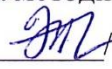


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1»
Режевского городского округа

«Рассмотрено»

на методическом объединении

 Жемчугова Ж.В.

протокол №1

от «30» августа 2023 г.

«Согласовано»

 /Подкина И.Б.

заместитель директора по УВР

«30» августа 2023 г.

«Утверждено»

 /Сурнин Р.В.

директор МБОУ СОШ № 1

Приказ № 342-01/0110

от «31» августа 2023 г.



Рабочая программа учебного курса

Физическая культура

10-11 классы

Составитель: Глимзянов Руслан Ринатович

2022-2024 г.

г. Реж

Пояснительная записка

Рабочая программа основного общего образования составлена на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
2. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 года N 1089 (с изменениями).
3. Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в редакции от 08.06.2015 г.);
4. Основная образовательная программа общего образования МБОУ СОШ №1;
5. Положение о рабочих программах МБОУ СОШ №1.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

- развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении формировании ЗОЖ и социальных ориентаций;
- приобретение** компетентности физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания обучающихся направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- 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;
- 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, значений 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 целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

-дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Общая характеристика учебного предмета

Данная программа рассчитана на условия образовательного учреждения со стандартной базой для занятий физическим воспитанием, стандартным набором спортивного инвентаря и оборудования. Физическая культура является частью образовательной области и разработана с учетом логики учебного процесса среднего (полного) образования. Планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка, учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному, что задает определенную логику в освоении обучающимися учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Ключевая идея курса заключается в гармонизации духовных и физических сил, формирование общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Специфика курса «Физическая культура» 10-11 классов требует особой организации учебной деятельности обучающихся в форме: уроки физической культуры, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей обучающегося, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы:

1. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

2. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

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

4. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет среднего (полного) образования и на его преподавание отводится 102 часов в год (34 учебных недель, 3 часа в неделю), всего 210 часов на весь период обучения, направлен в первую очередь, на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по

физической культуре и соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов ГТО V СТУПЕНЬ (юноши и девушки 10 - 11 классов, среднее образование, 16 - 17 лет).

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у обучающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Обучающихся необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Настоящая рабочая программа имеет четыре раздела для 10 и 11 классов.

Раздел 1. Теоретический (теоретико-практические основы физической культуры)

Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность. С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Раздел 4. Прикладная физическая подготовка.

Данные разделы в системе показывают содержание форм физической культуры составляющих целостную систему физического воспитания.

Требования к уровню подготовки обучающихся (выпускников);

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в ВС РФ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования ЗОЖ.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние

на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с обучающимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- технологические карты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи и др.) с места и с полного разбега (12—15 м метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, с обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по шесту без помощи ног и с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх:

- демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

- соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

Способы физкультурно - оздоровительной деятельности:

- использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни;
- осуществлять коррекцию недостатков физического развития;
- проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности:

- участвовать в соревнованиях различного уровня;
- осуществлять соревновательную деятельность по видам спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

- согласовывать свое поведение с интересами коллектива;
- при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности;
- сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату.

видов учебной деятельности обучающихся

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	раздел	количество часов
		Классы
		10-11
1.	Теоретический (теоретико-практические основы физической культуры)	5
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	205

№ п/п	Раздел	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1.	Раздел 1: Теоретический (теоретико-практические основы физической культуры)	2	2
1.1.	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	1	
1.2.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1	1
1.3.	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.(11кл).		1
1.4.	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.(11кл)		1
2.	Раздел 2: Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; передвижения на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх(баскетболе, волейболе, футболе).Сдача нормативов ГТО.	102	102
2.1.	Лёгкая атлетика. ГТО.	24	24
2.2.	Баскетбол	30	30
2.3.	Волейбол	21	21

2.4.	Гимнастика	12	12
2.5.	Лыжи. ГТО.	14	14
2.6.	Плавание.	1	1

**Распределение содержательных разделов курса физическая
культура по урокам в 10 классе.**

РАЗДЕЛ.	КЛАСС	НОМЕР УРОКА
РАЗДЕЛ 1. Теоретический (теоретико-практические основы физической культуры)		
Физическая культура и основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ, 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.	10	1,105
2.1. Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упр., выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространст Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упр., комплексы упр., на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упр., 2.2. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности ; комплексы упр., адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	10	32;37-38. 40. 33-34. 2-13;94-100
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.		

3. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; передвижения на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх(баскетболе, волейболе, футболе).Сдача нормативов ГТО. 3.1.Лёгкая атлетика. ГТО. 3.2.Баскетбол 3.3.Волейбол 3.4.Гимнастика 3.5.Лыжи. ГТО. 3.6.Плавание.	10	3-104. 2-15;93-101. 16-30;67-81. 43;44;45;48;51;54;57;60;63;66;82-92. 31-42. 46-47;49-50;52-53;55-56;58-59;61-62.64-65. 102.
--	----	---

Распределение содержательных разделов курса физическая культура по урокам в 11 классе.

РАЗДЕЛ.	КЛАСС	НОМЕР УРОКА
РАЗДЕЛ 1. Теоретический (теоретико-практические основы физической культуры)		
Физическая культура и основы здорового образа жизни. 1.1.Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. 1.2.Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	11	1;104;105

[illegible]

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Класс 10 класса

Составитель: Глимзянов Р.Р.

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы обязательного минимума образования	Формы контроля	Практические работы	Домашнее задание	Дата проведения (план)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	1	Теоретический	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	Оперативный	Знать критерии эффективности ЗОЖ		
2	Техника безопасности на уроках л/а. Содержание и задача программы на учебный год	14	Теоретический	Дисциплина на уроке. Правила поведения.	Периодический	Знать правила техники безопасности		
3	М., бег 400-450м., ОРУ 8-10мин., Прыжки в длину с		Учетный	Нормативы по прыжкам в длину с	Текущий	Уметь прыгать с места.		

