

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Отдел по образованию, спорту и делам молодёжи комитета Администрации Залесовского района по социальной политике

МБОУ "Борисовская СОШ"

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО

Протокол № 1
от «10» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

ЭГ Гудеева Н.В.
«10» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

З.А. Емельянова З.А.
Приказ № 45/1
от «10» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 11 класса

Составитель: Кудашкин Егор Васильевич
Учитель физической культуры

с. Борисово 2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....
2. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса
3. Содержание учебного предмета
4. Календарно-тематическое планирование
5. Способы оценки достижения учащимися планируемых результатов
6. Лист изменений.....

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предмета «Физическая культура» составлена на основе:

Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004 года № 1089;

– Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);

- Комплексная программа физического воспитания. В.И. Лях, А.А. Зданевич. 1 – 11 классы: М. Просвещение, 2010.

– «Положения о рабочей программе учебных предметов МКОУ «Борисовская СОШ»,

– ООП СОО и учебного плана МКОУ «Борисовская СОШ» на текущий учебный год.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего образования по физической культуре предметом обучения в средней школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у старших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся средней школы предусматривает следующие образовательные цели и задачи:

Цели программы по физическому воспитанию учащихся 11 класса направлены:

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

Задачи по физическому воспитанию учащихся 11 класса является:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
 - расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Для достижения поставленной цели в соответствии с образовательной программой МКОУ «Борисовская СОШ» предполагается использование следующего **учебно-методического комплекта (УМК)**

- Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов общеобразовательных учреждений . В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2006.

Место учебного предмета в учебном плане

Авторской программой В.И.Ляха в 11 классе на учебный предмет «Физическая культура» отводится 102 ч, из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В соответствии с учебным планом МКОУ «Борисовская СОШ» рабочая программа по «Физической культуре» рассчитывается в:

11 классе 102 часа в год, 3 часа в неделю.

В связи с тем, что авторская программа в 10 классе рассчитана на 102 часа, а учебный план на 35 учебных недель (105ч.), в рабочую программу дополнительно вводятся 3 резервных часа, 1 час отведен на тестирование физических способностей, 2 час на развитие двигательных способностей

2. Планируемые результаты освоения учебного материала

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

Объяснять:

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

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

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

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

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями

с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз 215 см	 14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе

и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); мечтать теннисный мяч в вертикальную цель 1X1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши). В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях. Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель

Уровень физической подготовленности учащи

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (гест)	Воз раст, лет	Уровень	
			Юноши	Девушки

№ п/п				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9- 5,3 5,9- 5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 X Юм, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3- 8,7 9,3- 8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8- 9 9- 10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

3. Содержание программного материала.

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 11 классе отведено 87 часа, на вариативную часть - 15 часов. Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся.

Примерная программа включает основные базовые виды программного материала- «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», « Спортивные игры», «Лыжные гонки», «Элементы единоборств».

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении

материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник "Физическая культура", программно-методический материал.

Основы знаний и физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Приёмы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Баскетбол

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики: Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

Лыжная подготовка

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки

Элементы единоборств.

Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

Формы и методы обучения и воспитания

Используемые при реализации рабочей программы формы и методы обучения и воспитания обеспечивают высокое качество образования.

Формы организации работы на уроке физической культуры: фронтальный, групповой, станционный, индивидуальный методы.

Специфические методы физического воспитания, с помощью которых решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств: методы строго регламентированного упражнения (метод целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивный; сопряженного воздействия; строгой регламентации; стандартного упражнения; стандартно-непрерывного упражнения; стандартно-интервального упражнения; переменного упражнения; круговой); игровой метод (использование упражнений в игровой форме); соревновательный метод.

Общепедагогические методы обучения. Применение общепедагогических методов зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, особенностей личности, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

К словесным методам относятся: дидактический рассказ; описание; объяснение; беседа; разбор; инструктирование; комментарии и замечания; распоряжения, команды, указания

Методы обеспечения наглядности: метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся); методы направленного прочувствования двигательного действия; методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.); методы срочной информации.

