

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
с углубленным изучением математики и английского языка
«Школа дизайна «Точка» г. Перми**

СОГЛАСОВАНО
на заседании ШМО
Протокол № 1 от «29» августа 2018 г.

ПРИНЯТА
Научно-методическим советом
Протокол № 1 от «30» августа 2018 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ
«Школа дизайна «Точка»
А.А. Деменева

«31» августа 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура» 11 класс
на 2018 - 2019 учебный год**

Разработчик:
Титова Л.А., Титов И.П.
учителя физической культуры

Составлена на основе
программа по физической культуре
Г.И. Погадаева
2013г.

Пермь, 2018г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся средней (полной) образовательной школы разработана в соответствии с положениями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» и требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, а также:

1. Федеральным законом « Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
2. ФГОС основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897);
3. Федеральным перечнем учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе на 2016-2017 учебный год;
4. Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
5. Авторской программы под редакцией Погадаева Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10 – 11 классы. Москва, «Дрофа», 2013.
6. Учебного плана МОК им. Талалихина 2016 – 2017 уч. год

На ступени среднего (полного) образования главными **целями** предмета «Физическая культура» являются:

- Развитие физических качеств и способностей учащихся, совершенствование их функциональных возможностей, укрепление индивидуального здоровья;
- Воспитание у них бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельностью;
- Овладение школьниками технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение их индивидуального опыта специально – прикладными физическими упражнениями и упражнениями базовых видов спорта;
- Освоение учащимися системы знаний о физической культуре, ее роли и значении для формирования здорового образа жизни и социальных ориентиров;
- Приобретены школьниками компетентности в физкультурно – оздоровительной и спортивной деятельности, овладение ими навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа физического воспитания учащихся 11 классов нацелена на решение следующих **задач**:

- Формирование у учащихся потребности в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- Приобретение ими знаний о физической культуре, понимание ее роли и значения в жизнедеятельности человека;

- Укрепление здоровья школьников, воспитание у них стремления к гармоничному физическому развитию и повышению своей работоспособности;
- Освоение учащимися простых и доступных способов самоконтроля за физическими нагрузками;
- Освоение ими физических упражнений из базовых видов спорта, а также из национальных видов спорта и народных игр;
- Развитие у школьников основных двигательных качеств: силы, быстроты реакции, координации движений, гибкости, выносливости;
- Развитие и совершенствование обучаемыми жизненно важных умений и навыков, полученных на занятиях физической культурой, с учетом состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности, климатических условий региона.

При проведении занятий по физической культуре следует строго соблюдать установленные санитарно – гигиенические требования и правила безопасности.

Оценка достижений учащихся производится в соответствии с требованиями, установленными Министерством образования и науки Российской Федерации.

Изучение курса «Физическая культура» в старшей школе обеспечивает:

- Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики различных заболеваний;
- Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, развития физических качеств;
- Выполнение физических упражнений разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, умелое применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Основу курса составляют базовые виды спорта. Они представлены темами: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжные гонки», «Спортивные игры». При этом в содержание каждой из этих тем включены подвижные игры, наиболее подходящие данному виду спорта.

Место учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» является обязательным для включения во все учебные планы, в том числе в индивидуальные учебные планы обучающихся и в учебные планы по профилям обучения.

На изучение физической культуры на степени среднего (полного) общего образования отводится по 102 часа (34 недели), 3 часа в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Требования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» предназначены для оценки качества овладения программным материалом и устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть усвоено каждым учащимся, оканчивающим среднюю (полную) общеобразовательную школу.

Качество освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней (полной) общеобразовательной школе оценивается по трем базовым уровням и представлено соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами освоения курса.

Личностные результаты выражаются в индивидуальных качествах учащихся, которые приобретаются в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура». Эти качества проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплении необходимых знаний, умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов.