	места.. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).			места.				
4	М., бег и ходьба до 500м., ОРУ 8-10мин., подтягивание на высокой(ю) и низкой (д) перекладине ГТО		Учетный	Нормативы в подтягивании.	Текущий	Уметь подтягиваться		
5	Тестирование. Бег 100м. ГТО. М., бег и ходьба до 800м., ОРУ 8-10 мин.,		Вводный	Бег с контролем времени	Этапный.	Владеть основами техники бега		
6	М., бег и ходьба до 800м., ОРУ 8-10мин., ГТО Метание гранаты 700гр., ю. 500гр., д.		Учетный	Нормативы в метании гранаты	Предварительный	Уметь метать гранату		
7	М., бег и ходьба 400-500м., ОРУ 8-10мин., ГТО бег 100м., Зачет.		Учетный	Бег с контролем времени	Предварительный	Знать последовательную подготовку к зачету на 100м		
8	М., бег и ходьба 400-500м., ОРУ 8-10мин., 200 м., с контролем времени.		Учетный	Бег с контролем времени	Предварительный	Выполнять норматив на 200м.		
9	М., бег 300-500м., ОРУ 8-10мин., бег 400м., с		Учетный	Бег с контролем времени	Предварительный	Уметь выполнять норматив на 400м		

	контролем времени							
10	М., бег 500-800м., ОРУ 8-10мин., Прыжки в длину с разбега		Учетный	Нормативы в прыжках в длину с разбега.	Предварительный	Уметь прыгать с разбега.		
11	М., бег 200-400м., ОРУ 8-10мин., бег с контролем времени 2000м.ГТО.		Учетный	Нормативы в беге на длинную дистанцию.	Предварительный.	Уметь пробегать длинные дистанции		
12	Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в одну мин.). ГТО. Определение хорошей техники и ошибок в беге. Бег до 8 мин.		Комбинированный	Нормативы в поднимании туловища из положения лежа. Совершенствование техники бега.	Этапный	Уметь сдавать норматив на пресс		
13	Тестирование: Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).ГТО. Бег до 8 мин.		Комбинированный	Нормативы на гибкость	Этапный	Уметь сдавать норматив на гибкость		
14	Полоса препятствий. метание гранаты с разбега на дальность. бег в медленном темпе 11 мин. Техника бега по повороту.		Комбинированный	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование метания гранаты Развитие выносливости.	Периодический	Уметь развивать выносливость.		
15	Полоса препятствий. Учет в беге на 800м. ОРУ п парах на сопротивление. Техника бега по повороту.		Комбинированный	Преодоление полосы препятствий. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование бега по повороту	Периодический	Уметь использовать специальные упражнения. Преодолевать полосу препятствий		

16	Техника безопасности во время занятий б/б. Теоретическое, методическое и практическое изучение специальной терминологии б/б.	15	Вводный	Правила техники безопасности во время занятий.	Текущий	Знать правила техники безопасности.		
17	Ведение м., в высокой и низкой стойках. Игровые комбинации.		Совершенств.	Сов-ние ведения и игровых комбинаций.	Этапный	Уметь выполнять игровые комбинации		
18	Бросок м., в корзину после ведения на два шага в прыжке.		Совершенств.	Сов-ние броска м., в корзину на 2 шага в прыжке.	Этапный	Уметь вести мяч		
19	Совершенствование броска м., в корзину после ведения на два шага в прыжке.		Совершенств.	Сов-ние Вариантов бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	Итоговый	Уметь забрасывать мяч в корзину		
20	Совершенствование броска м., в корзину после ведения на два шага в прыжке.		Совершенств.	Сов-ние броска м., в корзину на 2 шага в прыжке	Текущий	Уметь забрасывать м., в корзину		
21	Зачет. Бросок м., в корзину после ведения на два шага в прыжке. 2-х ст., игра.		Совершенств.	Сов-ние Комбинаций из изученных элементов	Этапный	Уметь выполнять комбинации.		
22	Подбор м., после отскока в прыжке с броском в корзину.		Совершенств.	Сов-ние Индивидуальных групповых и командных тактических действий	Текущий	Уметь выполнять командные тактические действия		
23	Совершенствование подбора м., после отскока в прыжке с броском в корзину.		Совершенств.	Сов-ние подбора м.	Текущий	Уметь выполнять подборы.		

24	Зачет. Подбор м., после отскока в прыжке с броском в корзину. Штрафные броски.		Совершенств.	Сов-ние подбора.	Этапный	Уметь выполнять подборы		
25	Прием м., после диагональной передачи с броском в корзину. 2-х стор., игра.		Совершенств.	Сов-ние игровых приемов.	Этапный	Уметь выполнять приемы.		
26	Совер-ние приема м., после диагональной передачи с броском в корзину. 2-х стор., игра.		Совершенств.	Сов-ние игровых приемов	Этапный	Уметь выполнять игровые приемы		
27	Зачет. Прием м., после диагональной передачи с броском в корзину. 2-х стор., игра.		Совершенств.	Сов-ние игровых приемов.	Итоговый	Уметь выполнять игровые приемы.		
28	Скрытая передача на месте и в движении. 2-х стор., игра		Совершенств.	Сов-ние скрытой передачи.	Итоговый	Уметь применять скрытую передачу.		
29	Сов-ние скрытой передачи на месте и в движении. 2-х стор., игра.		Совершенств.	Сов-ние скрытой передачи.	Итоговый	Уметь применять скрытую передачу.		
30	Сов-ние скрытой передачи на месте и в движении. 2-х стор., игра.		Совершенств.	Сов-ние учебной игры.	Периодический	Уметь ловить мяч Уметь играть		
31	Техника безопасности во время занятий	12	Вводный.	Правила техники безопасности во время занятий	Итоговый	Знать правила техники безопасности		
32	Освоение строевых упражнений. Ритмическая гимнастика.		Совершенств.	Сов-ние строевых упр. Индивидуальный подбор композиций	Этапный	Знать строевые приемы. Выполнять ритмическую гимнастику.		
33	Комплекс акробатических		Комбиниров	Развитие гибкости	Этапный	Уметь выполнять		

