

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Спицинская средняя школа»
Ясногорского района Тульской области**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР

_____/_____
г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом

от 30.08.18г. №52

директор

_____/_____



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
11 класс
на 2018 -2022 учебный год**

Учитель: Оськина Вера Александровна

**п. Спицинский
- 2018 г.-**

1. Пояснительная записка.

Предмет: физическая культура.

Класс: 11.

Всего часов на изучение программы: 105.

Количество часов в неделю: 3 часа.

1.1. Статус программы.

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса

- является основой физического воспитания школьников;
- обеспечивает усвоение школьниками 11 класса комплексной программы по физической культуре (В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2012 г;)
- способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся 11 класса;
- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в средней школе;
- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 11 классе.

1.2. Цель и задачи программы.

- освоение учащимися 11 класса основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно—оздоровительной направленностью;
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников;
- выработке мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.
- сохранение и укрепление здоровья учеников 11 класса;
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование умений контролировать свои физические нагрузки;
- совершенствование жизненно важных умений и навыков посредством обучения детей подвижным и национальным играм и упражнениям;
- овладение формам коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и играми в условиях активного отдыха и досуга;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

1.3. Цели изучения курса.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностей ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических

отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной способности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к детям с учётом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств, а так же соблюдение санитарно-гигиенических норм.

2.Содержание программы курса физической культуры в 11 классе (105 часов).

Основы знаний: Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека. Положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности. Правила соревнований и правила судейства, изучаемых спортивных игр. История развития Олимпийских игр.

Гимнастика с элементами акробатики: Комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учётом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности. Опорные прыжки. Кувырки вперёд и назад, боковой переворот (слитно и раздельно, комбинированные). Стойка на голове и руках, мост, стойка на лопатках, упражнения на «шведской» стенке и на перекладине. Ходьба по гимнастической скамейке и лазание по канату. Индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации, комбинации на спортивных снарядах. Обще развивающие упражнения, построения и перестроения.

Кроссовая подготовка: Сочетание ходьбы и бега. Бег по кругу и прямо. Бег по пересечённой местности.

Лёгкая атлетика: Техника выполнения различных стартов. Техника и тактика бега на различные дистанции. Техника и тактика челночного и эстафетного бега. Техника прыжка в длину и в высоту с разбега. Метание малого мяча на точность и на дальность. Метание гранаты и диска. Толкание ядра. Обще развивающие упражнения.

Спортивные игры:

Технико-тактические действия в спортивных играх. Групповые и командные взаимодействия. Правила соревнований по спортивным играм. Правила судейства. Сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе соревновательной деятельности.

3. Требования к уровню подготовленности учащихся 11 класса по физической культуре.

Знать (понимать):

- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение;
- Основные показатели физического развития;
- Способы регулирования и контроля физических нагрузок;
- Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности;
- Организация и проведение спортивно-массовых соревнований;
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

- Правила соревнований по спортивным играм.
- Оказание доврачебной помощи.

Уметь:

- Осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя);
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- демонстрировать здоровый образ жизни.

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров.	4.6	4.9	6.0	5.0	5.8	7.0
Бег 60 метров.	9.8	10.2	11.0	10.2	11.2	12.0
Шестиминутный бег.	2000	1800	1200	1600	1300	1000
Бег 1000 метров.	3.20	4.40	5.00	4.30	5.00	8.00
Челночный бег 3x10.	6.5	7.0	9.0	7.0	8.0	10.0
Прыжки в длину с места.	200	180	110	180	160	100

Прыжки в высоту с разбега.	125	110	90	115	100	70
Прыжки в длину с разбега.	3.80	3.50	2.80	3.40	3.00	150
Бросок набивного мяча.	16	14	10	12	10	8
Метание малого мяча	45	38	24	35	28	14
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	45	35	4	22	12	3
Подтягивание на перекладине.	12	9	2	24	18	4
Подъём туловища за 1 мин, лёжа на спине.	40	36	4	36	28	2
Наклон вперёд из положения сидя.	12	10	-	18	16	12
Прыжки на скакалке.	60	50	10	80	60	20
Приседание (количество раз/мин).	80	60	20	55	48	10
Приседание на одной ноге с опорой на одну руку.	28	18	4	18	12	2
Кросс 1500 метров.	6.00	7.00	12.00	7.00	8.00	16.00
Кросс 5000 метров.	Без учёта времени.					

4. Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 11 класса.

№ п./п.	Вид программного материала	Количество часов	Четверти			
			I	II	III	IV
1.	Основы знаний по физической культуре.	В процессе уроков (8 часов)				
2.	Национально региональный	В процессе уроков (12%)				

	компонент.					
3.	Лёгкая атлетика	18	10	-	2	6
4.	Баскетбол	18	-	9	9	-
5.	Волейбол	18	-	9	9	-
6.	Футбол	12	6	-	-	6
8.	Гимнастика	18	-	3	10	5
9.	Кроссовая подготовка	18	11	-	-	7
10.	Количество часов.	102	27	21	30	24

5. Тематический план для 11 класса.

№	Содержание курса	Количество часов	Тематическое планирование	Требования к уровню подготовленности учащихся
I.	(8 часов) Знания о физической культуре			
1.	История физической культуры	В процессе урока	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Исторические сведения об Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения Олимпийских игр. Известные участники и победители Олимпийских игр. Развитие физической культуры и спорта в России.	Знать (понимать): -Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. -Виды состязаний и правила проведения Олимпийских игр.
2.	Базовые понятия	В	Правовые основы физической культуры и спорта.	Знать (понимать):

	физической культуры	процессе урока	Профилактика заболеваний и укрепление здоровья посредством занятиями физической культурой и спортом. Правила поведения, техники безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.	-Основные показатели физического развития. -Правила составления комплексов упражнений. -Основные правила безопасного поведения.
3.	Физическая культура человека	В процессе урока	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Основы организации двигательного режима. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.	Знать (понимать): -Основное содержание урочных и неурочных форм занятий. -Основные способы регулирования физических нагрузок. -Контроль и самоконтроль. -Правила составления комплексов упражнений для коррекции фигуры.
II.	(2 часа) Способы (двигательной) физкультурной деятельности.			
1.	Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений	Уметь: -Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз. -Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.
2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке. Форме стопы.	Уметь: - Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.

			Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.	
III.	(95 час.) Физическое совершенствование			
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	16	Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы атлетической и ритмической гимнастики.	Уметь: - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений, комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз, комплексы атлетической и ритмической гимнастики.
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с обще развивающей направленностью		Прыжки на скакалке. Поднимание туловища, лёжа на спине за 1 мин. Метание набивного мяча разными способами. Отжимание от пола. Приседание на одной ноге с опорой на одну руку. Подтягивание на высокой и на низкой перекладине.	Уметь: - выполнять прыжки через скакалку разными способами; - выполнять поднимание туловища, лёжа на спине; - выполнять отжимание, приседание и подтягивание; - выполнять метание мяча 1 кг. 2 кг. и 3 кг.
	Гимнастика с основами акробатики	18	<i>Организуящие команды и приёмы:</i> Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок, вперёд скрестив ноги с последующим поворотом на 180 кувырок назад из стойки на лопатках в шпагат. Боковой переворот. Стойки: на голове и руках, на лопатках. Мост. Упражнения на гимнастической стенке и перекладине.	Уметь: - выполнять строевые упражнения. - выполнять акробатические и гимнастические комбинации - выполнять опорные прыжки - комплексы упражнений атлетической и ритмической гимнастики.

		Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); опорный прыжок, через гимнастического козла согнув ноги. Атлетическая гимнастика с применением тренажёров. Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные обще развивающие и танцевальные движения (мягкий, высокий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки). Передвижения по гимнастическому бревну: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении), соскок. Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического коня с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне. Упражнения общей физической подготовки.	
*Лёгкая атлетика	18	Высокий старт. Бег ускорением. Бег на короткие дистанции (60м и 100м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Техника эстафетного и челночного бега. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты и диска. Толкание ядра. Упражнения общей физической подготовки.	- Уметь выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами. -выполнять легкоатлетические упражнения
*Кроссовая подготовка	18	Кроссовый бег по кругу и по пересечённой местности 1000 – 5000 м. Упражнения общей физической подготовки.	- Уметь - Выполнять кроссовый бег - восстанавливать дыхание
*Спортивные игры	48	Баскетбол: Совершенствование технических и тактических действий и взаимодействий. Правила	Уметь: - Выполнять игровые действия в

			соревнований. Судейская практика. Организация соревнований. Волейбол: Совершенствование технических и тактических действий и взаимодействий. Правила соревнований. Судейская практика. Организация соревнований. Футбол: Совершенствование технических и тактических действий и взаимодействий. Правила соревнований. Судейская практика. Организация соревнований.	футболе, баскетболе и волейболе - играть по правилам -организовывать и судить соревнования.
3.	Спортивно оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью	По календар - ному плану	Участие в соревнованиях.	