Распределение программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		11 класс
	Базовая часть	87
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1	Лёгкая атлетика	12
2	Гимнастика с элементами акробатики	18
3	Спортивные игры	21
4	Лыжная подготовка	18
5	Элементы единоборств	9
	Вариативная часть	15
	Спортивные игры	15

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик 11 класса должен:

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; **использовать 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, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Содержание тем учебного курса по физической культуре в 11 классе

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительнокорректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

2. Спортивные игры

В 11 классе продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр*, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 11 классе продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол (для юношей). Однако, как и в основной школе, учитель имеет право вместо указанных спортивных игр включать в базовую часть программного материала любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, теннис и др.). В этом случае он самостоятельно разрабатывает учебный материал, ориентируясь на предложенную схему распределения материала программы.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

3. Гимнастика с элементами акробатики

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами:

булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

4. Лёгкая атлетика

При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, молота, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

5. Лыжная подготовка

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

6. Элементы единоборств

В средней школе учащиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приемы борьбы лежа и стоя. Результатом обучения и критерием обученности является умение вести учебную схватку. Как и в 8—9 классах, следует широко применять материал по видам единоборств для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых) способностей. В этот период усиливается сопряженное совершенствование сложной техники единоборства и развитие соответствующих координационных и кондиционных способностей.

Для освоения программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы единоборств при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Учитывая ограниченность времени, выделяемого на базовую часть для глубокого освоения этого вида, следует использовать часть вариативной части, а также внеклассные и самостоятельные занятия. Наряду с юношами раздел единоборств могут осваивать девушки, проявившие к этому интерес.

Тематическое планирование 11 класс

Раздел	№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	д/з	Дата проведения	
								План	Факт
Легкая атлетика 11 ч	1	Совершенствование техники спринтерского бега.	Изучение нового материала	<i>Высокий и низкий старт до 40 м, бег с ускорением (60 м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ</i>	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	Предварительный	§ 1 Стр.10 - 12		
	2		Совершенствования	<i>Стартовый разгон, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Биохимические основы техники бега, прыжков и метаний.</i>	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	Текущий		Стр. 104 – 106	
			3	Совершенствования	<i>Бег на результат на 100 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Передача эстафетной палочки</i>	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	Текущий	Стр. 106 -107	
	4		Учетный	<i>Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений</i>	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью	<i>Бег 100 м:</i> м.: «5» - 13,5 с.; «4»- 14,0с.; «3»- 14,3с.; д.: «5»- 17,0 с.; «4»- 17,5с.; «3»- 18,0 с.	Стр. 12 - 14		

Раздел	№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	д/з	Дата проведения	
								План	факт
	5	Совершенствование техники длительного бега	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе до 20 - 25 мин. Девочки до 15 – 20 мин. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»	Уметь: бегать на длинные дистанции	Текущий	Стр. 107 - 108		
	6		Совершенствования	Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м. (девочки), 3000 м (мальчики). ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	Уметь: бегать на длинные дистанции	Текущий	Стр. 14 - 17		
	7	Совершенствование техники прыжка в длину	Изучение нового материала	Прыжок с 13 - 15 шагов разбега. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: прыгать в длину с разбега	Текущий	Стр. 108 - 109		
	8		Комбинированный	Прыжок с 13 - 15 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега	Текущий	Стр. 18 - 21		
	9		Учетный	Прыжок с 13 – 15 шагов разбега. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	Уметь: прыгать в длину с разбега	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	Стр. 114		
	10	Развитие скоростно – силовых способностей	Совершенствование	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.	Уметь: выполнять физические упражнения	Оперативный	Стр.115		
	11								