Личностные результаты освоения основной общеобразовательной программы среднего (полного) общего образования отражают:

- Гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свое Отечество, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение ее государственных символов;
- Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- Готовность служить Отечеству и защищать его;
- Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, как важному условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- Принятие и реализацию ценностей здорового образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью; неприятие вредных привычек – курения, употребления алкоголя и наркотиков;

- Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования отражают:

- Умение самостоятельно определять цели своей деятельности и составлять планы по ее осуществлению; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную и внеучебную деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей; выбирать разумные действия в различных ситуациях;
- Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты;
- Готовность и способность к самостоятельной информационно – познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из этих источников;
- Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие поведение, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- Владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- Владения навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последствий, границ своего знания и незнания, постановка перед собой познавательных задач и определение средств их достижения.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот опыт проявляется в знаниях о способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Теоретический раздел

Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту, туризму, охране здоровья. Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии современных оздоровительных систем физического воспитания. Обогащение индивидуального опыта занятий специально – прикладными физическими упражнениями базовых видов спорта. Методика проведения занятий по избранному виду спорта. Самостоятельная подготовка к участию в массовых соревнованиях. Средства релаксации и активного отдыха. Проведение занятий с детьми младшего школьного возраста во внеурочное время. Контроль и оценка

физической подготовленности. Требования к уровню индивидуальной подготовки и обеспечению безопасности.

Способы двигательной деятельности.

Физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта: использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни.

Практический раздел

Легкая атлетика.

Бег. Финиш в беге на различные дистанции. Бег на 30 и 100м. челночный бег 3 по 10м и 10 по 10м. бег средней и высокой интенсивности на 250 – 350м (девушки) и 350 – 450м (юноши). Шестиминутный бег. Бег с переменной скоростью до 10 - 15 мин. Бег умеренной интенсивности до 3000м (девушки) и 5000м (юноши). Эстафеты с этапами до 150 - 200м.

Прыжки. Прыжки с места и с разбега в длину и в высоту избранным способом.

Метания. Метание гранаты 500г на дальность по коридору 10м.

Гимнастика.

Строевая подготовка. Закрепление материала, пройденного в основной школе. Походный строй в колонну по два, три и четыре человека.

Общеразвивающие, подводящие и специальные упражнения. Комплексы упражнений без предметов и с предметами поточным способом и в движении.

Упражнения для юношей.

Акробатические упражнения. Из основной стойки полуприсед руки назад («старт пловца»), прыжком кувырок вперед, стойка на голове и руках (толчком), опускание в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, лечь, «мост», лечь, кувырок назад через стойку на руках, равновесие («ласточка»), основная стойка, с махом левой (правой) руки вверх переворот боком («колесо»), приставить ногу. Произвольная комбинация с включением упражнений, разученных в предыдущих классах (не менее 8 элементов).

Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла.

Силовая подготовка. упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, подъем туловища и др.).

Упражнения для девушек.

Упражнения в равновесии. Закрепление материала, пройденного в основной школе, произвольная комбинация из освоенных упражнений (не менее 8 элементов).

Акробатические упражнения. Сед углом – руки в стороны (держат), лечь на спину – руки вверх, три переката прогнувшись в сторону до положения лежа на животе, прогнуться (держат), поворот на спину в сед, скрестив ноги, встать с поворотом кругом (без опоры руками), основная стойка – руки вверх, наклоном назад «мост»

(держат), поворот кругом в упор стоя на колене, махом через упор присев встать, прыжком кувырок вперед, прыжок прогнувшись, ноги врозь.

Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла.

Лыжные гонки.

Переходы с хода на ход в свободном и классическом стиле. Переходы с классических ходов на коньковые. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Передвижение классическим и свободным стилем до 4км (девушки) и 5км (юноши). Прохождение дистанции на результат: 3км (девушки) и 5км (юноши).

Кроссовая подготовка.

Элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Бег с изменением скорости: до 4 км и до 20 мин (девушки) и до 6 км и до 25 мин (юноши).

Подвижные, народные и спортивные игры.

Подвижные и народные игры подбираются совместно с учащимися с перспективой использования их во внеурочное время.

Баскетбол.

Ловля мяча после отскока. Передача мяча одной рукой: от плеча на различные расстояния с места и в движении, из – за спины. Зонная и смешанная защита. Позиционное нападение. Тактика ведения игры. Учебно – тренировочные нормативы: ведение через всю площадку с завершающим броском по кольцу до попадания (юноши: 35сек – отлично, 50 сек – хорошо; девушки: 40 сек – отлично, 60 сек - хорошо); количество попаданий из 10 штрафных бросков (юноши: 6 – отлично, 4 – хорошо; девушки: 5 – отлично, 3 - хорошо); оценка за игру: умение играть в команде – отлично, умение играть – хорошо.

