

МОУ Первомайская СОШ № 5

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

_____Бурдинская С.П.

Протокол №1 от «28» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

МОУ Первомайской СОШ№5

_____ Мальцева Н.В.

Приказ №47 от «28» 08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 классов

Составитель: Пляскин Андрей Владимирович,
учитель физической культуры

гп Первомайское 2023

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» разработаны на основании следующих нормативных актов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.05.2012 г. № 413 с изменениями и дополнениями);
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования (приказ Минпросвещения РФ от 18 мая 2023 г. №371)
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрирован в Минюсте России 3 марта 2011 г.) (в действующей редакции с изменениями);
- Примерной основной образовательной программы СОО, внесенной в Федеральный реестр примерных общеобразовательных программ, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (с изменениями);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Примерной основной образовательной программы НОО, ООО, внесённый в Федеральный реестр примерных общеобразовательных программ Федерального учебно-методического объединения по общему образованию
- Устава МОУ Первомайской СОШ №5;
- Основной общеобразовательной программы начального общего образования МОУ Первомайской СОШ №5;
- Учебного плана МОУ Первомайской СОШ № 5.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

ЗАДАЧИ:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
3. формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса «Физическая культура» включают в себя:

Выпускник научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со

своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- * характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- * определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- * вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- * проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- * проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- * выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- * преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- * осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- * выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- * выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» реализуется в течение одного года

Содержание учебного предмета

Структура и специфика предмета, курса «Физическая культура» включает в себя:

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

* Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Особенности оценки личностных, метапредметных и предметных результатов

Основным объектом оценки личностных результатов служит сформированность универсальных учебных действий, включаемых в следующие три основных блока: самоопределение, смыслообразование, морально-этическая ориентация.

Основное содержание оценки личностных результатов при получении начального общего образования строится вокруг оценки:

сформированности внутренней позиции обучающегося, ориентации на содержательные моменты образовательной деятельности — уроки, познание нового, овладение умениями и новыми компетенциями, характер учебного сотрудничества с учителем и одноклассниками — и ориентации на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания;

сформированности основ гражданской идентичности, любовь к своему краю, осознание своей национальности, уважение культуры и традиций народов России и мира; развитие доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;

сформированности самооценки, включая осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;

сформированности мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы, любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивацию достижения результата, стремление к совершенствованию своих способностей;

Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы, описанных в разделах «Регулятивные универсальные учебные действия», «Коммуникативные универсальные учебные действия», «Познавательные универсальные учебные действия» программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на уровне начального общего образования, а также планируемых результатов, представленных во всех разделах подпрограммы «Чтение. Работа с текстом».

Достижение метапредметных результатов обеспечивается за счет основных компонентов образовательной деятельности — учебных предметов.

Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, т. е. таких умственных действий обучающихся, которые направлены на анализ и управление своей познавательной деятельностью. К ним относятся:

способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи; самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную; умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации и искать средства ее осуществления; умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учета характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;

умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников;

умение использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач;

способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, к установлению аналогий, отнесения к известным понятиям;

умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Основное содержание оценки метапредметных результатов на уровне начального общего образования строится вокруг умения учиться, т. е. той совокупности способов действий, которая, собственно, и обеспечивает способность обучающихся к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этой деятельности.

Уровень сформированности универсальных учебных действий, представляющих содержание и объект оценки метапредметных результатов, может быть качественно оценен и измерен в следующих основных формах.

Во-первых, достижение метапредметных результатов может выступать как результат выполнения специально сконструированных диагностических задач, направленных на оценку уровня сформированности конкретного вида универсальных учебных действий.

Во-вторых, достижение метапредметных результатов может рассматриваться как инструментальная основа (или как средство решения) и как условие успешности выполнения учебных и учебно-практических задач средствами учебных предметов.