Раздел	№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	д/з	Дата проведения	
								План	Факт
Гимнастика с элементами акробатики и 18 ч.	12	Совершенство вание строевых упражнений	Изучение нового материала	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые упражнения	Текущий	Стр. 91-92		
	13	Совершенство вание общеразвивающих упражнений без предметов	Совершенствования	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств	Уметь: выполнять комплекс общеразвивающих упражнений	Текущий	Стр. 37 - 40		
	14	Освоение и совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	Совершенствования	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (до 8 кг), гирями (16 – 24 кг), тренажерами. Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами, ОРУ без предметов. Строевые упражнения.	Уметь: выполнять комплекс общеразвивающих упражнений	Текущий	Стр. 22 - 23		
	15								
	16	Освоение и совершенствование висов и упоров	Изучение нового материала	ОРУ с предметами. М: подъем в упор силой. Вис согнувшись, прогнувшись сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре на брусьях. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинацию на перекладине	Текущий	Стр. 93-94		
	17	Освоение и совершенствование висов и упоров	Совершенствования	ОРУ на месте. М: подъем переворотом в упор махом и силой: подъем в упор силой. Вис согнувшись, прогнувшись сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинацию на перекладине	Текущий	Стр.23-25		

Раздел	№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	д/з	Дата проведения	
								План	Факт
Гимнастика с элементами акробатики	18	Освоение и совершенствование висов и упоров	Учетный	ОРУ на месте. М: подъем переворотом в упор махом и силой: подъем в упор силой. Вис согнувшись, прогнувшись сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Подтягивание в висе М.: 10-8-6 р.; Д.: 17-15-8 р.	Стр. 167		
	19	Освоение и совершенствование опорных прыжков	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см. (м). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину 110 см). Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок	Текущий	Стр. 98 - 99		
	20	Освоение и совершенствование опорных прыжков	Совершенствования	ОРУ в движении. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см. (м). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину 110 см). Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки.	Уметь: выполнять опорный прыжок	Текущий	Стр. 26 - 28		
	21	Освоение и совершенствование опорных прыжков	Учетный	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см. (м). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину 110 см). Страховка и помощь во время занятий. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок	Оценка техники опорного прыжка	Стр. 102		
	22	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	Изучение нового материала	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью. Оказание первой помощи при травмах. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Стр. 99.		

Раздел	№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	д/з	Дата проведения	
								План	Факт
Гимнастика с элементами акробатики	23	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	Совершенство вание	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Упражнения для разогревания. Развитие гибкости	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Стр. 99		
	24	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	Учетный	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180см. особенности методики занятий с младшими школьниками. Развитие гибкости	Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов	Оценка выполнения акробатических упражнений	Стр. 100		
	25	Развитие координационных способностей	Совершенствования	Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на перекладине, гимнастическом козле.	Уметь: выполнять гимнастические упражнения	Текущий	Стр. 103		
	26	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Совершенствования	Лазание по двум канатам без помощи ног. Лазанье по шесту. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Основы выполнения гимнастических упражнений.	Уметь: выполнять гимнастические упражнения	Текущий	Стр. 102		
	27							Этапный	Стр. 40 - 43
2 четверть									
	28	Развитие гибкости	Совершенствования	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов, Упражнения с партнером, акробатические упражнения с предметами	Уметь: выполнять гимнастические упражнения	Текущий	Стр. 103		
	29							Стр. 43 – 47	

Раздел	№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	д/з	Дата проведения	
								План	Факт
Баскетбол 9 ч.	30	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Изучение нового материала	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. <i>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</i> Инструктаж по Т. Б.	Уметь: <i>выполнять стойки и перемещения</i>	Текущий	Стр. 55 Стр. 61		
	31	Совершенствование ловли и передач мяча	Совершенствования	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. <i>Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</i> Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: <i>выполнять ловлю и передачу мяча</i>	Текущий	Стр. 55 - 56		
	32	Совершенствование техники ведения мяча	Совершенствования	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять ведение мяча	Текущий	Стр. 56 - 57		
	33	Совершенствование техники бросков мяча	Совершенствования	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие скоростно-силовых способностей. Правила баскетбола	Уметь: выполнять броски мяча	Текущий	Стр. 57 - 60		

