Бег до 8-9 мин.				
101	7	Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1			
102	8	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты 500 гр (д), на дальность.	1			
103	9	Медленный бег до 25 мин.	1			
104	10	Игры – эстафеты.	1			
105	11	Игры – эстафеты.	1			

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата		Примечания
			план	факт	
1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	1			
2	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1			
3	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1			
4	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1			
5	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1			
6	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1			
7	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			
8	Учебная игра в баскетбол Игра в баскетбол по правилам	1			
9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1			
10	Прием мяча отраженного от сетки	1			
11	Варианты техники приема и передач мяча	1			
12	Варианты подач мяча	1			
13	Варианты нападающего удара через сетку	1			
14	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1			
15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			
16	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1			
17	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1			
18	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1			
19	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1			
20	Учебная игра в баскетбол	1			
21	Игра в баскетбол по правилам	1			
22	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1			
23	Варианты техники приема и передач мяча	1			
24	Варианты подач в волейболе.	1			

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 11 класс

п/п	Тема беседы	На каком
-----	-------------	----------

№		уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,28,49,79
2.	Питание и питьевой режим	7,33,59,85
3.	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ	12,38,64,90
4.	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия	18,44,70,96
5.	Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля	8,34,60,86
6.	Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений	13,39,65,91
7.	Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время	24,51,76,102
8.	Предстартовое состояние, «второе дыхание»	14,40,66,92
9.	Приглашение в Олимпийский мир	25,52,77
10	Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты	2,27,54,80
11	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений	15,41,67,93
12	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений	11,37,63,89
13	Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека	22,48,74,100
14	Что лежит в основе отказа от вредных привычек	19,45,71,97
15	Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода	26,53,78
16	Современные системы физических упражнений	21,47,73,99
17	Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению	10,36,62,88
18	Порядок составления комплекса утренней гимнастики	3,29,55,81
19	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости	17,43,69,95
20	Воздействие физкультминутки на сердечно сосудистую систему	4,30,56,82
21	Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний	16,42,68,94
22	Двигательный режим	5,31,57,83
23	Основные формы занятий физической культурой	9,35,61,87
24	Звезды советского и российского спорта	23,50,75,101
25	Поведение в экстремальных ситуациях	20,46,72,98
26	Тренировочные нагрузки и контроль за ними по ЧСС	6,32,58,84

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№	Виды домашнего задания	Источник	На каком
---	------------------------	----------	----------

п/п			уроке
1.	Правовые основы физической культуры и спорта	§1	
2.	Понятие о физической культуре личности	§2	
3.	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	§3	
4.	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	§4	
5.	Основные формы и виды физических упражнений	§5	
6.	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями	§6	
7.	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	§7	
8.	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности	§8	
9.	Основы организации двигательного режима	§9	
10.	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований	§10	
11.	Понятие телосложения и характеристика его основных типов	§11	
12.	Способы регулирования массы тела человека	§12	
13.	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	§13	
14.	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	§14	
15.	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	§15	
16.	Баскетбол	§16	
17.	Гандбол	§17	
18.	Волейбол	§18	
19.	Футбол	§19	
20.	Гимнастика с элементами акробатики	§20	
21.	Легкая атлетика	§21	
22.	Лыжная подготовка	§22	
23.	Элементы единоборств	§23	
24.	Плавание	§24	
25.	Как правильно тренироваться	§25	
26.	Утренняя гимнастика	§26	
27.	Совершенствуйте координационные способности	§27	
28.	Ритмическая гимнастика для девушек	§28	
29.	Атлетическая гимнастика для юношей	§29	
30.	Роликовые коньки	§30	
31.	Оздоровительный бег	§31	
32.	Дартс	§32	
33.	Аэробика	§33	

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры	21
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть	18
2.1	Спортивные игры	12
2.2	Лыжная подготовка	6

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 11 КЛАССА**

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	21	10			11
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	33		17		16
4	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
5	Элементы единоборств	9		3	6	
6	Лыжная подготовка	24			24	
	Всего часов:	105	27	21	30	27

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 11 классе (3 ч/нед)

п/ №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения		Примечания
		I ЧЕТВЕРТЬ	27	плановая	фактич.	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10			
1	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повороты в движении. Учить эстафетному бегу. Медленный бег до 4 мин.	1			
2	2	Бег 30 м с высокого старта.	1			

		Совершенствовать технику эстафетного бега. Бег 4 мин.				
3	3	Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Совершенствовать передачу палочки в зоне передачи. Прыжок в длину с места	1			
4	4	Повторить челночный бег 10x10м с учётом результата. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 6 мин.	1			
5	5	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания гранаты. Медленный бег 6 мин.	1			
6	6	Совершенствовать технику метания гранаты. Прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе 7 мин.	1			
7	7	Совершенствовать технику метания гранаты. Учёт техники прыжка в длину с разбега. Медленный бег 8 мин с ускорениями по 50м.	1			
8	8	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями по 60-80м.	1			
9	9	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания гранаты на дальность. Бег 10 мин с ускорениями по 60м 4-5 раз.	1			
10	10	Совершенствовать скорость, ловкость и умения в преодолении полосы препятствий. Бег 1000м на время.	1			
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17			
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1			
12	2	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1			
13	3	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1			
14	4	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1			
15	5	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1			
16	6	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			
17	7	Учебная игра в баскетбол	1			
18	8	Игра в баскетбол по правилам	1			
19	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1			
20	10	Прием мяча отраженного от сетки	1			