	и атлетических упр., ОРУ-10-12м. Лазание по шесту(д). С контролем времени(ю). Страховка.		анный	Выполнение упр., с доп., отягощениями. Выполнение страховки		упр.,с доп., отягощениями и страховку лазание по шесту.		
34	ОРУ 10-12м., Комплекс акробатических и атлетических упр. Страховка. Прыжки через «козла» различными способами. Лазание по шесту.		Контрольный	Сдача норматива Выполнение комплекса акробатических и атлетических упр. Выполнение страховки	Текущий	Уметь выполнять упр.,с доп., отягощениями и лазание по шесту. Страховку.		
35	ОРУ 10-12м., Лазание по шесту (д) на время (ю). Прыжки через «козла».		Комбинированный	Закрепление техники опорного прыжка.	Итоговый	Уметь выполнять опорный прыжок		
36	Комплекс акробатических упр., прыжки через «козла».		Совершенств.	Закрепление техники лазания по шесту	Этапный	Уметь выполнять технику лазания		
37	Комплекс акробатических и ритмических упр., прыжки через «козла».		Совершенств.	Развитие комплекса акр., упр	Текущий	Уметь выполнять комплекс акр.,и ритм упр.		
38	Комплекс акробатических и ритмических упр., прыжки через «козла».		Совершенств.	Сов-ние акр-ких комбинаций	Текущий	Уметь выполнять акроб. О ритм.комбинации		
39	Комплекс акр., упр., полоса препятствий. Приемы защиты и самообороны.		Комбинированный	Сов-ние опорного прыжка. Выполнение приемов защиты и самообороны.	Текущий	Уметь выполнять опорный прыжок		
40	ОРУ10-12м., Аэробика.		Совершенств	Сов-	Итоговый	Уметь выполнять		

	Комплекс акр., упр.,		в.	ниекомбинаций.Выполнение упр., на растяжение инапряжение мышц.		комбинации на гимна. Бревне.		
41	Упр. В равновесии(д) Упр. На брусках(ю) Контрольные нормативы.		Контрольные	Сдача контрольных нормативов.	Этапный	Уметь подготовиться к контрольным нормативам		
42	Акробатическая комбинация. Учет.		Контрольные	Сдача контрольных нормативов.	Периодический	Уметь выполнять акробатические комбинации		
43	в/б: совершенствование 2-х сторонней игры.		Совершенств.	Сов-ние приема и передачи мяча.	Текущий	Уметь выполнять прием и передачу мяча		
44	в/б: Нижняя или верхняя подачи. 2-х стор., игра		Совершенств.	Техника приема мяча с выпадом.	Текущий	Уметь выполнять прием мяча с выпадом		
45	в/б: Нижняя или верхняя подачи. 2-х стор., игра		Совершенств.	Сов-ние приема мяча одной рукой с низу в падении.	Текущий	Уметь выполнять прием мяча с низу		
46-47	Техника безопасности. Попеременный 2-х шажный ход. Одновременный 2-х шажный ход.	14	Вводный	Правила техники безопасности на уроках.	Текущий	Знать правила техники безопасности		
48	в/б: Верхний прием с переводом м., партнеру.	10	Совершенств.	Сов-ние верхнего приема	Этапный	Уметь выполнять верхний прием		
49-50	Одновременный бесшажный ход. Повороты на месте.		Совершенств.	Сов-ние классических лыжных ходов.	Текущий	Знать как применять классические ходы		
51	в/б: Верхний прием с переводом м., партнеру.		Совершенств.	Техника верхнего приема с переводом.	Периодический	Уметь выполнять перевод.		

52-53	Одновременные ходы. Эстафеты. Повороты переступанием в движении.		Совершенств.	Сов-ние классических лыжных ходов.	Текущий	Уметь применять классические лыжные ходы.		
54	в/б: Передача м., после верхнего приема		Совершенств.	Техника передачи.	Этапный	Уметь применять передачу.		
55-56	Одновременный 2-х шажный ход. Повороты на месте.		Совершенств.	Сов-ние одновременных ходов.	Итоговый	Уметь передвигаться однов-ми лыжными ходами.		
57	в/б: Нижний прием с передачей партнеру Нападающий удар.		Совершенств.	Техника бокового нападающего удара	Текущий	Уметь выполнять боковой удар		
58-59	Одновременный одношажный ход стартовый ва-т.		Совершенств.	Сов-ние классических лыжных ходов.	Итоговый.	Владеть переходами с одновременных ходов на попеременные.		
60	в/б: Нижний прием с передачей партнеру. Атакующий удар.		Совершенств.	Техника нап. удара с переводом в право.	Текущий	Владеть техникой нап. удара		
61-62	Одновременный одношажный ход стартовый и гоночный варианты.		Совершенств.	Сов-ние классических лыжных ходов.	Контрольный	Владеть переходами с одновременных ходов на попеременные		
63	в/б: Нижний прием с передачей партнеру. 2-х стор., игра.		Совершенств.	Сов-ние низкой стойки при приеме мяча.	Текущий	Уметь выполнять низкую стойку при приеме мяча		
64-65	Прохождение дистанции 3км (д) и 5км.(ю) с контролем времени. ГТО.		Совершенств.	ГТО бег на лыжах	Текущий	Выполнять норматив бег на лыжах на время.		