Волейбол.

Прием подачи. Первая передача к сетке в зоны 3 и 2, передачи в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к партнеру, передача через сетку в прыжке. Нападающий удар из зон 4, 2 и 3. Прием снизу после удара одной рукой. Блокирование нападающего удара – одиночное и групповое. Страховка. Двусторонняя игра.

Функциональное многоборье. Упражнения с весом собственного тела; упражнения с отягощением (гантели, гири, набивные мячи); тяжелоатлетические упражнения; легкоатлетические упражнения.

Содержание тем учебного курса.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный

компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока			
2	Способы физкультурной деятельности	3	1		1	1
3	Спортивная игры: баскетбол	14			7	7
4	Спортивные игры: волейбол	9	9			
5	Гимнастика с элементами акробатики	14		14		
6	Легкая атлетика	16	8			8
7	Лыжные гонки*	12			12	
8	Функциональное многоборье	34	9	7	10	8
9	Итого	102	27	21	30	24

распределение учебного времени по четвертям

*При неблагоприятных погодных условиях лыжные гонки заменяются спортивными играми.

Учебно – тематическое планирование

№	содержание курса	тематическое планирование	характеристика вид учащихся
11 класс (102 часа)			
знания о физической культуре (в процессе занятий)			
		Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту, туризму, охране здоровья.	Раскрывать основы законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту, туризму, охране здоровья.
		Обогащение индивидуального опыта занятий специально – прикладными физическими упражнениями базовых видов спорта.	Характеризовать обогащение индивидуального опыта занятий специально – прикладными физическими упражнениями базовых видов спорта.
		Методика проведения занятий по избранному виду спорта.	Характеризовать методику проведения занятий по избранному виду спорта.
		Самостоятельная подготовка к участию в массовых соревнованиях. Средства релаксации и активного отдыха.	Уметь самостоятельно подготовиться к участию в массовых соревнованиях. Знать средства релаксации и активного отдыха
		Контроль и оценка физической подготовленности. Требования к уровню индивидуальной подготовки и обеспечению безопасности.	Уметь вести контроль и оценку физической подготовленности.
Способы двигательной деятельности(3 часа)			

1-3		Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни.	Уметь применять приобретенные знания и умения в деятельности и повседневной жизни
Физическое совершенствование (99 часов)			
1-2		Строевая подготовка. Закрепление материала, пройденного в основной школе. Походный строй в колонну по два, три и четыре человека.	Знать и выполнять строевые команды на месте и в
3-6	Гимнастика с элементами акробатики (14 часов) Акробатические упражнения	Акробатические упражнения. Упражнения для юношей. Из основной стойки полуприсед руки назад («старт пловца»), прыжком кувырок вперед, стойка на голове и руках (толчком), опускание в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, лечь, «мост», лечь, кувырок назад через стойку на руках, равновесие («ласточка»), основная стойка, с махом левой (правой) руки вверх переворот боком («колесо»), приставить ногу. Произвольная комбинация с включением упражнений, разученных в предыдущих классах (не менее 8 элементов). Упражнения для девушек. Сед углом – руки в стороны (держат), лечь на спину – руки вверх, три переката прогнувшись в сторону до положения лежа на животе, прогнуться (держат), поворот на спину в сед, скрестив ноги, встать с поворотом кругом (без опоры руками), основная стойка – руки вверх, наклоном назад	Составлять индивидуальные комбинации Оценивать выполнение акробатических комбинаций с помощью эталонного образца

