

Приложение к ООП СОО № 3.14.-1

Русская Православная Церковь (Московский Патриархат)
Козельская епархия

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Православная гимназия в г. Козельске»

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО
Прот. №1 от 29. 08. 17.

ПРОВЕРЕНО И СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
Шабурова Е. В.

УТВЕРЖДАЮ

ПРИНЯТО на педсовете
от 31.08. 2017 г.
протокол № 1

Епископ Козельский и Людиновский,
Епархиальный архиерей Козельской Епархии
Русской православной Церкви
(Московский Патриархат)

Введено в действие приказом директора
№ 1/8 от 1. 09.2017 г.

31. 08. 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» 11 класс

Срок реализации: 1 год (2017-2018 год)

3 ч. в неделю (за год 102 ч.)

Составил программу
Коленцов Р. Н., учитель физкультуры, ОБЖ

Козельск, 2017

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Нормативно-правовое обеспечение.

1.1. Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми инструктивно-методическими документами:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 № 273 - ФЗ
- Федеральный закон от 1 июня 2005 г. N 53-ФЗ "О государственном языке Российской Федерации" <http://base.garant.ru/12140387/>
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) образования (Приложение к приказу Минобрнауки России от 5 марта 2004 года №1089)
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189, зарегистрированных в Минюсте РФ 3.03.2011 г. №19993 (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10)
- Закон Калужской области «Об образовании в Калужской области» от 19.09.2013 № 895 (в ред. от 27.11.2015 № 15-ОЗ);
- Приказ министерства образования и науки Калужской области от 15.12.2014 № 2392 «Об утверждении Положения о мониторинге качества подготовки обучающихся 4-11 классов общеобразовательных организаций Калужской области».
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования // <http://fgosreestr.ru/>;
- учебника для общеобразовательных учреждений .Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 11 класс. Просвещение. 2015 г.
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2017/18 учебный год
- Устав НОУ «Православная гимназия в г. Козельске»
- Основная образовательная программа СОО НОУ «Православная гимназия в г. Козельске»
- Календарный учебный график НОУ «Православная гимназия в г. Козельске» на 2017-2018 учебный год
- Положение о рабочей программе учителя НОУ «Православная гимназия в г. Козельске»

1.2 Цель изучения.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и показывает распределение учебных часов по разделам курса математика. Согласно федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации на изучение физической культуры в 11 классе отводится 102 часа из расчёта 3 часов в неделю. Данное тематическое планирование составлено на 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

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

1.3. Место в базисном учебном плане.

В учебном плане на изучение физической культуры отводится 3 ч в неделю(102 часов).

1.4.Срок реализации.

Данная программа рассчитана на 2017-2018 учебный год.

2. Учебно-тематическое планирование.

№п\п	Содержание учебного материала	Количество часов
1	Легкая атлетика	27
2	Спортивные игры	26
3	Кроссовая подготовка	22
4	Гимнастика	27
Всего		102

3. содержание курса.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

<http://gymnaziya-kozelsk.ru>

4. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Тема раздела	Требования к уровню подготовки обучающихся		Дата
1	Спринтерский и эстафетный бег.	1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по лёгкой атлетике.	Знать правила техники безопасности на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	1.09.	
2	Спринтерский и эстафетный бег.	1	Низкий старт 30-40, 60м. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	4.09.	
3	Спринтерский и эстафетный бег.	1	Низкий старт 40, 50-60м. Передача эстафетной палочки (бегом). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	4.09.	
4	Спринтерский и эстафетный бег.	1	Бег на результат 60м. ОРУ. Передача эстафетной палочки по виражу. Специальные беговые упражнения	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью	8.09.	
5	Развитие	1	Бег в среднем темпе до 1800 м. ОРУ. Специальные	Уметь бегать в равномерном	11.09.	