Этот подход широко использован для итоговой оценки планируемых результатов по отдельным предметам. В зависимости от успешности выполнения проверочных заданий по математике, русскому языку, родному (нерусскому) языку (далее — родному языку),

чтению, окружающему миру, технологии и другим предметам и с учетом характера ошибок, допущенных ребенком, можно сделать вывод о сформированности ряда познавательных и регулятивных действий обучающихся. Проверочные задания, требующие совместной работы обучающихся на общий результат, позволяют оценить сформированность коммуникативных учебных действий.

В учебном плане МОУ Первомайской СОШ №5 на изучение предмета, «Физическая культура» отведено: в 11 классе – 3 часа в неделю, всего 102 часа в год.

Программой предусмотрено следующее количество количество контрольных упражнений:

Челночный бег 3 x10 м, сек

Бег 30 м, секунд

Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек

Бег 100 м, секунд

Бег 2000 м, мин

Бег 3000 м, мин

Прыжки в длину с места

Подтягивание на высокой перекладине

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Наклоны вперед из положения сидя

Подъем туловища за 30 сек. из положения, лежа, руки за голов.

Прыжок на скакалке, за 30 сек., кол-во раз

Реализации рабочей программы осуществляется с учетом содержания и методического аппарата УМК: Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. Организаций : базовый уровень / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014. -255 с. : ил. – ISBN 978-5-09-031561-6.

В период короно вирусной инфекции (COVID-19) по организации уроков физической культуры в МОУ Первомайской СОШ № 5, при переходе организации на дистанционную форму обучения уроки, согласно тематического планирования осуществляется на электронной площадке (РЭШ) Российская Электронная Школа.

3. Тематическое планирование

№	Название разделов	Кол-во
---	-------------------	--------

		часов
10-11 классы		
1	Лёгкая атлетика	44
2	Гимнастика с основами акробатики	18
3	Спортивные игры. Баскетбол	21
4	Спортивные игры. Волейбол	19
Итого		102

Поурочное планирование

№ урока	Раздел. Тема урока.	Элементы содержания по разделам.	Форма контроля.	Планируемое ДЗ.
1	Спринтерский бег. Техника бега.	ТБ на занятиях физической культурой. Беговые упражнения. Бег отрезков 30-90 м. ОРУ. Рефлексивная. Сравнение техники высокого низкого старта.	Вводный	ОРУ. Учебник
2	Спринтерский бег. Низкий старт.	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Беговые упражнения. Спринтерский бег: низкий старт до 30 м; бег с ускорением от 70-80 м; бег на результат 60 м. «Лапта». «Эстафета» Рефлексивная. Анализ техники стартового разгона	Комбинированный	ОРУ. Учебник
3	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Тест 30 метров	Основные правила развития физических качеств. Спринтерский бег: низкий старт до 30 м; бег с ускорением от 70-80 м; скоростной бег до 40 м; Рефлексивная. Сравнения техники бега по прямой и по повороту	Комбинированный	ОРУ. Учебник
4	Спринтерский бег. Бег по дистанции.	Физическая культура человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег по пересеченной местности. ОРУ. Рефлексивная.	Комбинированный	ОРУ. Учебник
5	Спринтерский бег. Финиширование.	Двигательные действия и техническая подготовка. Бег на выносливость. Прыжковые упражнения. Бег на результат 100 м. Рефлексивная.	Учётный Тест 100 м.	ОРУ. Учебник
6-7	Прыжки в длину с места	Адаптивная физическая культура. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Прыжковые упражнения. Бег на выносливость. Высокий старт 100 м.	Комбинированный Учётный	ОРУ. Учебник