6. Календарно-тематическое планирование для 11 класса.

№ ур ок а	Раздел и тема урока	Содержание изучаемого материала в соответствии с ФГОС	Кол -во часо в	Тип и форма урока. <u>НРК.</u>	Место проведения урока, инвентарь и оборудование
1	<u>Л./А.</u> Техника безопасности на уроках физической культуры. Правовые основы физической культуры и спорта. Совершенство-вание техники бега на короткие дистанции. (НРК).	Т. Б. на уроках физкультуры. Техника бега на короткие дистанции.	1	Комбинированный. Презентация. Изучение и закрепление. <u>Развитие физической культуры и спорта в РА.</u>	Компьютерный класс, стадион, инструкции по Т.Б.
2	<u>Л./А.</u> Понятие о физической культуре личности. Контроль техники бега на 60 м. (НРК).	Техника бега на 60 м.	1	Контрольный. Комбинированный. Презентация. Закрепление и обобщение. <u>Олимпийские призёры и чемпион РА.</u>	Компьютерный класс, стадион, метровка, секундомер.

3	<u>Л./А.</u> Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний. Контроль техники бега на 100 м. (НРК).	Техника бега на 100 м.	1	Контрольный. Комбинированный. Закрепление и обобщение. <u>Олимпийские призёры и чемпион РА.</u>	Стадион, секундомер, метровка.
4	<u>Л./А.</u> Правила Т. Б. и предупреждение травматизма на физкультуре. Техника метания гранаты с разбега	Техника метания гранаты.	1	Комбинированный. Изучение и первичное закрепление	Стадион, гранаты, метровка.
5	<u>Л./А.</u> Основные формы и виды упражнений. Совершенствование техники метания гранаты. Финальное усилие. (НРК).	Техника метания гранаты.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление. <u>Захватить противника.</u>	Стадион, гранаты, метровка.
6	<u>Л./А.</u> Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Контроль техники метания гранаты с полного разбега. (НРК).	Техника метания гранаты.	1	Контрольный. Комбинированный. Закрепление и обобщение. <u>Захватить противника.</u>	Стадион, гранаты, метровка.
7	<u>Л./А.</u> Способы регулиро-вания и контроля физических нагрузок. Контроль техники и тактики бега на 1000 м. (НРК).	Техника бега на 1000 м.	1	Контрольный. Комбинированный. Закрепление и обобщение. <u>Закрытые глаза.</u>	Стадион, секундомер, повязка.
8	<u>Л./А.</u> Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Техника толкания ядра. (НРК).	Техника толкания ядра.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление. <u>Метание камня.</u>	Стадион, метровка, ядра.
9	<u>Л./А.</u> Основы организации двигательного режима. Совершенствование техники толкания ядра. (НРК).	Техника толкания ядра.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление. <u>Метание камня.</u>	Стадион, метровка, ядра.
10	<u>Л./А.</u> Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий. Контроль техники толкания ядра. (НРК).	Техника толкания ядра.	1	Контрольный. Комбинированный. Закрепление и обобщение. <u>Метание камня.</u>	Стадион, метровка, ядра.
11	<u>Футбол.</u> Совершенство-вание техники передвижений. Правила	Технические	1	Комбинированный.	Стадион,

	соревнований.	приемы и тактические действия в футболе.		Изучение и закрепление.	футбольные мячи, секундомер, свисток.
12	<u>Футбол.</u> Совершенство-вание техники ударов по мячу и остановок мяча. Правила соревнований.	Технические приемы и тактические действия в футболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	Стадион, футбольные мячи, секундомер, свисток.
13	<u>Футбол.</u> Совершенство-вание техники ведения мяча. Правила соревнований.	Технические приемы и тактические действия в футболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	Стадион, футбольные мячи, секундомер, свисток.
14	<u>Футбол.</u> Совершенст-зование техники защитных действий. Правила соревнований.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	Стадион, футбольные мячи, секундомер, свисток.
15	<u>Футбол.</u> Совершенство-вание техники перемещений и владения мячом. Правила соревнований.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	Стадион, футбольные мячи, секундомер, свисток.
16	<u>Футбол.</u> Совершенство-вание тактики игры. Контрольное тестирова-ние по футболу.	Удары по воротам. Ведение мяча.	1	Контрольный. Комбинированный. Закрепление и обобщение.	Стадион, футбольные мячи, секундомер, свисток.
17	<u>Кроссовая подготовка.</u> Техника безопасности на занятиях по кроссовой подготовке. Техника и тактика кроссового бега на 600 м. (НРК).	Т. Б. на занятиях по кроссовой подготовке.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление. <u>Закрытые глаза.</u>	Стадион, метровка, секундомер, инструкции по