	Передвижение коньковым ходом.							
66	в/б: Закрепление навыков технических приемов нападения и защиты в игре.		Совершенств.	Сов-ние технических приемов нападения и защиты в игре.	Текущий	Уметь выполнять технические приемы нападения и защиты		
67	Зачет. Скрытая передача на месте и в движении. 2-х стор., игра.	15	Совершенств.	Сов-ние ловли и скрытых передач с сопротивлением защитника.	Текущий	Уметь ловить и передавать мяч с сопротивлением		
68	Сов-ние штрафных бросков.		Совершенств.	Сов-ние бросков	Этапный	Уметь выполнять штраф.. броски с сопротивлением защитника		
69	Зачет. Штрафные броски. 2-х сторонняя игра.		Совершенств.	Сов-ние бросков мяча с сопротивлением защитника	Итоговый	Уметь бросать мяч с сопр-м защ-ка		
70	Элементы тактики. Действия 2-х нападающих против 1-го защитника.		Совершенств.	Сов-ние тактических действий в нападении и защите.	Педагогический	Уметь выполнять тактические действия		
71	Элементы тактики. Защита зоны 2х1х2, двух стор., игра.		Совершенств.	Сов-ние учебной игры	Педагогический	Уметь выполнять изученные действия при двух сторонней игре.		
72	Элементы тактики. Зонный прессинг.		Совершенств.	Сов-ние учебной игры	Педагогический	Знать тактику зонного прессинга.		
73	Элементы тактики. Зона защиты 2х3;3х2.		Совершенств.	Сов-ние тактики.	Этапный	Знать тактику зоны защиты		
74	Элементы тактики. Прессинг по всей площадке.		Совершенств.	Сов-ние прессинга по всей площадке.	Текущий	Знать тактику прессинга		

75	2-х стор., игра с разученными тактическими эл-ми.		Совершенств.	Сов-ние тактических эл-ов.	Текущий	Уметь применять тактические эл-ты.		
76	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.		Совершенств.	Сов-ние ловли и передач	Текущий	Выполнять передачи мяча		
77	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника.		Совершенств.	Сов-ние ведения м., с сопротивлением защитника.	Текущий	Выполнять ведение с сопротивлением.		
78	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника		Совершенств.	Сов-ние вариантов бросков.	Педагогический	Уметь бросать м., с сопротивлением.		
79	Индивидуальные, групповые и командные, тактические действия в нападении и защите.		Совершенств.	Сов-ние отбора мяча.	Текущий	Выполнять остановки и повороты		
80	Учебная игра в баскетбол.		Совершенств.	Сов-ние Остановки и поворотов	Текущий	Уметь выполнять изученные действия при двух сторонней игре.		
81	Двух сторонняя игра.		Совершенств.	Сов-ние учебной игры.	Текущий	Уметь выполнять изученные действия при двух сторонней игре.		
82	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	11	Совершенств.	Сов-ние верхней и нижней передачи через сетку в парах	Текущий	Выполнять передачи через сетку в парах		
83	Варианты техники приема и передач мяча.		Совершенств.	Сов-ние техники приема и передач мяча.	Педагогический	Выполнять технику приема и передачи мяча		
84	Варианты подач в волейболе.		Совершенств.	Сов-ние вариантов подач	Текущий	Выполнять варианты подач		

85	Варианты нападающего удара		Совершенств.	Сов-ние вариантов нападающего удара	Текущий	Выполнять варианты нап. удара		
86	Индивидуальные, групповые и командные, тактические действия в нападении и защите.		Развивающий	Развитие тактических действий	Итоговый	Знать развитие тактических действий		
87	Двух сторонняя игра.		Развивающий	Сов-ние 2-х сторонней игры	Итоговый	Уметь выполнять изученные действия при двух сторонней игре.		
88	Учебная игра в волейбол.		Совершенство	Сов-ние учебной игры	Педагогический	Уметь выполнять изученные действия при двух сторонней игре.		
89	Индивидуальные.групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		Совершенство	Сов-ние тактических действий	Периодический	Выполнять тактические действия		
90	Индивидуальные.групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		Совершенство	Сов-ние тактических действий	Текущий	Выполнять тактические действия		
91	Двухсторонняя игра		Совершенство.	Сов-ние 2-х стр. игры.	Этапный	Уметь выполнять изученные действия при двух сторонней игре.		
92	Учебная игра.		Совершенство.	Сов-ние 2-х стр. игры.	Этапный	Уметь выполнять изученные действия при двух сторонней игре.		

93	Техника безопасности во время занятий. Упр. В парах на гибкость и сопротивление. Беговые упр. Подтягивание на высокой перекладине (ю), низкой перекладине (д).	9	Развивающий	Правила техники безопасности во время занятий.	Итоговый	Знать правила техники безопасности		
94	Бег с ускорениями по 20-30сек 2х3раза.бег 100м. с контролем времени.		Развивающий	Развитие скорости	Итоговый	Уметь развивать скоростные сп-ти		
95	Беговые упр. Прыжковые упр.		Развивающий	Развитие скорости и скоростной выносливости	Итоговый	Развивать скорость и скоростную в-ть		
96	Бег 100м. – зачет. бег с переменной скоростью 2мин.		Контрольный	Сдача норматива 100м., ГТО	Итоговый	Уметь сдавать норматив на скорость		
97	Беговые и прыжковые упр. Прыжки в длину с разбега		Контрольный	Сдача норматива прыжок в длину с разбега.	Этапный	Уметь выполнять норматив		
98	Метание гранаты. бег до 8мин. Наклон в перед из положения стоя		Контрольный	Сдача норматива метание гранаты и гибкости.	Итоговый	Уметь выполнять норматив		
99	Метание гранаты. бег до 8мин. Поднимание туловища		Развивающий	Сов-ние метания гранаты и подъема туловища за одну минуту.	Итоговый	Уметь выполнять норматив		
100	Беговые и прыжковые упр. Бег 2000м, с контролем времени		Контрольный	Сдача норматива на выносливость.	Этапный	Уметь выполнять норматив		