		Спортивные игры. Рефлексивная.		
8-9	Прыжки в длину с разбега	Прыжковые упражнения: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Рефлексивная.	Комбинированный Учётный	ОРУ. Учебник
10-11	Тройной прыжок.	Прыжковые упражнения . Рефлексивная.	Комбинированный Учётный	ОРУ. Учебник
12-13	Метание в цель	Совершенствование метания мяча в цель и на дальность с разбега. Правила соревнований по метанию мяча. Рефлексивная. Анализ.	Комбинированный Учётный	ОРУ. Учебник
14-15	Метание гранаты на дальность	Овладение умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов. Диагностирование умения выполнять вис на согнутых руках. Рефлексивная. Анализ .	Комбинированный Учётный	ОРУ. Учебник
16-24	Бег по пересечённой местности (кросс).	Правила соревнования по кроссу. Развитие выносливости и гибкости. Овладение умениями правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия при беге по пересечённой местности. Бег на выносливость. Рефлексивная. Анализ.	Комбинированный Учётный 1000 м. Комбинированный Учётный 3000 м.	ОРУ. Учебник
Гимнастика с основами акробатики (17ч.)				
25	Строевые упражнения.	ТБ при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Висы и упоры. Лазанье по канату. Рефлексивная. Анализ.	Комбинированный	ОРУ. Учебник
26-27	Строевые упражнения. Подъём туловища из положение лёжа.	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре по восемь в движении. Рефлексивная. Анализ.	Комбинированный	ОРУ. Учебник
28	Строевые упражнения.	Вис согнувшись, прогнувшись, сзади. Рефлексивная. Анализ.	Комбинированный	ОРУ. Учебник
29	ОРУ с предметами. Опорные прыжки.	Овладение , совершенствование умений выполнять повороты направо, налево, кругом в движении. Освоения комплекса ОРУ с гантелями. Рефлексивная. Анализ.	Комбинированный	ОРУ. Учебник
30-31	Подтягивание на перекладине	Овладение умением выполнять подъём переворотом. Умение подтягиваться в висе на перекладине. Рефлексивная. Анализ.	Комбинированный	ОРУ. Учебник
32	Подтягивание	Совершенствование умений выполнять	Комбинированный	ОРУ.

	на перекладине. Подъём с переворотом.	повороты направо, налево, кругом в движении. Развитие силовых способностей. Рефлексивная. Анализ.	анный	Учебник
33-34	Подъём с переворотом.	Совершенствование умений выполнять подъём в упор силой. Развитие силовых способностей. Рефлексивная. Анализ.	Комбинированный тест	ОРУ. Учебник
35-36	Т. Б. на уроках при выполнении акробатических элементов. Акробатические элементы.	Выполнение комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Длинный кувырок. Стойка на руках с помощью партнёра. Развивать скоростно-силовых, координационных способностей. Рефлексивная. Анализ выполнения упражнений.	Комбинированный	ОРУ. Учебник
37	Акробатические элементы.	Развивать акробатические элементы. Выполнение комбинации из ранее освоенных акробатических элементов на оценку. Развивать скоростно-силовых, координационных способностей.	Комбинированный Выполнение комбинации № 1 на оценку	ОРУ. Учебник
38-39	Акробатические элементы.	Совершенствование умений выполнять длинный кувырок. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнёра. Развивать скоростно-силовых, координационных способностей. Рефлексивная. Анализ выполнения упражнений.	Комбинированный	ОРУ. Учебник
40	Акробатические элементы.	Совершенствование умений выполнять длинный кувырок. Демонстрация стойки на руках с помощью партнёра. Овладение кувырок назад из стойки на руках. Развивать скоростно-силовых, координационных способностей. Рефлексивная. Анализ выполнения упражнений.	Комбинированный	ОРУ. Учебник
41	Акробатические элементы.	Демонстрация умения выполнять длинный кувырок. Совершенствование умения кувырок назад из стойки на руках. Развивать скоростно-силовых, координационных способностей. Рефлексивная. Анализ выполнения упражнений.	Комбинированный	ОРУ. Учебник
42	Акробатические элементы.	Демонстрация умения выполнять кувырок назад из стойки на руках. Развивать скоростно-силовых, координационных способностей. Рефлексивная. Анализ выполнения упражнений.	Контрольный	ОРУ. Учебник
Спортивные игры. Баскетбол (21ч.)				
43	Баскетбол. ТБ на уроках	ТБ на уроках баскетбола. Передвижения и остановки игроков. Овладение умением	Комбинированный	ОРУ. Учебник