		Кроссовый бег по кругу 600 м.			правила ТБ.
18	<u>Кроссовая подготовка.</u> Техника и тактика кроссового бега на 800 м. (НРК).	Кроссовый бег по кругу 800 м.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление. <u>Закрытые глаза.</u>	Стадион, метровка, секундомер.
19	<u>Кроссовая подготовка.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега на 1000 м. (НРК).	Кроссовый бег по кругу 1000 м.	1	Контрольный. Комбинированный. Изучение и обобщение. <u>Метание камня.</u>	Стадион, метровка, секундомер.
20	<u>Кроссовая подготовка.</u> Техника и тактика кроссового бега на 1200 м. (НРК).	Кроссовый бег по кругу 1200 м.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление. <u>Метание камня.</u>	Спортплощадка, метровка, секундомер.
21	<u>Кроссовая подготовка.</u> Техника и тактика кроссового бега на 1400 м. (НРК).	Кроссовый бег по слабо пересечённой местности 1400 м.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление. <u>Метание камня.</u>	Территория школы, метровка, секундомер.
22	<u>Кроссовая подготовка.</u> Техника и тактика кроссового бега на 1600 м. (НРК).	Кроссовый бег по слабо пересечённой местности 1600 м.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление. <u>Слепой медведь.</u>	Территория школы, метровка, секундомер.
23	<u>Кроссовая подготовка.</u> Техника и тактика кроссового бега на 1800 м. (НРК).	Кроссовый бег по слабо пересечённой местности 1800 м.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление. <u>Слепой медведь.</u>	Территория школы, метровка, секундомер.
24	<u>Кроссовая подготовка.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега на 2000 м. (НРК).	Кроссовый бег по кругу 2000 м.	1	Контрольный. Комбинированный. Изучение и обобщение. <u>Слепой медведь.</u>	Стадион, метровка, секундомер.
25	<u>Кроссовая подготовка.</u> Техника и тактика кроссового бега на 2300 м. (НРК).	Кроссовый бег по слабо пересечённой	1	Комбинированный. Изучение и закрепление. <u>Ягнёнок.</u>	Территория школы, метровка, секундомер.

		местности 2300 м.			
26	<u>Кроссовая подготовка.</u> Техника и тактика кроссового бега на 2600 м. (НРК).	Кроссовый бег по слабо пересечённой местности 2600 м.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление. <u>Ягнёнок.</u>	Территория школы, метровка, секундомер.
27	<u>Кроссовая подготовка.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега на 3000 м. (НРК).	Кроссовый бег по кругу 3000 м.	1	Контрольный. Комбинированный. Изучение и обобщение. <u>Прыжок лягушки.</u>	Стадион, метровка, секундомер.
28	<u>Баскетбол.</u> Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Совершенствование техники передвижений, ловли и передач.	Правила безопасного поведения при выполнении физических упражнений.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	
29	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники ведения мяча и бросков по кольцу.	Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	
30	<u>Баскетбол.</u> Контрольное тестирование. Техника и тактика защитных действий. Правила соревнований.	Штрафные броски. Передача и ловля мяча.	1	Контрольный. Комбинированный. Презентация. Изучение и закрепление.	
31	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники и тактики выполнения стандартов. Защитные действия.	Технические приемы и тактические	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	

		действия в баскетболе.			
32 33	<u>Баскетбол.</u> Совершен-ствование техники перемещений и владения мячом. Правила соревнований.	Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	2	Комбинированный. Изучение и закрепление.	
34 35	<u>Баскетбол.</u> Технические и тактические действия в игре по правилам.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	2	Комбинированный. Изучение и первичное закрепление.	
36	<u>Баскетбол.</u> Контрольные тесты по баскетболу. Игра по правилам.	Штрафные броски по кольцу. Ведение «два шага».	1	Контрольный. Комбинированный. Закрепление и обобщение.	
37	<u>Волейбол.</u> Правила техники безопасности на занятиях по волейболу. Техника приёма мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину.	Технические приемы и тактические действия в волейболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	
38	<u>Волейбол.</u> Техника приёма мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	Технические приемы и	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	