Раздел	№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	д/з	Дата проведения	
								План	Факт
Баскетбол	34	Совершенствование защитных действий	Изучение нового материала	<i>Действия против игрока без мяча и с мячом. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание. Развитие координационных способностей</i>	Уметь: <i>выполнять защитные действия</i>	Текущий	Стр. 60		
	35	Совершенствование техники владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Совершенствования	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. <i>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Развитие координационных способностей</i>	Уметь: <i>выполнять комбинации перемещений и владения мячом</i>	Текущий	Стр. 61		
	36	Совершенствование тактики игры	Совершенствования	<i>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Развитие координационных способностей</i>	Уметь: <i>выполнять комбинации перемещений и владения мячом</i>	Текущий	Стр. 61		
	37	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Совершенствования	<i>Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Развитие координационных способностей</i>	Уметь: <i>играть в баскетбол</i>	Текущий	Стр. 62		

Раздел	№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	д/з	Дата проведения	
								План	Факт
Баскетбол	38	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Совершенствования	Игры и игровые задания 2 : 1, 3 : 1, 3 : 2, 3 : 3. <i>Игра по правилам баскетбола.</i> Правила игры	Уметь : <i>выполнять играть в баскетбол</i>	Оперативный	Стр. 28 - 31		
Гандбол 8 ч.	39	Совершенствование техники передвижений , остановок, поворотов и стоек	Изучение нового материала	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. <i>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</i>	Уметь : <i>выполнять комбинации перемещений</i>	Текущий	Стр. 62 - 63		
	40	Совершенствование ловли и передач мяча	Совершенствования	<i>Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).</i> Правила гандбола. Развитие силы	Уметь : <i>ловить и передавать мяч</i>	Текущий	Стр. 63 - 64		

	41	Совершенство вание техники ведения мяча	Совершенствования	<p><i>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</i> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения ведущей и неведущей рукой. Развитие силы</p>	<p>Уметь: выполнять ведение мяча</p>	Текущий	Стр. 64 - 65		
--	----	---	-------------------	--	---	---------	--------------	--	--

Раздел	№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	д/з	Дата проведения	
								План	Факт
Гандбол	42	Совершенствование техники бросков мяча	Совершенствования	<i>Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</i> . Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища. Развитие силы	Уметь: выполнять броски мяча	Текущий	Стр. 65 - 68		
	43	Совершенствование техники защитных действий	Совершенствования	<i>Действия против игрока без мяча и с мячом</i> . Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Перехват мяча, игра вратаря. Развитие силы	Уметь: выполнять защитные действия	Текущий	Стр. 68 - 69		
	44	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Совершенствования	<i>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</i> Перехват мяча. Игра вратаря. Развитие кондиционных и координационных способностей.	Уметь: играть в гандбол	Оценка техники перемещений	Стр. 69		
	45	Совершенствование тактики игры	Совершенствования	<i>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</i> . Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие кондиционных и координационных способностей.	Уметь: играть в гандбол	Текущий	Стр. 69 - 71		
	46	Совершенствование игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Совершенствования	<i>Игра по упрощенным правилам гандбола</i> . Игры по правилам игры	Уметь: играть в гандбол	Текущий	Стр. 71		

Раздел	№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	д/з	Дата проведения		
								План	Факт	
Лыжная подготовка 18 ч.	47	Переход с одновременных ходов на попеременные	Изучение нового материала	Выбор и подготовка лыж. <i>Переход с одновременных ходов на попеременные (10). Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни (11).</i> Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	Уметь выполнять правильно лыжные ходы	Текущий	Стр.116-117			
	48							Этапный	Стр. 126 - 127	
	3 четверть									
	49		Совершенствования	Коньковый ход. <i>Переход с одновременных ходов на попеременные (10). Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни (11). Игра «Гонки с выбыванием»</i>	Уметь выполнять правильно лыжные ходы	Текущий	Стр. 117 - 120 Стр. 127 - 128			
	50									
	51									
	52	Преодоление подъемов и препятствий	Совершенствования	Коньковый ход. <i>Преодоление подъемов и препятствий (10). Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон и др. (11).</i> Эстафета. Правила проведения самостоятельных занятий	Уметь выполнять правильно лыжные ходы	Текущий	Стр. 121-122 Стр. 50 - 52			
	53									
	54		Совершенствования	<i>Преодоление подъемов и препятствий (10). Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. (11).</i> Особенности физической подготовленности лыжника	Уметь выполнять правильно лыжные ходы	Оценка техники преодоления подъемов и препятствий	Стр. 123 Стр. 31 - 34			
	55									
56										
57	Учетный									