	выносливости в беге на длинные дистанции.		беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. Спортивные игры.	темпе до 10 мин.	
6	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	1	Равномерный бег до 2200 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.	11.09.
7	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	1	Бег в среднем темпе до 2400 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 13 мин.	15.09.
8	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	1	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2600 м. Спортивные игры.	Уметь бегать в среднем темпе до 15 мин.	18.09.
9	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	1	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3000 м. Спортивные игры.	Уметь бегать в среднем темпе до 17 мин.	18.09.
10	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	1	Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 2000 м на результат.	22.09.
11	Прыжок в длину с места. Челночный бег	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 7x10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.	25.09.

12	Прыжок в длину с места. Челночный бег	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7x10 /2 серии, 9x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.	25.09.
13	Прыжок в длину с места. Челночный бег	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7x10 /2 серии, 9x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.	29.09.
14	Прыжок в длину с места. Челночный бег	1	Челночный бег 8x10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять серии челночного бега.	2.10.
15	Инструктаж по технике безопасности.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменной мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	2.10.
16	Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита.	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменной мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	6.10.

17	Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита.	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	9.10.
18	Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита.	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	9.10.
19	Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита.	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	13.10.
20	Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита.	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	16.10.
21	Взаимодействие игроков в	1	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам,	16.10.

	нападении. Заслон.		плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	применять в игре технические приёмы	
22	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	20.10.
23	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	23.10.
24	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы.	23.10.
25	Инструктаж по технике безопасности во время проведения уроков по гимнастике.	1	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в виси. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в виси.	27.10.
26	Висы. Строевые	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в виси. Подъём переворотом	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в	6.11.

	упражнения.		силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям	висе.	
27	Висы. Строевые упражнения.	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.	6.11.
28	Висы. Строевые упражнения.	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.	10.11.
29	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы.	1	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь выполнять броски набивного мяча	13.11.
31	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы.	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре:	Уметь выполнять броски набивного мяча	13.11.

			юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.			
32	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы.	1	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку	17.11.	Уметь выполнять прыжки через скакалку	
33	Акробатика	1	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	20.11.	Уметь выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно	
34	Акробатика	1	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	20.11.	Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад. Комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь	
35	Акробатика	1	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	24.11.	Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полёта,	

				комбинацию из акробатических элементов	
36	Акробатика	1	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушаг (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов	27.11.
37	Перемещение и стойка игрока.	1	Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	27.11.
38	Перемещение и стойка игрока.	1	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и подготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	1.12.
39	Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии в определенный квадрат. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	4.12.
40	Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	Совершенствование навыков верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	4.12.
41	Совершенствование	1	Отбивание мяча кулаком через сетку.	Уметь играть в волейбол.	8.12.

	способов приема и подачи мяча.		Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, одновременного выхода на мяч. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств.	Знать правила игры в волейбол.	
42	Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Работа туловища при нижней подаче мяча из-за лицевой линии по квадратам. Развитие быстроты.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	11.12.
43	Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Прием мяча, отраженного сеткой. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	11.12.
44	Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча по квадратам. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	15.12.
45	Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	Верхняя подача мяча. Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	18.12.
46	Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	Совершенствование верхней подачи мяча. Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	18.12.

47	Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	Прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	22.12.
48	Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	Верхняя подача мяча. Нижний прием мяча с подачи. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в защите. Развитие коллективизма.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.	25.12.
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	29.12.
50	Совершенствование одношажного, двухшажного, четырехшажного и коньковых ходов.	1	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Виды лыжного спорта.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	29.12.
51	Совершенствование одношажного, двухшажного, четырехшажного и коньковых ходов.	1	Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	12.01.
52	Совершенствование одношажного, двухшажного, четырехшажного и коньковых ходов.	1	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Передвижение на лыжах до 2,8 км.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	15.01.
53	Совершенствование	1	Совершенствование техники попеременного	Уметь выполнять технику	15.01.