		«мост» (держать), поворот кругом в упор стоя на колене, махом через упор присев встать, прыжком кувырок вперед, прыжок прогнувшись, ноги врозь.	
7-9		<p>Упражнения в равновесии. (девушки) Закрепление материала, пройденного в основной школе, произвольная комбинация из освоенных упражнений (не менее 8 элементов).</p> <p>Силовая подготовка(юноши). упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, подъем туловища и др.).</p>	<p>Выполнять упражнения для повышения подвижности амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей</p> <p>Выполнять упражнения для развития равновесия в динамическом режиме</p> <p>Выполнять упражнения силовой направленности</p>
10-11		Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла.	Совершенствоваться самостоятельно и демонстрировать прыжка через гимнастического козла различными способами учебной и соревновательной деятельности
12-14		Комплексы упражнений без предметов и с предметами поточным способом и в движении.	Выполнять Комплексы упражнений без предметов поточным способом и в движении.
1-3	Легкая атлетика(16 часов)	<p>Финиш в беге на различные дистанции. Бег на 30 и 100м. челночный бег 3 по 10м и 10 по 10м. бег средней и высокой интенсивности на 250 – 350м (девушки) и 350 – 450м (юноши).</p> <p>Шестиминутный бег. Бег с переменной скоростью до 10 - 15 мин. Бег умеренной интенсивности до 3000м (девушки) и 5000м (юноши). Эстафеты с этапами до 150 - 200м.</p>	<p>Совершенствовать технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организации учебной деятельности</p> <p>Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы устранения</p> <p>Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности</p> <p>Планировать тренировочные занятия</p>

4-6		Прыжки. Прыжки с места и с разбега в длину и в высоту избранным способом.	
7-10		Метания. Метание гранаты 500г на дальность по коридору 10м.	
11-13		Элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	
14-16		Бег с изменением скорости: до 4 км и до 20 мин (девушки) и до 6 км и до 25 мин (юноши).	
1-4	Лыжные гонки (12 часов)	Переходы с хода на ход в свободном и классическом стиле.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах лыжными ходами в групповых формах организации деятельности, находить ошибки у одноклассников и устранять
5-7		Переходы с классических ходов на коньковые.	
8-10		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	Демонстрировать элементы тактики лыжных гонок учебной дистанции.
11-12		Передвижение классическим и свободным стилем до 4км (девушки) и 5км (юноши). Прохождение дистанции на результат: 3км (девушки) и 5км (юноши).	Демонстрировать максимально возможный результат соревновательной дистанции Выбирать скорость и способ передвижения по соре

1-2	Спортивные игры: баскетбол (14 часов)	Ловля мяча после отскока. Передача мяча одной рукой: от плеча на различные расстояния с места и в движении, из – за спины.	Совершенствовать технику ранее освоенных приемов в групповых формах организации учебной деятельности Применять технические приемы игры в баскетбол в учебной деятельности
3-5		Зонная и смешанная защита.	Описывать технико-тактические действия, анализировать их выполнение, находить ошибки и способы их исправления Использовать технико-тактические действия в условиях учебной деятельности
6-8		Позиционное нападение.	
9-11		Тактика ведения игры.	
12-14		Учебно – тренировочные нормативы: ведение через всю площадку с завершающим броском по кольцу до попадания (юноши: 35сек – отлично, 50 сек – хорошо; девушки: 40 сек – отлично, 60 сек - хорошо); количество попаданий из 10 штрафных бросков (юноши: 6 – отлично, 4 – хорошо; девушки: 5 – отлично, 3 - хорошо); оценка за игру: умение играть в команде – отлично, умение играть – хорошо.	Взаимодействовать с игроками своей команды при выполнении действий, управлять эмоциями и четко соблюдать правила игры
1-2	Спортивная игра: волейбол (9 часов)	Прием подачи. Первая передача к сетке в зоны 3 и 2, передачи в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к партнеру, передача через сетку в прыжке.	Использовать технику приема и передачи мяча во время учебной деятельности
3-4		Нападающий удар из зон 4, 2 и 3. Прием снизу после удара одной рукой.	Использовать нападающий удар во время учебной деятельности
5-6		Блокирование нападающего удара – одиночное и групповое. Страховка.	Взаимодействовать с игроками своей команды в условиях учебной и игровой деятельности