Раздел	№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	д/з	Дата проведения	
								План	Факт
Лыжная подготовка	58	Прохождение дистанции до 6 км	Совершенствования	Преодоление подъемов и препятствий (10). Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. (11). <i>Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)</i> . Основные элементы тактики в лыжных гонках	Уметь: <i>проходить дистанцию 5 – 6 км.</i>	Текущий	Правила техники безопасности		
	59								
	60		Совершенствования	Переход с одновременных ходов на попеременные. <i>Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)</i> . <i>Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)</i> . Правила соревнований	Уметь: <i>проходить дистанцию 5 – 6 км.</i>	Текущий	Стр. 127 - 128		
	61		Совершенствования	Переход с одновременных ходов на попеременные. <i>Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)</i> . <i>Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)</i> . Первая помощь при травмах и обморожениях	Уметь: <i>проходить дистанцию 5 – 6 км.</i>	Текущий	Сообщение: достижения Российских лыжников		
	62								
	63		Совершенствования	<i>Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)</i> . <i>Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)</i> .	Уметь: <i>проходить дистанцию 5 – 6 км.</i>	Текущий	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ		
64	Учетный	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий		Прохождение дистанции 5 – 6 км. без учета времени					

Раздел	№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	д/з	Дата проведения		
								План	Факт	
Элементы единоборств 9 ч.	73	Освоение техники владения приемами	Изучение нового материала	<i>Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.</i> Самостоятельная разминка перед поединком. Техника безопасности	Уметь: выполнять приемы борьбы	Текущий	Стр. 128 – 129. Стр. 129 – 131 Стр. 131 – 132 Стр. 132 - 135			
	74									
	75									
	76									
	77									
	78	Развитие силы и силовой выносливости	Совершенствования	<i>Пройденный материал по приемам единоборств.</i> Подвижные игры: «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих», «Перетягивание в парах». Правила соревнований по одному из видов единоборств	Уметь: выполнять приемы борьбы	Текущий	Стр. 139			
	79									
	4 четверть									
		80	Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствования	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры. <i>Силовые упражнения и единоборства в парах.</i> Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств	Уметь: выполнять приемы борьбы	Текущий	Техника безопасности и во время занятий физической культурой Стр. 139-140		
		81								

Раздел	№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Тип урока	Д/З	Дата проведения		
								план	факт	
Легкая атлетика	82	Совершенствование техники прыжка в высоту	Изучение нового материала	Прыжки в высоту с 9 – 11 шагов разбега. ОРУ. Развитие выносливости. Техника безопасности. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды	Уметь: выполнять прыжок в высоту	Текущий	Стр. 109 - 111			
	83		Совершенствования	Прыжки в высоту с 9 – 11 шагов разбега. ОРУ. Развитие выносливости. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Правила соревнований	Уметь: выполнять прыжок в высоту	Текущий				
	84		Учетный			Оценка техники прыжка в высоту				
	85	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	Изучение нового материала	Метание мяча весом 150 гр с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния до 20 м.	Уметь: выполнять метание малого мяча	Текущий	Стр. 112 - 113			
	86		Совершенствования	Метание гранаты 500 – 700 гр с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12 – 15 м.	Уметь: выполнять метание малого мяча	Текущий		Стр. 111		
	87		Учетный	Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданное расстояние и максимальную высоту	Уметь: выполнять метание малого мяча	Оценка техники метания мяча и гранаты				

