

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новокаламинская средняя школа №6»

Согласовано:

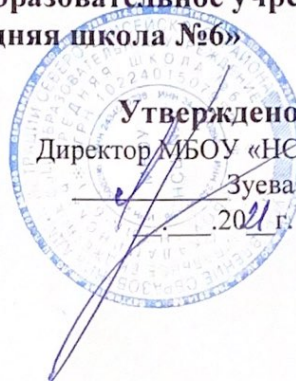
Заместитель директора по УР

Н.И. Шишкина Н.И.Ю.
«31» августа 2021 г.

Утверждено:

Директор МБОУ «НСШ №6»

Л.А. Зуева Л.А.
«31» августа 2021 г.



Рабочая программа по физической культуре
в 10-11 классах
на 2021 – 2022 учебный год

Разработал :

Учитель физической культуры

Власюк А.С.

п. Новая калами

2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса разработана на основе и в соответствии со следующими документами:

- ФГОС среднего общего образования;
 - Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
 - Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
 - Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
 - «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2013г
- Обучение очное с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

Цель программы: обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС

Задачи программы:

- Реализация идеологической основы ФГОС – Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Реализация методологической и методической основы ФГОС – организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода.
- Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Рабочий план разработан на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2013).

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник «Физическая культура. 10-11 кл.», учебник для общеобразовательных. Учреждений под общей редакцией В.И.Ляха - М.: Просвещение, 2010.

Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение меж предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно- оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психологопедагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физической деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Место предмета в учебном плане

Всего на изучение физической культуры в 10 классе выделяется 102ч, (2 ч в неделю, 34 учебных недель) и 99 часов(33 учебных недели) для 11 класса, добавлено тестирование физической подготовленности учащихся 10-11 класса в начале и конце учебного года.

Важнейшей функцией ФГОС общего образования является сохранение единства образовательного пространства Российской Федерации, в том числе в плане определения обязательного ядра содержания образования. Вместе с тем ФГОС определяет возможности для развития вариативности российского образования, предоставление региону, школе права выбора приоритетов и направлений деятельности, форм и методов работы, а также УМК, по которым осуществляется образовательный процесс.

Поэтому в программу 10-11 классе были внесены следующие изменения:

Тема 1. Легкая атлетика- 28 часов

Тема 2. Гимнастика - 16 часов

Тема 3. Лыжная подготовка-14 часов

Тема 4. Спортивные и подвижные игры- 32 часа

Тема 5. Катание на коньках- 12 часов.

Планируемые результаты учебного предмета.

1. Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих **личностных результатов**:

- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

2. **Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- - понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

▪ - умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. – владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

3. Планируемые предметные результаты.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Знания о физической культуре.

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

История зарождения олимпийского движения 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 туристических походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее 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 при получении травм.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и 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).

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.
 Лазания гимнастической стенке.
 Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
Легкая атлетика. Беговые упражнения.
 Прыжковые упражнения.
 Метание учебной гранаты.
 Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.
Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.
 Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.
Спортивные игры. Волейбол. Упражнения с элементами волейбола. Игра по правилам.
 Баскетбол. Упражнения с элементами баскетбола. Игра по правилам.
 Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1.	Базовая часть	68	65
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14	14
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	16	16
1.4.	Лёгкая атлетика	28	25
1.5.	Лыжная подготовка	14	14
2.	Вариативная часть	34	34
2.1	Катание на коньках	12	12
2.2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	18	18
	Итого часов в год:	102	99

Годовой план-график распределения учебного материала для 10 класса

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока							
2	Легкая атлетика	28	14						14	
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	32		10				12		10
4	Катание на коньках	12			12					
5	Лыжная подготовка	14				12		2		
6	Гимнастика с элементами акробатики	16					16			
	Всего часов:	102	24		24		30		24	

Годовой план-график распределения учебного материала для 11 класса

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			

2	Легкая атлетика	28	14				11	
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	32		10			12	10
4	Катание на коньках	12			12			
5	Лыжная подготовка	14			12		2	
6	Гимнастика с элементами акробатики	16				16		
	Всего часов:	99	24		24		30	21

Тематическое планирование по физической культуре 10 класс. 3 часа

П/н урока	Тема урока	Количе ство часов	Дата	
			план	факт
	1 четверть	24 ч.		
	<i>Легкая атлетика (14 ч.)</i>			
1	ТБ на уроках по лёгкой атлетике. О.Р.У. Строевые упр. Медленный бег. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. качеств.	1ч		
2	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с ускорением 60 м.	1ч		
3	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание гранаты. Развитие выносливости.	1ч		
4	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
5	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. качеств.	1ч		
6	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
7	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м.	1ч		
8	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание гранаты.	1ч		
9	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
10	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с ускорением 100 м.	1ч		
11	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание гранаты. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
12	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с ускорением 100 м.	1ч		
13	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. качеств.	1ч		
14	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Старт и стартовый разгон Прыжки в длину с разбега.	1ч		
	<i>Спортивные игры (10 ч.)</i>			
15	Т.Б. на уроке по подвижным играм. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Стойка игрока, перемещение, остановка, повороты. Учебная игра.	1ч		
16	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1ч		
17	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1ч		
18	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Штрафные броски. Учебная игра.	1ч		
19	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления.	1ч		
20	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.	1ч		
21	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1ч		
22	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Штрафные броски. Учебная игра.	1ч		
23	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления.	1ч		