7-9		Двусторонняя игра.	Взаимодействовать с игроками своей команды при действиях, управлять эмоциями и четк особлюдать
1, 2, 17, 18	Функциональное многоборье (34 часа)	Закрепление техники выполнения упражнений с весом собственного тела	Выполнять упражнения для совершенствования на упражнениях
3, 4, 19, 20		Упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи)	Демонстрировать технику выполнения упражнений
5, 6, 21, 22		Тяжелоатлетические упражнения	Выполнять комплекс на закрепление тяжелоатлетич
7, 8, 23, 24		Легкоатлетические упражнения	Знать и характеризовать влияние легкоатлетическ организм
9, 10, 25, 26		Круговая тренировка	Демонстрировать технику выполнения упражнений
11, 12, 27, 28		Комплекс гимнастических и легкоатлетических упражнений	Выполнять комплекс упражнений
13, 14, 29, 30		Комплекс легкоатлетических и тяжелоатлетических упражнений	Выполнять комплекс упражнений
15, 16, 31, 32		Комплекс гимнастических и тяжелоатлетических упражнений	Выполнять комплекс упражнений
33-34		Зачетный комплекс	Выполнять зачетный комплекс

11 класс (девушки)

1 четверть

Номер урока	Тема урока
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни.
2	Финиш в беге на различные дистанции. Бег на 30 и 100м. челночный бег 3 по 10м и 100м
3	Закрепление техники выполнения упражнений с весом собственного тела
4	Эстафеты с этапами до 150 - 200м. Бег умеренной интенсивности до 3000м
5	Бег с изменением скорости: до 4 км и до 20 мин
6	Закрепление техники выполнения упражнений с весом собственного тела
7	Элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.
8	Элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.
9	Упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи)
10	Метания. Метание гранаты 500г на дальность по коридору 10м.
11	Метания. Метание гранаты 500г на дальность по коридору 10м.
12	Упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи)
13	Прыжки. Прыжки с места и с разбега в длину и в высоту избранным способом.
14	Прием подачи. Первая передача к сетке в зоны 3 и 2, передачи в зоны 4 и 2, стоя лицом партнеру, передача через сетку в прыжке.
15	Тяжелоатлетические упражнения
16	Прием подачи. Первая передача к сетке в зоны 3 и 2, передачи в зоны 4 и 2, стоя лицом партнеру, передача через сетку в прыжке.
17	Нападающий удар из зон 4, 2 и 3. Прием снизу после удара одной рукой.
18	Тяжелоатлетические упражнения
19	Нападающий удар из зон 4, 2 и 3. Прием снизу после удара одной рукой.

20	Блокирование нападающего удара – одиночное и групповое. Страховка.
21	Легкоатлетические упражнения
22	Блокирование нападающего удара – одиночное и групповое. Страховка.
23	Двусторонняя игра.
24	Легкоатлетические упражнения
25	Двусторонняя игра.
26	Двусторонняя игра.
27	Круговая тренировка

2 четверть (11 класс (девушки))

Номер урока	Тема урока
1	ТБ на уроках гимнастики. <i>Строевая подготовка</i> . Закрепление материала, пройденного
2	Походный строй в колонну по два, три и четыре человека.
3	Круговая тренировка
4	Совершенствование акробатических упражнений
5	Совершенствование акробатических упражнений
6	Комплекс гимнастических и легкоатлетических упражнений
7	Произвольная комбинация с включением упражнений, разученных в предыдущих классах
8	Произвольная комбинация с включением упражнений, разученных в предыдущих классах
9	Комплекс гимнастических и легкоатлетических упражнений
10	<i>Упражнения в равновесии</i> . Закрепление материала, пройденного в основной школе, и комбинация из освоенных упражнений (не менее 8 элементов).
11	<i>Упражнения в равновесии</i> . Закрепление материала, пройденного в основной школе, и комбинация из освоенных упражнений (не менее 8 элементов).
12	Комплекс легкоатлетических и тяжелоатлетических упражнений
13	<i>Упражнения в равновесии</i> . Закрепление материала, пройденного в основной школе, и комбинация из освоенных упражнений (не менее 8 элементов).