	баскетбола	ведения мяча с изменением направления и скорости. Передачи мяча различными способами. Развитие координационных способностей. Рефлексивная. Анализ выполнения упражнений.		
44-45	Баскетбол. Передвижения и остановки игроков. Ведение мяча с изменением направления.	Передвижения и остановки игроков. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Передачи мяча различными способами. Развитие координационных способностей. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Рефлексивная. Анализ выполнения упражнений.	Комбинированный	ОРУ. Учебник
46-47	Баскетбол. Передачи мяча различными способами.	Передачи мяча различными способами. Развитие координационных способностей. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Овладения навыками учебной игры. Рефлексивная. Анализ выполнения упражнений.	Комбинированный	ОРУ. Учебник
48	Баскетбол. Тактические действия в нападении.	Овладение тактическими действиями в нападении. Передачи мяча различными способами в движении. Развитие координационных способностей. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Овладения навыками учебной игры. Рефлексивная. Анализ выполнения упражнений.	Комбинированный	ОРУ. Учебник
49-50	Баскетбол. Совершенствовани е тактический действий в позиционном нападении со сменой мест.	Совершенствование тактический действий в позиционном нападении со сменой мест. Совершенствование навыков учебной игры. Рефлексивная. Анализ выполнения упражнений.	Комбинированный	ОРУ. Учебник
51	Баскетбол. Совершенствовани е техники вырывания и выбивание мяча	Совершенствование техники вырывания и выбивание мяча. Совершенствование техники бросков после ведения, тактические действия в игре. Рефлексивная. Анализ выполнения упражнений.	Комбинированный	ОРУ. Учебник
52-53	Баскетбол. Совершенствовани е тактики нападения быстрым прорывом	Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученный технических приёмов. Рефлексивная. Анализ выполнения упражнений.	Комбинированный	ОРУ. Учебник

54-55	Баскетбол. Совершенствование ранее изученный технических приёмов	Совершенствование ранее изученный технических приёмов. Совершенствование навыков учебной игры. Рефлексивная. Анализ выполнения упражнений.	Комбинированный	ОРУ. Учебник
56	Баскетбол. Совершенствование навыков тактики нападения	Совершенствование навыков тактики нападения быстрым прорывом в игре. Совершенствование ранее изученный технических приёмов. Развитие координации. Рефлексивная. Анализ выполнения упражнений.	Комбинированный	ОРУ. Учебник
57	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в движении.	Бросок одной рукой от плеча в движении. Совершенствование навыков тактики нападения быстрым прорывом в игре. Совершенствование ранее изученный технических приёмов. Развитие координации. Рефлексивная. Анализ выполнения упражнений.	Комбинированный	ОРУ. Учебник
58	Баскетбол. Совершенствование техники броска одной рукой от плеча в движении.	Совершенствование техники броска одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Совершенствование навыков тактики нападения быстрым прорывом в игре. Совершенствование ранее изученный технических приёмов. Развитие координации. Рефлексивная. Анализ выполнения упражнений.	Комбинированный	ОРУ. Учебник
59-60	Баскетбол. Совершенствование действий игроков в «зонной защите».	Совершенствование действий игроков в «зонной защите». Совершенствование техники броска одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Совершенствование навыков тактики нападения быстрым прорывом в игре. Совершенствование ранее изученный технических приёмов. Развитие координации. Рефлексивная. Анализ выполнения упражнений.	Комбинированный	ОРУ. Учебник
61	Баскетбол. Штрафной бросок.	Совершенствование техники броска одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Совершенствование навыков тактики нападения быстрым прорывом в игре. Анализ выполнения упражнений.	Комбинированный	ОРУ. Учебник
62	Баскетбол. Штрафной бросок.	Демонстрация техники штрафного броска. Развитие координационных способностей. Анализ.	Комбинированный зачёт	ОРУ. Учебник
63	Волейбол. ТБ при занятиях волейболом	ТБ при занятиях волейболом. Стойка игрока и перемещение по площадке. Овладение умением верхней передачи мяча двумя руками в парах, приёма мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-	Комбинированный	ОРУ. Учебник