		тактические действия в волейболе.			
39	<u>Волейбол.</u> Техника приёма мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе.	Технические приемы и тактические действия в волейболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	
40	<u>Волейбол.</u> Совершен-ствование технических и тактических защитных действий в игре. Двусторонняя игра.	Технические приемы и тактические действия в волейболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление	
41	<u>Волейбол.</u> Контрольное тестирование по волейболу. Совершен-ствование техники передач мяча сверху двумя руками.	Передачи мяча сверху двумя руками.	1	Контрольный. Комбинированный. Закрепление и обобщение.	
42	<u>Волейбол.</u> Совершен-ствование техники выполнения прямых подач.	Технические приемы и тактические действия в волейболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление	
43	<u>Волейбол.</u> Совершен-ствование техники выполнения прямого нападающего удара.	Технические приемы и тактические действия в волейболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление	
44	<u>Волейбол.</u> Совершен-ствование техники нападающего удара с переводом.	Технические приемы и тактические действия в	1	Комбинированный. Изучение и закрепление	

		волейболе.			
45	<u>Волейбол.</u> Контрольное тестирование по волейболу. Совершенствование техники выполнения нападающего удара с поворотом туловища.	Поддачи мяча по зонам.	1	Контрольный. Комбинированный. Закрепление и обобщение.	
46	<u>Гимнастика.</u> Телосложение, характеристика его основных типов. Т. Б. на занятиях по гимнастике. Техника выполнения опорного прыжка.	Техника опорного прыжка.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление	
47	<u>Гимнастика.</u> Способы регулирования массы тела. Совершенствование техники опорного прыжка.	Техника опорного прыжка.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление	
48	<u>Гимнастика.</u> Вредные привычки и их профилактика средствами физкультуры Контроль техники опорного прыжка.	Техника опорного прыжка.	1	Контрольный. Комбинированный. Закрепление и обобщение.	
49	<u>Гимнастика.</u> Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Совершенствование строевых упражнений. Висы и упоры на перекладине.	Строевые и акробатические упражнения.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	
50	<u>Гимнастика.</u> Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	Техника выполнения упражнений на брусьях.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	
51	<u>Гимнастика.</u> Подъём разгибом в сед ноги врозь. Контрольное тестирование по ОФП.	Техника выполнения упражнений на брусьях.	1	Контрольный. Комбинированный. Закрепление и обобщение.	
52	<u>Гимнастика.</u> Стойка на плечах из седа ноги врозь. Соскок махом назад. Комбинации из изученных элементов.	Техника выполнения упражнений на брусьях.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	

53	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование техники выполнения комбинаций из изученных элементов на брусках.	Техника выполнения упражнений на брусках.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	
54	<u>Гимнастика.</u> Контроль техники выполнения комбинаций на брусках.	Техника выполнения упражнений на брусках.	1	Контрольный. Комбинированный. Закрепление и обобщение.	
55	<u>Гимнастика.</u> Длинный кувырок через препятствие (до 90 см.) (НРК).	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление. <u>Всадник.</u>	
56	<u>Гимнастика.</u> Контроль техники выполнения длинного кувырка через препятствие. (НРК).	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	Контрольный. Изучение и закрепление. <u>Закрытые глаза.</u>	
57	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование техники выполнения комбинаций из изученных акробатических упражнений. (НРК).	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление. <u>Слепой медведь.</u>	
58	<u>Гимнастика.</u> Контроль техники выполнения комбинаций. (НРК).	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	Контрольный. Комбинированный. Изучение и закрепление. <u>Захватить флаг.</u>	
59	<u>Баскетбол.</u> Т.Б. на занятиях по баскетболу. Способы перемещений в баскетболе. Передача и ловля мяча одной рукой.	Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	
60	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Ведение мяча. Правила соревнований.	Технические приемы и тактические действия в	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	