21	11	Варианты техники приема и передач мяча	1			
22	12	Варианты подачи мяча	1			
23	13	Варианты нападающего удара через сетку	1			
24	14	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1			
25	15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			
26	16	Учебная игра в волейбол	1			
27	17	Игра в волейбол по правилам	1			
		II ЧЕТВЕРТЬ	21			
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ	18/3			
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1			
29	2	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1			
30	3	Лазанье по канату на скорость	1			
31	4	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д)	1			
31	5	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1			
33	6	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д)	1			
34	7	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1			
35	8	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1			
36	9	Лазанье по двум канатам	1			
37	10	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.	1			
38	11	Акробатическая комбинация Лазанье по канату	1			
39	12	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1			
40	13	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.	1			
41	14	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1			
42	15	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1			

43	16	Акробатическая комбинация.	1			
44	17	Опорный прыжок. Отжимания.	1			
45	18	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1			
46	19	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	1			
47	20	Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях	1			
48	21	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1			
		III ЧЕТВЕРТЬ	30			
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ	24/6			
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1			
50	2	Скользящий шаг без палок и с палками	1			
51	3	Попеременный двухшажный ход	1			
52	4	Подъем в гору скольльзящим шагом	1			
53	5	Одновременные ходы	1			
54	6	Повороты переступанием в движении	1			
55	7	Техника конькового хода. Эстафеты.	1			
56	8	Попеременные ходы	1			
57	9	Торможение и поворот упором	1			
58	10	Переход с одновременных ходов на попеременные	1			
59	11	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1			
60	12	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1			
61	13	Преодоление подъемов и препятствий	1			
62	14	Элементы тактики лыжных ходов	1			
63	15	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1			
64	16	Техника конькового хода. Эстафеты.	1			
65	17	Переход с одновременных ходов на попеременные	1			
66	18	Преодоление подъемов и препятствий	1			
67	19	Переход с хода на ход в зависимости от	1			

		условий дистанции и состояния лыжни				
68	20	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1			
69	21	Техника конькового хода. Эстафеты.	1			
70	22	Элементы тактики лыжных ходов	1			
71	23	Техника конькового хода. Эстафеты.	1			
72	24	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1			
73	25	Преодоление подъемов и препятствий	1			
74	26	Элементы тактики лыжных ходов	1			
75	27	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1			
76	28	Элементы тактики лыжных ходов	1			
77	29	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1			
78	30	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1			
		IV ЧЕТВЕРТЬ	27			
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	16			
79	1	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1			
80	2	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1			
81	3	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1			
82	4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			
83	5	Учебная игра в баскетбол	1			
84	6	Игра в баскетбол по правилам	1			
85	7	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1			
86	8	Варианты техники приема и передач мяча	1			
87	9	Варианты подач	1			
88	10	Варианты нападающего удара через сетку	1			
89	11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			
90	12	Игра по упрощенным правилам	1			
91	13	Учебная игра в волейбол	1			
92	14	Индивидуальные, групповые и командные	1			

		тактические действия в нападении и защите				
93	15	Игра по упрощенным правилам	1			
94	16	Учебная игра в волейбол	1			
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11			
95	1	Техника безопасности во время занятий л/а. Переменный бег до 10 мин.	1			
96	2	Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 30м.	1			
97	3	Стартовый разгон с преследованием. Бег на 100м. Переменный бег до 4 мин.	1			
98	4	Учить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин.	1			
99	5	Закрепить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин.	1			
100	6	Учёт техники прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1			
101	7	Учить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1			
102	8	Закрепить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1			
103	9	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1			
104	10	Учёт техники метания гранаты. Бег 3000 и 2000 м.	1			
105	11	Учет - челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, поднимание туловища. Итоги за год.	1			

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата		Примечания
			план	факт	
1	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1			
2	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1			
3	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1			
4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			
5	Учебная игра в баскетбол	1			
6	Игра в баскетбол по правилам	1			
7	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1			
8	Варианты техники приема и передач мяча	1			
9	Варианты подач	1			
10	Варианты нападающего удара через сетку	1			
11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			
12	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1			
13	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1			
14	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1			

15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			
16	Учебная игра в баскетбол	1			
17	Игра в баскетбол по правилам	1			
18	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1			
19	Варианты техники приема и передач мяча	1			
20	Варианты подач	1			
21	Варианты нападающего удара через сетку	1			
22	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			
23	Варианты нападающего удара через сетку	1			
24	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			