		силовых качеств. Рефлексия.		
Спортивные игры. Волейбол (19 ч.)				
64-65	Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую передачу мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексия. Игра по упрощённым правилам волейбола.	Комбинированный	ОРУ. Учебник
66	Волейбол	Демонстрация верхней передачи мяча двумя руками в парах. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Комбинации из разученных перемещений. Овладение умением выполнять нижнюю прямую передачу мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексия. Игра по упрощённым правилам волейбола.	Комбинированный Оценка техники верхней передачи мяча в парах	ОРУ. Учебник
67-68	Волейбол	Овладение умением выполнять верхнюю передачу в парах через сетку с перемещением. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Закрепление умения верхней прямой подачи. Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексия.	Комбинированный Оценка техники приёма мяча в парах	ОРУ. Учебник
69	Волейбол	Демонстрация нижней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча, верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексия. Игра по упрощённым правилам волейбола.	Комбинированный Оценка техники нижней прямой подачи мяча	ОРУ. Учебник
70	Волейбол	Демонстрация верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Совершенствование верхней прямой подачи мяча, верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексия. Игра по упрощённым правилам волейбола.	Комбинированный Оценка техники верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест	ОРУ. Учебник
71	Волейбол	Демонстрация верхней передачи мяча через сетку с перемещением. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Овладение способом прямого нападающего удара при встречных передачах. Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексия. Игра по упрощённым	Комбинированный Оценка техники верхней передачи в парах через	ОРУ. Учебник

		правилам волейбола.	сетку с перемещением	
72	Волейбол	Демонстрация верхней прямой подачи мяча. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексия. Игра по упрощённым правилам волейбола.	Комбинированный Оценка техники верхней прямой подачи мяча	ОРУ. Учебник
73-74	Волейбол	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Овладение умением индивидуального и группового блокирования. Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексия. Игра по упрощённым правилам волейбола.	Комбинированный	ОРУ. Учебник
75-76	Волейбол	Совершенствование техники приёма и передачи мяча, техники прямого нападающего удара. Отработка способа индивидуального и группового блокирования. Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексия. Игра по упрощённым правилам волейбола.	Комбинированный	ОРУ. Учебник
77	Волейбол	Демонстрация техники прямого нападающего удара. Совершенствование способа индивидуального и группового блокирования. Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексия. Игра по упрощённым правилам волейбола.	Комбинированный Оценка техники прямого нападающего удара	ОРУ. Учебник
78	Волейбол	Демонстрация умения индивидуального блокирования. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексия. Игра по упрощённым правилам волейбола.	Комбинированный Оценка техники индивидуального блокирования	ОРУ. Учебник
79-80	Волейбол	Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексия. Игра по правилам волейбола.	Комбинированный	ОРУ. Учебник
81-82	Волейбол	Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексия. Игра по правилам волейбола.	Комбинированный	ОРУ. Учебник
83-84	Кроссовая подготовка	Овладениями навыками равномерного бега до 15 минут с преодоление	Комбинированный	ОРУ. Учебник