		баскетболе.			
61	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники бросков мяча по кольцу. Правила соревнований.	Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	
62	<u>Баскетбол.</u> Контрольное тестирование по баскетболу. Игра по правилам.	Штрафные броски, передачи по парам в движении, «два шага».	1	Контрольный. Комбинированный. Изучение и закрепление.	
63	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники и тактики защитных действий. Игра по правилам.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игре.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	
64	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники и тактики действий в нападении. Игра по правилам.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игре.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	
65 66	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники и тактики игры по правилам. Судейская практика.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	2	Комбинированный. Изучение и закрепление.	
67	<u>Баскетбол.</u> Контрольное тестирование по баскетболу. Судейская практика.	Штрафные броски, передачи мяча на время,	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	

		комплексный тест.			
68	<u>Л./А.</u> Т. Б. на занятиях по Л./А. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».	Техника прыжка в высоту с разбега.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	
69	<u>Л./А.</u> Контроль техники прыжка в высоту с разбега. (НРК).	Техника прыжка в высоту с разбега.	1	Контрольный. Комбинированный. Изучение и обобщение. <u>Захватить флаг.</u>	
70	<u>Волейбол.</u> Т. Б. на занятиях по волейболу. Совершенствование техники приёма и передач мяча. Учебная игра.	Технические приемы и тактические действия в волейболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	
71	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники подачи. Учебная игра.	Технические приемы и тактические действия в волейболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	
72	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра.	Технические приемы и тактические действия в волейболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	
73	<u>Волейбол.</u> Контрольное тестирование по волейболу. Игра по правилам.	Передачи мяча по парам. Подачи мяча по зонам.	1	Контрольный. Комбинированный. Закрепление и обобщение.	
74	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники и тактики игры в нападении. Игра по правилам.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	

		игре.			
75	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники и тактики игры в защите. Игра по правилам.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игре.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	
76	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники и тактики индивидуальных действий. Правила соревнований по волейболу.	Технические приемы и тактические действия в волейболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	
77	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники и тактики, групповых и командных действий.	Технические приемы и тактические действия в волейболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	
78	<u>Волейбол.</u> Контрольное тестирование по волейболу. Игра по правилам.	Передачи мяча по парам. Подачи мяча по зонам.	1	Контрольный. Комбинированный. Закрепление и обобщение.	
79	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование техники бокового переворота. Правила проведения самостоятельных занятий.	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	
80	<u>Гимнастика.</u> Контроль техники выполнения бокового переворота. Утренняя гимнастика. (НРК).	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	Контрольный. Комбинированный. Обобщение и закрепление. Закрытые глаза.	
81	<u>Гимнастика.</u> Совершенствование координационных способностей. Комбинации из изученных элементов акробатики.	Техника выполнения акробатических	1	Комбинированный. Изучение и закрепление	

		упражнений.			
82	<u>Гимнастика.</u> Ритмическая и атлетическая гимнастика. (НРК).	Техника выполнения комплексов упражнений.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление	
83	<u>Гимнастика.</u> Контрольное тестирование по координационным способностям. (НРК).	Прыжки с места на точку. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	Контрольный. Комбинированный. Обобщение и закрепление. <u>Захватить флаг.</u>	
84	<u>Кроссовая подготовка.</u> Техника и тактика кроссового бега по кругу 2000 м. (НРК).	Кроссовый бег по кругу 2000 м.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление. <u>Журавли-журавушки.</u>	
85	<u>Кроссовая подготовка.</u> Техника и тактика кроссового бега по слабо пересечённой местности 2300 м. (НРК).	Кроссовый бег по слабо пересечённой местности 2300 м.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление. <u>Журавли-журавушки.</u>	
86	<u>Кроссовая подготовка.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега по кругу 2500 м. (НРК).	Кроссовый бег по кругу 2500 м.	1	Контрольный. Комбинированный. Обобщение и закрепление. <u>Скачки.</u>	
87	<u>Кроссовая подготовка.</u> Техника и тактика кроссового бега по слабо пересечённой местности 2800 м. (НРК).	Кроссовый бег по слабо пересечённой местности 2300 м.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление. <u>Скачки.</u>	
88	<u>Кроссовая подготовка.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега по кругу 3000 м. (НРК).	Кроссовый бег по кругу 3000 м.	1	Контрольный. Комбинированный. Обобщение и закрепление. <u>Сильные ноги.</u>	
89	<u>Кроссовая подготовка.</u> Техника и тактика кроссового бега по слабо пересечённой местности 3300 м. (НРК).	Кроссовый бег по слабо пересечённой местности 3300 м.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление. <u>Сильные ноги.</u>	