101	Тестирование М. бег до 15мин		Контрольн й	Развитие выносливости.	Текущий	Уметь развивать вы- сть		
102 (	Плавание. Олимпийские игры древности.	1	Совершенств ование.	Общее представление о плавании на груди, спине, боку с грузом в руке. Просмотр фильма Об олимпиаде в Греции.	Текущий	Иметь:представление о видах плавания. Знать историю олимпийских игр.		
103	Кросс	2	Совершенств ование	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	Текущий	Уметь:бегать в равномерном темпе (до 25 мин); пре- одолевать препятствия		
104	Кросс		Совершенств ование	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	Текущий	Уметь:бегать в равномерном темпе (до 25 мин); пре- одолевать препятствия		
105	Оздоровительные мероприятия по восстановлению	1	Образовател ьно познаватель	Изучение	Текущий	Знать оздоровительные мероприятия по		

	организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.		ной направленно стью			восстановлению организма.		
--	--	--	-----------------------------	--	--	----------------------------------	--	--

Распределение содержательных разделов курса физическая культура по урокам в 11 классе.

РАЗДЕЛ.	КЛАСС	НОМЕР УРОКА
РАЗДЕЛ 1. Теоретический (теоретико-практические основы физической культуры)		
Физическая культура и основы здорового образа жизни. 1.1.Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. 1.2.Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. 1.3.Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	11	1;104;105
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.		

2. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; передвижения на лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх(баскетболе, волейболе, футболе).Сдача нормативов ГТО. 1.1.Лёгкая атлетика. ГТО. 2.2.Баскетбол 2.3.Волейбол 2.4.Гимнастика 2.5.Лыжи. ГТО. 2.6.Плавание.	11	2-104. 2;4-5;7-8;10-11;13-14;93-101. 16-30;67-81. 43;44;45;48;51;54;57;60;63;66;82-92. 31-42. 46-47;49-50;52-53;55-56;58-59;61-62.64-65. 102.
--	----	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Класс 11

Составитель: Глимзянов Р.Р.

№	Тема урока	Ко л- во час ов	Тип урока	Элементы обязательного минимума образования	Формы контро ля	Практические работы	Домаш нее задани е	Дата пров еден ия (план)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.		Теоретическ ий	Соревновательная деятельность в массовых видах спорта; законодательство РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	Операт ивный	Знать законодательство РФ в области физической культуры		
2	Техника безопасности на уроках л/а. Содержание и задача программы на учебный год		Теоретическ ий	Дисциплина на уроке. Правила поведения.	Период ически й	Знать правила техники безопасности		
3	М., бег 400-450м., ОРУ 8- 10мин., Прыжки в длину с места.. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению		Учетный	Нормативы по прыжкам в длину с места.	Текущ ий	Уметь прыгать с места.		

	видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).							
4	М., бег и ходьба до 500м., ОРУ 8-10мин., подтягивание на высокой(ю) и низкой (д) перекладине ГТО		Учетный	Нормативы в подтягивании.	Текущий	Уметь подтягиваться		
5	Тестирование. Бег 100м. ГТО. М., бег и ходьба до 800м., ОРУ 8-10 мин.,		Вводный	Бег с контролем времени	Предварительный	Владеть основами техники бега		
6	М., бег и ходьба до 800м., ОРУ 8-10мин., ГТО Метание гранаты 700гр., ю. 500гр., д.		Учетный	Нормативы в метании гранаты	Предварительный	Уметь метать гранату		
7	М., бег и ходьба 400-500м., ОРУ 8-10мин., ГТО бег 100м., Зачет.		Учетный	Бег с контролем времени	Итоговый	Знать последовательную подготовку к зачету на 100м.		
8	М., беги ходьба 400-500м., ОРУ 8-10мин., 200 м., с контролем времени.		Учетный	Бег с контролем времени	Предварительный	Выполнять норматив на 200м.		
9	М., бег 300-500м., ОРУ 8-10мин., бег 400м., с контролем времени		Учетный	Бег с контролем времени	Итоговый	Уметь выполнять норматив на 400м.		
10	М., бег 500-800м., ОРУ 8-10мин., Прыжки в длину с разбега		Учетный	Нормативы в прыжках в длину с разбега.	Итоговый	Уметь прыгать с разбега.		
11	М., бег 200-400м., ОРУ 8-10мин., бег с контролем		Учетный	Нормативы в беге на длинную дистанцию.	Предваритель	Уметь пробегать длинные дистанции		

	времени 2000м.ГТО.				ный.			
12	Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в одну мин.). ГТО. Определение хорошей техники и ошибок в беге. Бег до 8 мин.		Комбинированный	Нормативы в поднимании туловища из положения лежа. Совершенствование техники бега.	Этапный	Уметь сдавать норматив на пресс		
13	Тестирование: Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).ГТО. Бег до 8 мин.		Комбинированный	Нормативы на гибкость	Этапный	Уметь сдавать норматив на гибкость		
14	Полоса препятствий. метание гранаты с разбега на дальность.бег в медленном темпе 11 мин.Техника бега по повороту.		Комбинированный	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование метания гранаты Развитие выносливости.	Периодически	Уметь развивать выносливость.		
15	Полоса препятствий. Учет в беге на 800м. ОРУ п парах на сопротивление. Техника бега по повороту.		Комбинированный	Преодоление полосы препятствий. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование бега по повороту.	Периодически	Уметь использовать специальные упражнения.		
16	Техника безопасности во время занятий. Теоретическое, методическое и практическое изучение специальной терминологии б/б.		Вводный	Правила техники безопасности во время занятий.	Итоговый	Знать правила техники безопасности.		