		горизонтальных, вертикальных препятствий. Применение на практике спортивной игры в футбол. Развитие выносливости. Контроль двигательной подготовленности – вис на согнутых руках. Рефлексия.		
85	Кроссовая подготовка	Овладение техникой бега на длинные дистанции. Выявление степени владения умением бега на 1000м. Рефлексия. Применение на практике спортивной игры в футбол.	Совершенствование	ОРУ. Учебник
86-88	Кроссовая подготовка	Овладение навыками равномерного бега до 20 мин. С преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Применение на практике спортивной игры в футбол. Рефлексия.	Комбинированный	ОРУ. Учебник
89	Кроссовая подготовка	Демонстрация умения в беге 3000м. (Мал.) и 2000м. (Дев.) Применение на практике спортивной игры в футбол. Рефлексия.	Учётный	ОРУ. Учебник
90	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение в практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей (бег по дистанции 30-60 м.) Рефлексия .	Комбинированный	ОРУ. Учебник
91-93	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствование техники низкого старта. Диагностика умения бега на результат 60 м., 100 м. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение в практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей. Рефлексия .	Комбинированный	ОРУ. Учебник
94-96	Прыжок в длину с разбега	Освоение способа действия в прыжках в длину с разбега с 9-11 беговых шагов. Применение на практике специальных прыжковых упражнений. Демонстрация прыжка в длину на результат. Рефлексия.	Комбинированный	ОРУ. Учебник
97-98	Метание гранаты на дальность	Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Применение на практике специальных упражнений для метания. Развитие силовых способностей. Демонстрация умений подтягиваться на высокой (мал.), низкой (дев.) перекладине. Рефлексия.	Комбинированный	ОРУ. Учебник
99-102	Метание гранаты на дальность	Выявление уровня владения умением метать гранату на дальность с 4-5 шагов с разбега. Развитие координационных способностей. Рефлексия.	Комбинированный	ОРУ. Учебник

Данная рабочая программа обеспечена учебно-методическим комплектом:

1. Учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011.
2. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И.Лях, А.А. Зданевич. – Москва 8-е издание «Просвещение», 2011 г.
3. Диски с видеоматериалом: волейбол, единоборства, легкая атлетика, лыжи, горные лыжи, сноуборд, гимнастика, комплексы упражнений для специальной медицинской группы, АК ИПКРО 2013 г.

4. ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

5. Nsportal.ru Уроки физкультуры в 1 кл
Infourok.ru Конспекты уроков по ФК 1 кл.
Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/576894>
Учительский портал. –Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511> К уроку.га. - Режим доступа: <http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958>
Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ga/communities.aspx>
Pedsovet.Su. - Режим доступа : <http://pedsovet.su>
Прошколу.Яи. - Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>
Педсовет.org\$. - Режим доступа : <http://pedsovet.org>
Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

10 класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Юноши			Девушки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
	Челночный бег 3 x10 м, сек	7,8	8,4	9,5	8,0	8,6	10,0
	Бег 30 м, секунд	4,2	4,6	5,2	4,9	5,4	6,2
	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
	Бег 100 м, секунд	13,6	14,2	15,0	16,5	17,0	17,8
	Бег 2000 м, мин	-	-	-	10,00	10,50	11,40
	Бег 3000 м, мин	12,50	13,30	14,30	-	-	-
	Прыжки в длину с места	240	225	205	195	180	165
	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	27	22	20	15	10
	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	20	18	10
	Подъем туловища за 30 сек. из положения, лежа, руки за голов.	35	30	25	30	25	15
	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	80	70	55	85	75	60

11 класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Юноши			Девушки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
	Челночный бег 3 x10 м, сек	7,8	8,4	9,5	8,0	8,6	10,0
	Бег 30 м, секунд	4,2	4,6	5,2	4,9	5,4	6,2
	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
	Бег 100 м, секунд	13,4	13,9	14,8	16,0	16,5	17,8
	Бег 2000 м, мин	-	-	-	10,00	10,50	11,40
	Бег 3000 м, мин	12,50	13,30	14,30	-	-	-
	Прыжки в длину с места	240	225	205	195	180	165
	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	27	22	20	15	10
	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	20	18	10
	Подъем туловища за 30 сек. из положения, лежа, руки за голов.	35	30	25	30	25	15
	Прыжок на скакалке, за 30 сек., кол-во раз	80	70	55	85	75	60