24	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1ч		
	2 четверть	24 ч.		
	Лыжная подготовка (12 ч.)			
25	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Спуски с горы.	1ч		
26	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
27	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1ч		
28	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
29	Попеременный 4-х шажный ход. Подъём в гору.	1ч		
30	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
31	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1ч		
32	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
33	Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении.	1ч		
34	Подъём в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
35	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
36	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1ч		
	Катание на коньках (12 ч.)			
37	Передвижение на коньках.	1ч		
38	Повороты на коньках.	1ч		
39	Торможение на коньках.	1ч		
40	Передвижение на коньках.	1ч		
41	Передвижение на коньках.	1ч		
42	Повороты на коньках.	1ч		
43	Повороты на коньках.	1ч		
44	Торможение на коньках.	1ч		
45	Торможение на коньках.	1ч		
46	Передвижение на коньках. Подвижные игры на коньках.	1ч		
47	Повороты на коньках. Подвижные игры на коньках.	1ч		
48	Торможение на коньках. Подвижные игры на коньках.	1ч		
	3 четверть	30ч.		
	Лыжная подготовка (2 ч.)			
49	Подъём в гору. Спуски с горы.	1ч		
50	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
	Гимнастика с элементами акробатики (16 ч.)			
51	Т.Б. на уроках по гимнастике. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. ОФП.	1ч		

52	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатика.	1ч		
53	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатика. ОФП.	1ч		
54	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатика. Развитие силовых качеств.	1ч		
55	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях.	1ч		
56	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на брусьях.	1ч		
57	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1ч		
58	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатика. Упражнения на брусьях.	1ч		
59	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатика. Развитие силовых качеств.	1ч		
60	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на брусьях. ОФП.	1ч		
61	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на бревне. Упражнение на перекладине.	1ч		
62	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на брусьях. ОФП.	1ч		
63	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на бревне. Упражнение на перекладине.	1ч		
64	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Опорный прыжок. Акробатика.	1ч		
65	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Опорный прыжок. Упражнения на перекладине. Упражнения на бревне.	1ч		
66	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Опорный прыжок. Упражнения на брусьях.	1ч		
Спортивные игры (12 ч.)				
67	Т.Б. на уроках по подвижным играм. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1ч		
68	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	1ч		
69	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	1ч		
70	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Эстафеты. Учебная игра.	1ч		
71	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	1ч		
72	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1ч		
73	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Передача и ловля мяча в движении.	1ч		
74	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Штрафные броски. Эстафеты.	1ч		
75	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1ч		
76	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча в различной стойке.	1ч		
77	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.	1ч		
78	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Броски с различных дистанций. Штрафные броски. Учебная игра.	1ч		

	4 четверть	24 ч.		
	<i>Спортивные игры (10 ч.)</i>			
79	Т.Б. на уроках по подвижным играм. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски.	1ч		
80	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1ч		
81	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1ч		
82	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Броски со средних и ближних дистанций.	1ч		
83	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Штрафные броски. Учебная игра.	1ч		
84	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. 2 шага бросок после ведения.	1ч		
85	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Броски со средних и ближних дистанций. Учебная игра.	1ч		
86	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Штрафные броски. Эстафеты.	1ч		
87	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.	1ч		
88	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.	ч		
89	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1ч		
	<i>Лёгкая атлетика (14 ч.)</i>			
90	Т.Б. на уроках по лёгкой атлетике. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 100 м.	1ч		
91	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1ч		
92	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 2000 м.	1ч		
93	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега. Развитие силовых качеств.	1ч		
94	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 100 м.	1ч		
95	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1ч		
96	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 2000 м.	1ч		
97	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание гранаты. Развитие силовых качеств.	1ч		
98	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 100 м.	1ч		
99	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание гранаты. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
100	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 2000 м.	1ч		
101	Промежуточная аттестация	1ч		
102	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание гранаты.	1ч		

Итого часов:	102			
---------------------	------------	--	--	--

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с 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 их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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.