17	Ведение м., в высокой и низкой стойках. Игровые комбинации.		Совершенств.	Закрепление ведения и игровых комбинаций.	Этапный	Уметь выполнять игровые комбинации		
18	Бросок м., в корзину после ведения на два шага в прыжке.		Совершенств.	Закрепление броска м., в корзину на 2 шага в прыжке.	Этапный	Уметь вести мяч		
19	Совершенствование броска м., в корзину после ведения на два шага в прыжке.		Совершенств.	Выполнение вариантов бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	Итоговый	Уметь забрасывать мяч в корзину		
20	Совершенствование броска м., в корзину после ведения на два шага в прыжке.		Совершенств.	Выполнение броска м., в корзину на 2 шага в прыжке	Итоговый	Уметь забрасывать м., в корзину		
21	Зачет. Бросок м., в корзину после ведения на два шага в прыжке. 2-х ст., игра.		Совершенств.	Сов-ние Комбинаций из изученных элементов	Итоговый	Уметь выполнять комбинации.		
22	Подбор м., после отскока в прыжке с броском в корзину.		Совершенств.	Выполнение и закрепление индивидуальных групповых и командных тактических действий	Итоговый	Уметь выполнять командные тактические действия		
23	Совершенствование подбора м., после отскока в прыжке с броском в корзину.		Совершенств.	Закрепление подбора м.	Текущий	Уметь выполнять подборы.		
24	Зачет. Подбор м., после отскока в прыжке с броском в корзину. Штрафные броски.		Совершенств.	Закрепление подбора м.	Итоговый	Уметь выполнять подборы и штрафные броски.		
25	Прием м., после диагональной передачи с броском в корзину. 2-х стор., игра.		Совершенств.	Закрепление игровых приемов.	Этапный	Уметь выполнять приемы после диагональной передачи.		
26	Совер-ние приема м., после		Совершенств.	Закрепление игровых	Этапный	Уметь выполнять		

	диагональной передачи с броском в корзину. 2-х стор., игра.		в.	приемов	ый	игровые приемы		
27	Зачет. Прием м., после диагональной передачи с броском в корзину. 2-х стор., игра.		Совершенств.	Закрепление игровых приемов.	Итоговый	Уметь выполнять игровые приемы.		
28	Скрытая передача на месте и в движении. 2-х стор., игра		Совершенств.	Закрепление скрытой передачи.	Итоговый	Уметь применять скрытую передачу.		
29	Сов-ние скрытой передачи на месте и в движении. 2-х стор., игра.		Совершенств.	Закрепление скрытой передачи.	Итоговый	Уметь применять скрытую передачу.		
30	Сов-ние скрытой передачи на месте и в движении. 2-х стор., игра.		Совершенств.	Закрепление учебной игры.	Периодический	Уметь ловить мяч Уметь играть		
31	Техника безопасности во время занятий		Вводный.	Правила техники безопасности во время занятий	Итоговый	Знать правила техники безопасности		
32	Освоение строевых упражнений. Ритмическая гимнастика.		Совершенств.	Сов-ние строевых упр. Индивидуальный подбор композиций	Этапный	Знать строевые приемы. Выполнять ритмическую гимнастику.		
33	Комплекс акробатических и атлетических упр., ОРУ-10-12м. Лазание по шесту(д). С контролем времени(ю). Страховка.		Комбинированный	Атлетическая гимнастика: Выполнение индивидуально подобранных комплексов упр., Развитие гибкости Выполнение упр., с доп., отягощениями.	Этапный	Уметь выполнять упр., с доп., отягощениями и страховку лазание по шесту.		
34	ОРУ 10-12м., Комплекс		Контрольные	Атлетическая	Итогов	Уметь выполнять		

	акробатических и атлетических упр. Страховка. Прыжки через «козла» различными способами. Лазание по шесту		й	гимнастика: Выполнение индивидуально подобранных комплексов упр., Сдача норматива: «Лазание по шесту» со страховкой	ый	упр.,сдоп., отягощениями и лазание по шесту		
35	ОРУ 10-12м., Лазание по шесту (д) на время (ю). Прыжки через «козла».		Комбинированный	Закрепление техники опорного прыжка.	Итоговый	Уметь выполнять опорный прыжок		
36	Комплекс акробатических упр., прыжки через «козла»		Совершенств.	Закрепление акробатических упр., прыжков через «козла»	Этапный	Уметь выполнять акробатические упр., опорный прыжок		
37	Комплекс акробатических и ритмических упр., прыжки через «козла».		Совершенств.	Закрепление комплекса акр., и ритм., упр. прыжков через «козла»	Текущий	Уметь выполнять комплекс акр.,и ритм упр., опорный прыжок		
38	Комплекс акробатических и ритмических упр., прыжки через «козла».		Совершенств.	Закрепление акр-ких и ритм., комбинаций, опорный прыжок.	Итоговый	Уметь выполнять акроб. упр., ритм.комбинации, опорный прыжок.		
39	Комплекс акр., упр., полоса препятствий. Приемы защиты и самообороны.		Комбинированный	Закрепление комплексов акр., упр., полосы препятствий. Приемов защиты и самообороны.	Текущий	Уметь выполнять комплексы акр., упр., полосы препятствий. Приемы защиты и самообороны.		
40	ОРУ10-12м., Аэробика. Комплекс акр., упр.,		Совершенств.	Аэробика:Выполнение индивидуально подобранных композиций из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упр., Выполнение упр., на	Итоговый	Уметь выполнять комбинации на гимн., бревне.		