14	Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла.
15	Комплекс легкоатлетических и тяжелоатлетических упражнений
16	Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического козла.
17	Комплексы упражнений без предметов и с предметами поточным способом и в движении
18	Комплекс гимнастических и тяжелоатлетических упражнений
19	Комплексы упражнений без предметов и с предметами поточным способом и в движении
20	Комплексы упражнений без предметов и с предметами поточным способом и в движении
21	Комплекс гимнастических и тяжелоатлетических упражнений

3 четверть (11 класс (девушки))

Номер урока	Тема урока
1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни.
2	Переходы с хода на ход в свободном и классическом стиле.
3	Закрепление техники выполнения упражнений с весом собственного тела
4	Переходы с хода на ход в свободном и классическом стиле.
5	Переходы с хода на ход в свободном и классическом стиле.
6	Закрепление техники выполнения упражнений с весом собственного тела
7	Переходы с хода на ход в свободном и классическом стиле.
8	Переходы с классических ходов на коньковые.
9	Упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи)
10	Переходы с классических ходов на коньковые.
11	Переходы с классических ходов на коньковые.
12	Упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи)
13	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование
14	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование

15	Тяжелоатлетические упражнения
16	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование
17	Передвижение классическим и свободным стилем до 4км. Прохождение дистанции на
18	Тяжелоатлетические упражнения
19	Передвижение классическим и свободным стилем до 4км. Прохождение дистанции на
20	Ловля мяча после отскока. Передача мяча одной рукой: от плеча на различные расстояния в движении, из – за спины.
21	Легкоатлетические упражнения
22	Ловля мяча после отскока. Передача мяча одной рукой: от плеча на различные расстояния в движении, из – за спины.
23	Зонная и смешанная защита.
24	Легкоатлетические упражнения
25	Зонная и смешанная защита.
26	Позиционное нападение.
27	Круговая тренировка
28	Позиционное нападение.
29	Учебно – тренировочные нормативы
30	Круговая тренировка

4 четверть (11 класс (девушки))

Номер урока	Тема урока
1	ТБ на уроке спортивных игр. Использование приобретенных знаний и умений в практике повседневной жизни.
2	Зонная и смешанная защита.
3	Комплекс гимнастических и легкоатлетических упражнений
4	Тактика ведения игры.
5	Тактика ведения игры.

6	Комплекс гимнастических и легкоатлетических упражнений
7	Тактика ведения игры.
8	Позиционное нападение.
9	Комплекс легкоатлетических и тяжелоатлетических упражнений
10	Учебно – тренировочные нормативы
11	Учебно – тренировочные нормативы
12	Комплекс легкоатлетических и тяжелоатлетических упражнений
13	Прыжки. Прыжки с места и с разбега в длину и в высоту избранным способом.
14	Прыжки. Прыжки с места и с разбега в длину и в высоту избранным способом.
15	Комплекс гимнастических и тяжелоатлетических упражнений
16	Бег с переменной скоростью до 10 - 15 мин. Шестиминутный бег.
17	бег средней и высокой интенсивности на 250 – 350м
18	Комплекс гимнастических и тяжелоатлетических упражнений
19	Бег с изменением скорости: до 4 км и до 20 мин
20	Элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, ф
21	Зачетный комплекс
22	Метания. Метание гранаты 500г на дальность по коридору 10м.
23	Метания. Метание гранаты 500г на дальность по коридору 10м.
24	Зачетный комплекс

11 класс (юноши)

1 четверть

Номер урока	Тема урока
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни.
2	Финиш в беге на различные дистанции. Бег на 30 и 100м. челночный бег 3 по 10м и 10

3	Закрепление техники выполнения упражнений с весом собственного тела
4	Эстафеты с этапами до 150 - 200м. Бег умеренной интенсивности до 5000м
5	Бег с изменением скорости: до 6 км и до 25 мин
6	Закрепление техники выполнения упражнений с весом собственного тела
7	Элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.
8	Элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.
9	Упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи)
10	Метания. Метание гранаты 500г на дальность по коридору 10м.
11	Метания. Метание гранаты 500г на дальность по коридору 10м.
12	Упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи)
13	Прыжки. Прыжки с места и с разбега в длину и в высоту избранным способом.
14	Прием подачи. Первая передача к сетке в зоны 3 и 2, передачи в зоны 4 и 2, стоя лицом партнеру, передача через сетку в прыжке.
15	Тяжелоатлетические упражнения
16	Прием подачи. Первая передача к сетке в зоны 3 и 2, передачи в зоны 4 и 2, стоя лицом партнеру, передача через сетку в прыжке.
17	Нападающий удар из зон 4, 2 и 3. Прием снизу после удара одной рукой.
18	Тяжелоатлетические упражнения
19	Нападающий удар из зон 4, 2 и 3. Прием снизу после удара одной рукой.
20	Блокирование нападающего удара – одиночное и групповое. Страховка.
21	Легкоатлетические упражнения
22	Блокирование нападающего удара – одиночное и групповое. Страховка.
23	Двусторонняя игра.
24	Легкоатлетические упражнения
25	Двусторонняя игра.