	одношажного, двухшажного, четырехшажного и коньковых ходов.	четырёхшажного хода. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты.		попеременного четырёхшажного хода.	
54	Совершенствование одношажного, двухшажного, четырёхшажного и коньковых ходов.	1 Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,2 км.		Уметь выполнять технику попеременного четырёхшажного хода.	20.01.
55	Совершенствование одношажного, двухшажного, четырёхшажного и коньковых ходов.	1 Переход с попеременных ходов на одновременные. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном четырёхшажном ходе. Развитие силы.		Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	22.01.
56	Совершенствование одношажного, двухшажного, четырёхшажного и коньковых ходов.	1 Согласованные движения рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты.		Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	22.01.
57	Совершенствование одношажного, двухшажного, четырёхшажного и коньковых ходов.	1 Согласованные движения рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Переход с попеременных ходов к одновременным. Развитие скорости.		Уметь применять ход в зависимости от рельефа местности.	26.01.
58	Совершенствование одношажного, двухшажного, четырёхшажного и коньковых ходов.	1 Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км.		Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	29.01.

	коньковых ходов.					
59	Совершенствование одношажного, двухшажного, четырёхшажного и коньковых ходов.	1	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	29.01.	
60	Совершенствование одношажного, двухшажного, четырёхшажного и коньковых ходов.	1	Совершенствование техники отталкивания ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Попеременный четырёхшажный ход – оценка техники выполнения. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	2.02.	
61	Совершенствование одношажного, двухшажного, четырёхшажного и коньковых ходов.	1	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырёхшажного. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	5.02.	
62	Совершенствование одношажного, двухшажного, четырёхшажного и коньковых ходов.	1	Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижений в пологий подъем и под уклон. Распределение силы на всю дистанцию – 3,8 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	5.02.	
63	Совершенствование одношажного, двухшажного, четырёхшажного и коньковых ходов.	1	Отталкивание и работа туловища при одновременном бесшажном, одновременном двухшажном и одновременном одношажном ходах. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	9.02.	

64	Совершенствование одношажного, двухшажного, четырёхшажного и коньковых ходов.	1	Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного и четырёхшажного ходов. Передвижение на лыжах до 4,0 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	12.02.
65	Совершенствование одношажного, двухшажного, четырёхшажного и коньковых ходов.	1	Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	12.02.
66	Совершенствование одношажного, двухшажного, четырёхшажного и коньковых ходов.	1	Совершенствование техники подъема в гору скольльзящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	Уметь правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.	23.02.
67	Совершенствование техники подъема в гору, торможения и поворотов при спуске с горы.	1	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скольльзящим шагом. Развитие выносливости.	Уметь выполнять подъем в гору скольльзящим шагом.	26.02.
68	Совершенствование техники подъема в гору, торможения и поворотов при спуске с горы.	1	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости.	Уметь правильно выполнить торможение и поворот плугом.	26.02.
69	Совершенствование техники подъема в гору, торможения и	1	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением	Уметь правильно выполнить торможение и поворот	2.03.

	поворотов при спуске с горы.	бугров и впадин. Развитие выносливости.	плугом.	
70	Совершенствованные техники подъёма в гору, торможения и поворотов при спуске с горы.	1 Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин.	5.03.
71	Совершенствованные техники подъёма в гору, торможения и поворотов при спуске с горы.	1 Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять поворот упором.	5.03.
72	Совершенствованные техники подъёма в гору, торможения и поворотов при спуске с горы.	1 Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять поворот упором.	9.03.
73	Передвижение, передачи, ведение, броски мяча.	1 Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	12.03.
74	Позиционное нападение и личная защита.	1 Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	12.03.
75	Позиционное	1 Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов	Уметь играть в баскетбол по	16.03.

	нападение и личная защита.		передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	
76	Позиционное нападение и личная защита.	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	19.03.
77	Взаимодействие игроков в нападении.	1	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	19.03.
78	Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмёрка».	1	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	23.03.
79	Инструктаж по технике безопасности.	1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по лёгкой атлетике.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью.	26.03.
80	Спринтерский и эстафетный бег.	1	Низкий старт 20, 30-40м. Бег по виражу. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью.	26.03.
81	Спринтерский и эстафетный бег.	1	Низкий старт 30-40, 60м. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью.	30.03.

			упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств			
82	Спринтерский и эстафетный бег.	1	Низкий старт 40, 50-60м. Передача эстафетной палочки (бегом). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью.	2.04.	
83	Спринтерский и эстафетный бег.	1	Бег 60 метров на результат.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью.	2.04.	
84	Спринтерский и эстафетный бег.	1	Бег 30 метров на результат.	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью.	13.04.	
85	Длинный спринт.	1	Пробегание дистанции 300, 200, 100 метров.	Уметь пробегать 300 м с субмаксимальной скоростью.	14.04.	
86	Длинный спринт.	1	Пробегание дистанции 300, 200, 100 метров.	Уметь пробегать 300 м с субмаксимальной скоростью.	14.04.	
87	Длинный спринт.	1	Пробегание дистанции 400, 300, 200 метров.	Уметь пробегать 300 м с субмаксимальной скоростью.	16.04.	
88	Длинный спринт.	1	Пробегание дистанции 400 метров на результат.	Уметь пробегать 400 м с субмаксимальной скоростью.	16.04.	
89	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого	1	Бег в среднем темпе до 1800 м. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	20.04.	

	мяча.					
90	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча.	1	Равномерный бег до 2200 м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	23.04.	
91	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча.	1	Бег в среднем темпе до 2400 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	23.04.	
92	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча.	1	Метание мяча с разбега по коридору 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2600 м.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	27.04.	
93	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча.	1	Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	30.04.	
94	Прыжок в длину с места. Челночный	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 7x10/2 серии. Развитие скоростно-силовых	Уметь прыгать в длину с места. Выполнять	30.04.	

	бег.		качеств.	челночный бег сериями.	
95	Прыжок в длину с места. Челночный бег.	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7х10 /2 серии, 9х10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места. Выполнять челночный бег сериями.	4.05.
96	Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег на результат.	1	Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3*10 м на результат.	Уметь прыгать в длину с места. Выполнять челночный бег сериями.	7.05.
97	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	7.05.
98	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	11.05.
99	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	14.05.

100	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	14.05.
101	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	18.05.
102	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы	21.05.

5. Требования к уровню подготовки.

Знать:

естественные основы:

- влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников;
- защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры;

легкая атлетика:

- терминология легкой атлетики;
- правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике;
- техника безопасности при проведении соревнований и занятий;
- подготовка места занятий;

баскетбол:

- помощь в судействе;
- терминология избранной игры;
- правила и организация проведения соревнований по баскетболу;
- техника безопасности при проведении соревнований и занятий;
- подготовка места занятий;
- помощь в судействе;
- организация и проведение подвижных игр и игровых заданий;

социально-психологические основы:

- решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий;
- анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

- добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Учащиеся 11 классов должны знать \ понимать:

- технику безопасности во время занятий физической культурой;
- питание и питьевой режим, двигательный режим;
- влияние занятий физкультурой на вредные привычки;
- режим дня школьника;
- влияние физических упражнений на развитие телосложения;
- реакцию организма на различные физические нагрузки;
- влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника;
- особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП;
- развитие физических качеств;
- основные формы занятий физической культурой;
- влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- врачебный контроль за занимающимися физкультурой;
- основные причины травматизма, одежда и обувь;
- влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления;
- первая помощь при травмах;
- поддержание репродуктивной функции человека средствами физкультуры;
- значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы;
- значение ЗОЖ, приемы самоконтроля (ортостатическая проба);
- приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита;
- признаки различной степени утомления, что делать при их появлении.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ УЧЕНИКА, ДЛЯ УЧИТЕЛЯ.

Для учителя:

- 1.Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 11 класс. Просвещение. 2015 г.
- 2.Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов. М., Просвещение, 2010г

Для ученика:

- 1.Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 11 класс. Просвещение. 2015 г.

7. Нормы оценки знаний.

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

Осуществляется следующим образом:

- «5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;
- «4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;
- «3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;
- «2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

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

Итоговые оценки

Оценка за полугодие выводится на основании текущих.

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

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

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

- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

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

«3» - ставится если:

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

- определения понятий не достаточно четкие;

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

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

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

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

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.