				растяжение и напряжение мышц.				
41	Упр. В равновесии(д) Упр. На брусках(ю) Контрольные нормативы.		Контрольн ый	Сдача контрольных нормативов.	Итогов ый	Уметь подготовиться к контрольным нормативам		
42	Акробатическая комбинация. Учет.		Контрольн ый	Сдача контрольных нормативов.	Итогов ый	Уметь выполнять акробатические комбинации		
43	в/б: совершенствование 2-х сторонней игры.		Совершенст в.	Выполнение игровых комбинаций при 2-х сторонней игре.	Текущ ий	Уметь выполнять игровые комбинации при 2-х сторонней игре.		
44	в/б: Нижняя или верхняя подачи. 2-х стор., игра		Совершенст в.	Техника атакующего удара.	Текущ ий	Уметь выполнять атакующий удар.		
45- 46	Техника безопасности. Попеременный 2-х шажный ход. Одновременный 2-х шажный ход.		Вводный	Правила техники безопасности на уроках.	Итогов ый	Знать правила техники безопасности		
47	в/б: Верхний прием с переводом м., партнеру.		Совершенст в.	Закрепление верхнего приема	Этапн ый	Уметь выполнять верхний прием		
48- 49	Одновременный бесшажный ход. Повороты на месте.		Совершенст в.	Закрепление классических лыжных ходов.	Текущ ий	Знать как применять классические ходы		
50	в/б: Верхний прием с переводом м., партнеру.		Совершенст в.	Закрепление техники верхнего приема с переводом.	Итогов ый	Уметь выполнять перевод.		
51- 52	Одновременные ходы. Эстафеты. Повороты переступанием в движении.		Совершенст в.	Закрепление классических лыжных ходов.	Текущ ий	Уметь применять классические лыжные ходы.		
53	в/б: Передача м., после верхнего приема		Совершенст в.	Закрепление техники передачи.	Этапн ый	Уметь применять передачу.		

54-55	Одновременный 2-х шажный ход. Повороты на месте.		Совершенств.	Закрепление одновременных ходов.	Итоговый	Уметь передвигаться однов-ми лыжными ходами.		
56	в/б: Нижний прием с передачей партнеру. Нападающий удар.		Совершенств.	Закрепление техники бокового нападающего удара	Текущий	Уметь выполнять боковой удар		
57-58	Одновременный одношажный ход стартовый ва-т.		Совершенств.	Закрепление классических лыжных ходов.	Итоговый.	Владеть переходами с одновременных ходов на попеременные.		
59	в/б: Нижний прием с передачей партнеру. Атакующий удар.		Совершенств.	Закрепление техники нап. удара с переводом в право.	Текущий	Владеть техникой атакующего удара		
60-61	Одновременный одношажный ход стартовый и гоночный варианты.		Совершенств.	Закрепление классических лыжных ходов.	Контрольный	Владеть переходами с одновременных ходов на попеременные		
62	в/б: Нижний прием с передачей партнеру. 2-х стор., игра.		Совершенств.	Сов-ние нижнего приема с передачей партнеру	Итоговый	Уметь выполнять нижний прием с передачей партнеру.		
63-64	Прохождение дистанции 3км (д) и 5км.(ю) с контролем времени. ГТО. Передвижение коньковым ходом.		Совершенств.	ГТО бег на лыжах	Текущий	Выполнять норматив бег на лыжах на время.		
65	в/б: Закрепление навыков технических приемов нападения и защиты в игре.		Совершенств.	Сов-ние технических приемов нападения и защиты в игре.	Текущий	Уметь выполнять технические приемы нападения и защиты		
66	Зачет. Скрытая передача на месте и в движении. 2-х стор., игра.		Совершенств.	Сов-ние ловли и скрытых передач с сопротивлением защитника.	Текущий	Уметь ловить и передавать мяч с сопротивлением		

67	Сов-ние штрафных бросков.		Совершенст в.	Сов-ние бросков	Этапн ый	Уметь выполнять штраф.. броски с сопротивлением защитника		
68	Зачет. Штрафные броски. 2-х сторонняя игра.		Совершенст в.	Сов-ние бросков мяча с сопротивлением защитника	Итогов ый	Уметь бросать мяч с сопр-м защ-ка		
69	Элементы тактики. Действия 2-х нападающих против 1-го защитника.		Совершенст в.	Сов-ние тактических действий в нападении и защите.	Педаго гическ ий	Уметь выполнять тактические действия		
70	Элементы тактики. Защита зоны 2х1х2, двух стор., игра.		Совершенст в.	Сов-ние учебной игры	Педаго гическ ий	Уметь выполнять изученные действия при двух сторонней игре.		
71	Элементы тактики. Зонный прессинг.		Совершенст в.	Сов-ние учебной игры	Педаго гическ ий	Знать тактику зонного прессинга.		
72	Элементы тактики. Зона защиты 2х3;3х2.		Совершенст в.	Сов-ние тактики.	Этапн ый	Знать тактику зоны защиты		
73	Элементы тактики. Прессинг по всей площадке.		Совершенст в.	Сов-ние прессинга по всей площадке.	Текущ ий	Знать тактику прессинга		
74	2-х стор., игра с разученными тактическими эл-ми.		Совершенст в.	Сов-ние тактических эл-ов.	Текущ ий	Уметь применять тактические эл-ты.		
75	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника.		Совершенст в.	Сов-ние ловли и передач Сов-ние ведения м., с сопротивлением защитника.	Текущ ий	Выполнять передачи мяча Выполнять ведение с сопротивлением.		
76	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника		Совершенст в	Сов-ние вариантов бросков.	Педаго гическ ий	Уметь бросать м., с сопротивлением.		
77	Индивидуальные, групповые		Совершенст	Сов-ние отбора	Текущ	Выполнять остановки и		