26	Двусторонняя игра.
27	Круговая тренировка

2 четверть (11 класс (юноши))

Номер урока	Тема урока
1	ТБ на уроках гимнастики. <i>Строевая подготовка</i> . Закрепление материала, пройденного
2	Походный строй в колонну по два, три и четыре человека.
3	Круговая тренировка
4	Совершенствование акробатических упражнений
5	Совершенствование акробатических упражнений
6	Комплекс гимнастических и легкоатлетических упражнений
7	Произвольная комбинация с включением упражнений, разученных в предыдущих классах
8	Произвольная комбинация с включением упражнений, разученных в предыдущих классах
9	Комплекс гимнастических и легкоатлетических упражнений
10	<i>Перекладина</i> . Подъем в упор силой из виса, поочередно сгибая руки. Подъем переворотом
11	<i>Перекладина</i> . Подъем в упор силой из виса, поочередно сгибая руки. Подъем переворотом
12	Комплекс легкоатлетических и тяжелоатлетических упражнений
13	<i>Перекладина</i> . Произвольная комбинация из 5 – 8 освоенных элементов.
14	<i>Опорный прыжок</i> ноги врозь через гимнастического козла.
15	Комплекс легкоатлетических и тяжелоатлетических упражнений
16	<i>Опорный прыжок</i> ноги врозь через гимнастического козла.
17	Комплексы упражнений без предметов и с предметами поточным способом и в движении
18	Комплекс гимнастических и тяжелоатлетических упражнений
19	Комплексы упражнений без предметов и с предметами поточным способом и в движении
20	Комплексы упражнений без предметов и с предметами поточным способом и в движении

21	Комплекс гимнастических и тяжелоатлетических упражнений
----	---

3 четверть (11 класс (юноши))

Номер урока	Тема урока
1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Использование приобретенных знаний и умений в деятельности и повседневной жизни.
2	Переходы с хода на ход в свободном и классическом стиле.
3	Закрепление техники выполнения упражнений с весом собственного тела
4	Переходы с хода на ход в свободном и классическом стиле.
5	Переходы с хода на ход в свободном и классическом стиле.
6	Закрепление техники выполнения упражнений с весом собственного тела
7	Переходы с хода на ход в свободном и классическом стиле.
8	Переходы с классических ходов на коньковые.
9	Упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи)
10	Переходы с классических ходов на коньковые.
11	Переходы с классических ходов на коньковые.
12	Упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи)
13	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование
14	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование
15	Тяжелоатлетические упражнения
16	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование
17	Передвижение классическим и свободным стилем до 5км. Прохождение дистанции на
18	Тяжелоатлетические упражнения
19	Передвижение классическим и свободным стилем до 5км. Прохождение дистанции на
20	Ловля мяча после отскока. Передача мяча одной рукой: от плеча на различные расстояния в движении, из – за спины.