Раздел	№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Тип урока	Д/З	Дата проведения	
								план	факт
Легкая атлетика	88	Развитие выносливости	Совершенствования	Длительный бег. Бег с препятствиями, минутный бег, бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3км. Эстафеты, круговая тренировка	Уметь: бегать кросс	Текущий	Стр. 113 - 114		
	89	Развитие скоростных способностей	Совершенствования	Эстафеты, старты из различных и. п. бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь: выполнять л/а упражнения	Текущий	Стр – 114 - 115		
	90 91	Развитие координационных способностей	Совершенствования	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов в цель и на дальность	Уметь: выполнять л/а упражнения	Текущий	Стр. 115		
Футбол 11 ч	92	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Изучение нового материала	Стоки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. <i>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</i> Техника безопасности	Уметь: играть в футбол	Текущий	Стр. 83		

Раздел	№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	д/з	Дата проведения	
								План	Факт
Футбол	93	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Совершенствования	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. <i>Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью</i>	Уметь: играть в футбол	Текущий	Стр. 83 - 85		
	94	Совершенствование техники ведения мяча	Совершенствования	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. <i>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</i>	Уметь: играть в футбол	Текущий	Стр. 86 - 87		
	95	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Совершенствования	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника. <i>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</i>	Уметь: играть в футбол	Текущий	Стр. 89		
	96	Совершенствование защитных действий	Совершенствования	Перехват мяча. Игра вратаря. <i>Действия против игрока без мяча и с мячом.</i> Развитие скоростно-силовых способностей. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей	Уметь: играть в футбол	Текущий	Стр. 87 - 88		

Раздел	№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид контроля	д/з	Дата проведения
--------	---------	------------	-----------	---------------------	---------------------	--------------	-----	-----------------

					подготовленности обучающихся			План	Факт
Футбол	97	Совершенствование тактики игры	Совершенствования	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Перехват мяча. Игра вратаря. <i>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</i> Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в футбол	Текущий	Стр. 89 - 90		
	98	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Совершенствования	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. <i>Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</i> Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в футбол	Текущий	Стр. 90 - 91		
	99	Совершенствование координационных способностей	Совершенствования	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме.	<i>Уметь:</i> играть в футбол	Текущий	Стр. 34 - 36		
	100	Развитие выносливости	Совершенствования	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонняя игра и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 сек до 18 мин.	<i>Уметь:</i> играть в футбол	Текущий	Стр. 113 - 114		
	101	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Совершенствования	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстоянии от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 сек, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метания и броски мячей в цель и на дальность	<i>Уметь:</i> играть в футбол	Текущий	Стр – 114 - 115 Стр. 115		

	102	Овладение организаторскими умениями. Тестирование физической подготовленности	Учетный	Определение уровня физической подготовленности		Итоговый			
--	-----	---	---------	--	--	----------	--	--	--

Материально-техническое обеспечение

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
Печатные издания		
	1	
Примерная программа по физической культуре	1	
Рабочая программа	1	
Учебно-методические пособия и рекомендации	2	
Таблицы, схемы, плакаты	5	
Технические средства обучения		
Ноутбук	1	
Учебно-практическое оборудование		
Стенка гимнастическая	1	
Козел гимнастический	1	
Конь гимнастический	1	
Канат для лазанья с механизмом крепления		
Перекладина гимнастическая	1	
Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м)	2	
Скамья атлетическая наклонная	1	
Мячи: малый (теннисный), баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные	6,12,4,2	
Палка гимнастическая	15	
Скакалка детская	20	
Мат гимнастический	6	
Гимнастический подкидной мостик	1	
Обруч пластиковый детский, гимнастический	4	

Планка для прыжков в высоту	1	
Стойка для прыжков в высоту	2	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	10	
Рулетка измерительная	1	
Лыжи (с креплениями и палками)	15	
Щит баскетбольный тренировочный	2	
Жилетки игровые	6	
Волейбольная стойка универсальная	1	
Сетка волейбольная	1	
Аптечка	1	
Доска аудиторная с магнитной поверхностью		

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНИВАНИЕ ПЛАНИРУЕМЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Оценивание результативности процесса физического воспитания осуществляется на основе выявления оценок физической подготовленности обучающихся, технической подготовленности учащихся, теоретической подготовленности.