	и командные, тактические действия в нападении и защите.		в.	мяча.	ий	повороты		
78	Учебная игра в баскетбол.		Совершенств.	Сов-ние Остановки и поворотов	Текущий	Уметь выполнять изученные действия при двух сторонней игре.		
79	Двух сторонняя игра.		Совершенств.	Сов-ние учебной игры.	Текущий	Уметь выполнять изученные действия при двух сторонней игре.		
80	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах		Совершенств.	Сов-ние верхней и нижней передачи через сетку в парах	Текущий	Выполнять передачи через сетку в парах		
81	Варианты техники приема и передач мяча.		Совершенств.	Сов-ние техники приема и передач мяча.	Педагогический	Выполнять технику приема и передачи мяча		
82	Варианты подач в волейболе.		Совершенств.	Сов-ние вариантов подач	Текущий	Выполнять варианты подач		
83	Варианты нападающего удара		Совершенств.	Сов-ние вариантов нападающего удара	Текущий	Выполнять варианты нап. удара		
84	Индивидуальные, групповые и командные, тактические действия в нападении и защите.		Развивающий	Развитие тактических действий	Итоговый	Знать развитие тактических действий		
85	Двух сторонняя игра.		Развивающий	Сов-ние 2-х сторонней игры	Итоговый	Уметь выполнять изученные действия при двух сторонней игре.		
86	Учебная игра в волейбол.		Совершенств.	Сов-ние учебной игры	Педагогический	Уметь выполнять изученные действия при двух сторонней игре.		

87	Индивидуальные.групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		Совершенств	Сов-ние тактических действий	Периодически	Выполнять тактические действия		
88	Двухсторонняя игра		Совершенств.	Сов-ние 2-х стр. игры.	Этапный	Уметь выполнять изученные действия при двух сторонней игре.		
89	Учебная игра.		Совершенств.	Сов-ние 2-х стр. игры.	Этапный	Уметь выполнять изученные действия при двух сторонней игре.		
90	Техника безопасности во время занятий. Упр. В парах на гибкость и сопротивление. Беговые упр. Подтягивание на высокой перекладине (ю), низкой перекладине (д).		Развивающий	Правила техники безопасности во время занятий.	Итоговый	Знать правила техники безопасности		
91	Бег с ускорениями по 20-30сек 2х3раза.бег 100м. с контролем времени.		Развивающий	Развитие скорости	Итоговый	Уметь развивать скоростные сп-ти		
92	Беговые упр. Прыжковые упр.		Развивающий	Развитие скорости и скоростной выносливости	Итоговый	Развивать скорость и скоростную в-ть		
93	Бег 100м. – зачет. бег с переменной скоростью 2мин.		Контрольный	Сдача норматива 100м., ГТО	Итоговый	Уметь сдавать норматив на скорость		
94	Беговые и прыжковые упр. Прыжки в длину с разбега		Контрольный	Сдача норматива прыжков в длину с разбега.	Этапный	Уметь выполнять норматив		
95	Метание гранаты. бег до 8мин. Наклон в перед из положения стоя		Контрольный	Сдача норматива метание гранаты и гибкости.	Итоговый	Уметь выполнять норматив		
96	Метание гранаты. бег до		Развивающий	Сов-ние метания гранаты	Итогов	Уметь выполнять		

	8мин. Поднимание туловища		й	и подъема туловища за одну минуту.	ый	норматив		
97	Беговые и прыжковые упр. Бег 2000м, с контролем времени		Контрольн й	Сдача норматива на выносливость.	Этапн ый	Уметь выполнять норматив		
98	Тестирование М. бег до 15мин		Контрольн й	Развитие выносливости.	Текущ ий	Уметь развивать вы-сть		
99	Плавание		Совершенств ование	Общее представление о плавании на груди, спине, боку с грузом в руке	Текущ ий	Иметь:представление о видах плавания		
100	Кросс		Совершенств ование	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	Текущ ий	Уметь:бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия		
101	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.		Образовател ьно познаватель ной направленн остью	Изучение	Текущ ий	Знать основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.		
102	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической		Образовател ьно познаватель ной направленн остью	Изучение	Текущ ий	Знать оздоровительные мероприятия по восстановлению организма.		

	деятельностью, сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.							
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Критерии и нормы оценивания уровня подготовки обучающихся:

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

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.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Библиотечный фонд:

- рабочие программы по физической культуре;
- учебники по физической культуре (рекомендованные министерством образования);
- методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационно-печатные материалы:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические.

Учебно-методическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;

- скамейки гимнастические;
- бревно гимнастическое напольное;
- козел гимнастический;
- шест для лазания с механизмом крепления;
- мост гимнастический подкидной;
- комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания);
- гантели;
- коврики гимнастические;
- маты гимнастические;
- мячи малые (теннисные);
- скакалки гимнастические;
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные с кольцами;
- мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные; сетка волейбольная, мячи волейбольные;
- табло перекидное;
- мячи футбольные;
- насос для накачивания мячей;
- секундомеры;
- бита для русской лапты;
- аптечка медицинская.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 10-11 классах в учебном процессе для обучения используются следующие учебники:

Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 кл. учебник для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях, А.А. Зданевич; под общей редакцией В.И.Ляха.- Москва. Просвещение, 2011г.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185

4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 270
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 150
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 135955613336665976574499022560335136778487908085

Владелец Сурнин Руслан Валерьевич

Действителен с 19.06.2023 по 18.06.2024