21	Легкоатлетические упражнения
22	Ловля мяча после отскока. Передача мяча одной рукой: от плеча на различные расстояния, из – за спины.
23	Зонная и смешанная защита.
24	Легкоатлетические упражнения
25	Зонная и смешанная защита.
26	Позиционное нападение.
27	Круговая тренировка
28	Позиционное нападение.
29	Учебно – тренировочные нормативы
30	Круговая тренировка

4 четверть (11 класс (юноши))

Номер урока	Тема урока
1	ТБ на уроке спортивных игр. Использование приобретенных знаний и умений в практике повседневной жизни.
2	Зонная и смешанная защита.
3	Комплекс гимнастических и легкоатлетических упражнений
4	Тактика ведения игры.
5	Тактика ведения игры.
6	Комплекс гимнастических и легкоатлетических упражнений
7	Тактика ведения игры.
8	Позиционное нападение.
9	Комплекс легкоатлетических и тяжелоатлетических упражнений
10	Учебно – тренировочные нормативы
11	Учебно – тренировочные нормативы

12	Комплекс легкоатлетических и тяжелоатлетических упражнений
13	Прыжки. Прыжки с места и с разбега в длину и в высоту избранным способом.
14	Прыжки. Прыжки с места и с разбега в длину и в высоту избранным способом.
15	Комплекс гимнастических и тяжелоатлетических упражнений
16	Бег с переменной скоростью до 10 - 15 мин. Шестиминутный бег.
17	бег средней и высокой интенсивности на 350 – 450м (юноши)
18	Комплекс гимнастических и тяжелоатлетических упражнений
19	Бег с изменением скорости: до 6 км и до 25 мин (юноши).
20	Элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, ф
21	Зачетный комплекс
22	Метания. Метание гранаты 500г на дальность по коридору 10м.
23	Метания. Метание гранаты 500г на дальность по коридору 10м.
24	Зачетный комплекс

Планируемые результаты

Учащиеся 11 классов должны иметь представление о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек; способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Они должны уметь применять приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха; для участия в массовых спортивных соревнованиях; для активного формирования здорового образа жизни.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Критерии оценивания различных видов работ

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

осуществляется следующим образом:

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

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

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

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

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

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

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

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

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

«3» - ставится если:

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

- определения понятий не достаточно четкие;

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

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

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

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

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Контрольные нормативы по волейболу

Передача сверху и снизу на месте (кол-во раз)

	мальчики			девочки	
	5	4	3	5	4
10-11кл	<i>в парах через сетку</i>				
	20	18	16	20	18

Передача и перевод мяча через сетку с передачи из 10 раз

	мальчики			девочки	
	5	4	3	5	4
10-11кл	7	6	5	7	6

Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз

	мальчики			девочки	
	5	4	3	5	4

10-11кл	<i>с лицевой</i>				
	7	6	5	6	5

Контрольные нормативы по баскетболу.

бросок в кольцо с пяти точек

	мальчики			девочки	
	5	4	3	5	4
11кл	15	13	11	13	11

штрафной бросок (10 бросков)

	мальчики			девочки	
	5	4	3	5	4
11кл	7	6	4	6	5

Передача мяча в круг (за 30 сек.), D – 30 см, S – 2 м

	мальчики			девочки	
	5	4	3	5	4
11кл	18	16	15	16	15

Ведение левой правой по прямой

класс	мальчики			девочки	
	5	4	3	5	4
11	8,0	8,7	9,2	9,0	9,7

№	нормативы	11 класс		
		5	4	
1	бег 30м	м	4,4	4,7
		д	5,0	5,3

2	бег 60м	м	+	+
		д	+	+
3	бег 100м	м	13,8	14,2
		д	16,2	17,0
4	бег 300м	м	0,50	0,55
		д	0,55	1,00
5	бег 1000м	м	3,40	4,10
		д	4,10	4,40
6	б-минутный бег	м	1500	1300
		д	1300	1050
7	ч\б 3 по 10м	м	7,3	8,0
		д	8,4	9,3
8	прыжок в длину с места	м	220	210
		д	190	180
9	прыжок в высоту с\р	м	125	115
		д	105	95
10	прыжки через скакалку	м	140	130
		д	140	130
11	отжимания (кол-во раз)	м	32	27
		д	20	15
12	подтягивания (кол-во раз)	м	12	10
		д	18	13
13	метание т\м (150г)	м	55	50
		д	40	35
14	подъем туловища	м	55	49

		д	42	36
15	приседания(кол-во раз за мин)	м	58	56
		д	56	54

Список используемой литературы:

1. Погадаев Г. И. Рабочая программа. Физическая культура. Базовый уровень. 10 – 11 классы. – М.: Дрофа, 2013. – 60с.