При выставлении оценки соблюдаются следующие требования:

- индивидуальный подход, когда каждому ученику дается возможность проявить себя в условиях, наиболее отвечающих особенностям его физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья;
- конкретность критериев, когда текущая оценка соотносится с четко сформулированной задачей, поставленной учеником;
- гласность оценки, когда осуществляется своевременное информирование ученика об оценке и приводится краткое её разьяснение.

Рабочая программа предусматривает следующие **виды контроля**:

Предварительный контроль проводится для определения возможностей учащихся к овладению физическими упражнениями и выполнению ими нормативов учебной программы.

Оперативный контроль (в течение урока) позволяет оценить любые слагаемые программного материала (домашнее задание, устный ответ, проведение разминки, качество выполнения двигательных действий или их элементов, победу в учебной игре или эстафете и пр.) для оперативного управления деятельностью обучающихся на каждом уроке.

Текущий контроль (по результатам нескольких уроков) предполагает проведение контроля для определения результативности освоения изучаемой темы (например, прыжок в длину с разбега на результат, бег 60 м на результат и пр.).

Этапный контроль – контроль состояния за относительно длительный промежуток времени, выявляет основные тенденции процесса физического воспитания на его относительно продолжительных этапах (четверть, триместр, полугодие).

Итоговый контроль применяется для определения конечных результатов за год. Позволяет оценить сложившуюся систему уроков, сравнить полученные результаты с планируемыми и получить данные для корректировки планирования процесса физического воспитания на очередной учебный год.

Знания о физической культуре (1 раздел)

Оценивая знания обучающихся, учитывают их глубину и полноту, аргументированность изложения, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

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

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

Оценка «2» - плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

Для оценивания знаний могут быть использованы следующие **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 вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является *демонстрация знаний* учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 раздел)

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Техника владения двигательными действиями (умениями, навыками) (3 раздел)

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

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

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

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

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

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

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

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

Суть *комбинированного метода* состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Перечень грубых и незначительных ошибок при выполнении двигательных заданий

Ходьба обычная

Грубые ошибки: согнутые в коленях ноги; наклон туловища вперёд; поперечные движения руками; длина шага менее двух стоп; подпрыгивание.

Незначительные ошибки: неправильное положение головы (наклон вперёд, назад, влево, вправо); неправильные положения пальцев рук; неправильная постановка стоп.

Бег по прямой

Грубые ошибки: неполное разгибание ноги в коленном и голеностопном суставах; отсутствие «складывания» маховой ноги, чрезмерный наклон туловища вперёд; излишнее перемещение плеч вправо-влево (раскачивание); ширина шага менее шести стоп, замедленность.

Незначительные ошибки: неправильные положения пальцев рук, головы, стопы; движение рук в локтевых и плечевых суставах; отведение бедра маховой ноги.

Метание малого мяча с места (в цель и на дальность) Грубые ошибки: отклонения от и. п.; метание без хлесто-образного движения кисти метаемой руки; метание без перемещения на впереди стоящую ногу; излишний наклон вперёд после броска; переход стартовой линии.

Незначительные ошибки: положение свободной руки, стоп, головы; наклон в сторону после броска; положение метаемой руки после броска; траектория броска.

Прыжок в длину с места

Грубые ошибки: отсутствие подготовительных движений; неполное отталкивание; низкая траектория; неустойчивое приземление; жёсткое приземление.

Незначительные ошибки: положение стоп; малая (или [излишняя]) амплитуда подготовительных движений; положение рук и стоп при приземлении.

Прыжок в длину с разбега

Грубые ошибки: отсутствие вылета «в шаг», равновесия полёте, равновесия при приземлении; низкая траектория; снижение скорости разбега перед отталкиванием (семенящие или растянутые шаги).