90	<u>Кроссовая подготовка.</u> Контроль техники и тактики кроссового бега по кругу 3500 м. (НРК).	Кроссовый бег по кругу 3500 м.	1	Контрольный. Комбинированный. Обобщение и закрепление. <u>Сильные ноги.</u>	
91	<u>Футбол.</u> Т. Б. на занятиях по футболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Технические приемы и тактические действия в футболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	
92	<u>Футбол.</u> Совершенство-вание техники ударов по летящему мячу средней частью подъёма. Правила соревнований.	Технические приемы и тактические действия в футболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	
93	<u>Футбол.</u> Совершенство-вание техники ведения мяча. Учебная игра.	Технические приемы и тактические действия в футболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	
94	<u>Футбол.</u> Совершенст-вование техники ударов по мячу головой. Учебная игра.	Технические приемы и тактические действия в футболе.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	
95	<u>Футбол.</u> Совершенство-вание техники и тактики игры. Игра по правилам. Судейская практика.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	
96	<u>Футбол.</u> Контрольное тестирование по футболу. Игра по правилам. Судейская практика.	Удары по воротам. Ведение мяча.	1	Контрольный. Комбинированный. Закрепление и обобщение.	
97	<u>Л./А.</u> Т. Б. на занятиях по лёгкой атлетике. Контроль техники	Техника	1	Контрольный.	

	бега на 100 м. Роликовые коньки.	спринтерского бега.		Комбинированный. Закрепление и обобщение.	
98	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники метания гранаты. Роликовые коньки.	Техника метания гранаты.	1	Комбинированный. Изучение и закрепление.	
99	<u>Л./А.</u> Контроль техники метания гранаты. Оздоровительный бег.	Техника метания гранаты.	1	Контрольный. Комбинированный. Закрепление и обобщение.	
10 1	<u>Л./А.</u> Совершенствование техники толкания ядра. Дартс.	Техника толкания ядра.	2	Комбинированный. Изучение и закрепление.	
10 2	<u>Л./А.</u> Контроль техники толкания ядра. Аэробики.		1	Контрольный. Комбинированный. Закрепление и обобщение.	

7. Характеристика контрольно-измерительных материалов. Критерии оценивания.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 класса общеобразовательных школ.

В определении уровня физической подготовленности принимают участие учащиеся 11 класса. К испытаниям по полной программе тестов допускаются ученики основной и подготовительной медицинских групп. Однако школьники подготовительной группы не выполняют виды, противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ уровня их физической подготовленности проводится по фактически выполненной ими программе. Учащиеся специальной медицинской группы аттестуются по теоретическим тестам пройденных материалов.

Определение уровня физической подготовленности учащихся проводится по 14 контрольным упражнениям:

№ п./п.	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)
1.	Скоростные	Бег 100 м.
2.	Координационные	Челночный бег 3х10. Последовательное выполнение бокового переворота два раза слитно. Метание гранаты на дальность.
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места.
4.	Выносливость	6-минутный бег. Кросс 5000 м.
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя.

		Шпагат.
6.	Силовые	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату. Поднимание туловища, лёжа на спине. Отжимание от пола. Приседание на одной ноге.

Оценка уровня физической подготовленности школьников осуществляется при помощи специальных таблиц. Выделяют три основных уровня физической подготовленности учащихся: высокий, средний и низкий. Анализ в целом состояния физической подготовленности учащихся позволяет грамотно управлять учебным процессом, осуществлять дифференцированный подход к физическому воспитанию, выявлять допущенные неточности в выборе средств и методов и своевременно вносить коррективы. В конце учебного года – оценить и проверить правильность своего направления.

Критерии и нормы оценки знаний умений и навыков.

Оценка успеваемости – одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями. При выполнении минимальных требований к подготовленности, учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценки ставятся за технику выполнения и теоретические знания.

По основам знаний.

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

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

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

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

С целью проверки знаний используют различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с тестами. Метод экономичен в проведении. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса.

По технике владения двигательными действиями (умения, навыки).

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

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

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются: наблюдение, вызов ученика для показа, выполнение упражнений, комбинированный.

Учебно-методический комплект.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич

Москва «Просвещение» 2011г.

Физическая культура 10-11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.