Незначительные ошибки: отклонение в направлении отталкивания; положение стоп; малая (или излишняя) амплитуда подготовительных движений; неправильное положение стоп при приземлении.

Прыжок в высоту с разбега

Грубые ошибки: ошибка в постановке толчковой ноги (далеко или близко по отношению к планке); отсутствие выраженного отталкивания в сочетании с махом; нарушение положения над планкой; отсутствие ухода от планки; отталкивание с замедлением скорости разбега; приземление на толчковую ногу или обе ноги; плоская траектория прыжка; отсутствие ритма разбега.

Незначительные ошибки: смещение места отталкивания к середине планки; мах согнутой ногой; неправильное положение головы; неправильная амплитуда движений рук; неправильное положение туловища над планкой; неправильное направление движения маховой ногой; неправильное положение стопы маховой ноги; неправильное положение стопы толчковой ноги на месте отталкивания.

Опорный прыжок согнув ноги с разбега

Грубые ошибки: отталкивание одной ногой; задержка отталкивания руками от преодолеваемого препятствия; отсутствие безопорной фазы; неустойчивость приземления; жёсткое приземление; касание ногами преодолеваемого препятствия.

Незначительные ошибки: снижение скорости разбега перед отталкиванием; неправильное положение ног в безопорной фазе, положение туловища в фазе опоры, положение рук во время приземления; расстояние между стопами во время приземления.

Кувырок (вперёд-назад)

Грубые ошибки: отсутствие группировки; замедленный темп выполнения; потеря равновесия после выполнения кувырка; отсутствие прямолинейности движения; помощь руками; выполнение по разделениям; жёсткое выполнение; растянутое выполнение.

Незначительные ошибки: варианты и. п.; варианты конечного положения; разведение ног.

Передача мяча двумя руками от груди

Грубые ошибки: отсутствие движения кистями; руки полностью не выпрямляются; нет согласованного движения рук и ног; незначительное усилие в броске; неточность передачи.

Незначительные ошибки: вариантность траектории броска; неправильное положение ног перед броском; шаг после броска; отклонения мяча от точки передачи в пределах вытянутой руки партнёра, которому передают мяч.

Приём мяча двумя руками

Грубые ошибки: руки не вытягиваются навстречу летящему мячу; нет движения рук к себе после ловли мяча; нет захвата мяча кистями.

Незначительные ошибки: неправильное положение рук перед приёмом; неправильное положение ног перед приёмом; касание мячом туловища; неправильное положение кистей после приёма мяча.

Ведение мяча в движении

Грубые ошибки: перемещение мяча ударами кисти без захлёстывающего движения кистью; отскоки мяча разной высоты; наткание на отскочивший мяч; замедленный темп ведения; остановки; несоблюдение задаваемого направления движения.

Незначительные ошибки: неправильные положения туловища, ног, головы; слишком быстрый или слишком медленный темп ведения мяча.

Бросок мяча одной рукой сверху

Грубые ошибки: отклонения от и. п.; не полностью выпрямляется рука; нет движения кистью; нет вращения мяча; нет сочетания движения рук и ног; нет криволинейности траектории.

Незначительные ошибки: неправильное положение ног перед броском, после броска; неправильное положение головы, свободной от броска руки; неправильный темп выполнения броска.

Попеременный двухшажный ход

Грубые ошибки: двухопорное скольжение; несогласованность движений рук и ног; передвижение на прямых ногах; укороченная амплитуда движений; использование палок не для отталкивания, а для сохранения равновесия; отклонения от позы лыжника; слабое усилие в отталкивании.

Незначительные ошибки: неправильное положение рук при постановке палок; угол постановки палки; движение кисти в момент окончания отталкивания палкой; неправильное положение лыжи после отталкивания; неправильное положение ноги после отталкивания.

Подъём «ёлочкой»

Грубые ошибки: отсутствие упора на внутреннее ребро лыжи; положение лыж друг на друга; остановка в движении подъёма; отсутствие упора на палки, согласованности движений рук и ног.