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

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

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся 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.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Тематическое планирование по физической культуре 11 класс. 3 часа

П/н урока	Тема урока	Количес тво часов	Дата	
			план	факт
	1 четверть	24 ч.		
	<i>Легкая атлетика (14 ч.)</i>			
1	ТБ на уроках по лёгкой атлетике. О.Р.У. Строевые упр. Медленный бег. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. качеств.	1ч		
2	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
3	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м.	1ч		
4	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с ускорением 100 м.	1ч		
5	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
6	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание гранаты.	1ч		
7	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с ускорением 60 м. Старт и стартовый разгон.	1ч		
8	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание гранаты. Бег с ускорением 100 м.	1ч		
9	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Старт и стартовый разгон. Метание гранаты.	1ч		
10	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
11	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание гранаты. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
12	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание гранаты. Развитие выносливости.	1ч		
13	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег с ускорением 100 м.	1ч		
14	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Старт и стартовый разгон. Метание гранаты.	1ч		
	<i>Спортивные игры (10 ч.)</i>			
15	Т.Б. на уроке по подвижным играм. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Стойка игрока, перемещение, остановка, повороты. Учебная игра.	1ч		
16	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления.	1ч		
17	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Броски мяча с различных точек.	1ч		
18	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1ч		
19	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Штрафные броски. Учебная игра.	1ч		
20	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты.	1ч		
21	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Броски мяча с различных точек.	1ч		
22	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления.	1ч		
23	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.	1ч		
24	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Штрафные броски. Эстафеты.	1ч		

	2 четверть	24 ч.		
	<i>Лыжная подготовка (12 ч.)</i>			
25	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
26	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
27	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1ч		
28	Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
29	Спуск с горы. Подъём в гору.	1ч		
30	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
31	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
32	Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении.	1ч		
33	Повороты на месте и в движении. Подъём в гору.	1ч		
34	Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
35	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
36	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1ч		
	<i>Катание на коньках (12 ч.)</i>			
37	Передвижение на коньках.	1ч		
38	Повороты на коньках.	1ч		
39	Торможение на коньках.	1ч		
40	Передвижение на коньках.	1ч		
41	Передвижение на коньках.	1ч		
42	Повороты на коньках.	1ч		
43	Повороты на коньках.	1ч		
44	Торможение на коньках.	1ч		
45	Торможение на коньках.	1ч		
46	Передвижение на коньках. Подвижные игры на коньках.	1ч		
47	Повороты на коньках. Подвижные игры на коньках.	1ч		
48	Торможение на коньках. Подвижные игры на коньках.	1ч		
	3 четверть	30ч.		
	<i>Лыжная подготовка (2 ч.)</i>			
49	Подъём в гору. Повороты на месте и в движении.	1ч		
50	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1ч		
	<i>Гимнастика с элементами акробатики (16 ч.)</i>			

51	Т.Б. на уроках по гимнастике. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. ОФП. Развитие силовых качеств.	1ч		
52	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на перекладине.	1ч		
53	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатика. ОФП.	1ч		
54	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на разновысоких брусьях.	1ч		
55	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1ч		
56	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на разновысоких брусьях.	1ч		
57	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на перекладине.	1ч		
58	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатика. ОФП	1ч		
59	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатика. Развитие силовых качеств.	1ч		
60	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на разновысоких брусьях. Упражнения на перекладине.	1ч		
61	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на бревне.	1ч		
62	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения на разновысоких брусьях. ОФП.	1ч		
63	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнение на перекладине.	1ч		
64	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Опорный прыжок. Акробатика.	1ч		
65	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Опорный прыжок. Упражнения на перекладине. Упражнения на бревне.	1ч		
66	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Опорный прыжок. Упражнения на разновысоких брусьях.	1ч		
Спортивные игры (12 ч.)				
67	Т.Б. на уроках по подвижным играм. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1ч		
68	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	1ч		
69	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1ч		
70	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Передача и ловля мяча в движении.	1ч		
71	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	1ч		
72	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Штрафные броски. Учебная игра.	1ч		
73	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.	1ч		
74	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1ч		
75	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча в различной стойке. 2 шага бросок после	1ч		

	ведения.			
76	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Штрафные броски. Учебная игра.	1ч		
77	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. 2 шага бросок после ведения.	1ч		
78	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	1ч		
	4 четверть	24 ч.		
Спортивные игры (10 ч.)				
79	Т.Б. на уроках по подвижным играм. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.	1ч		
80	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Штрафные броски. Учебная игра.	1ч		
81	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1ч		
82	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Броски со средних и ближних дистанций. Эстафеты.	1ч		
83	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Штрафные броски. Учебная игра.	1ч		
84	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. 2 шага бросок после ведения.	1ч		
85	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча с изменением направления.	1ч		
86	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.	1ч		
87	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Штрафные броски. Учебная игра.	1ч		
88	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Броски со средних и ближних дистанций. Эстафеты.	1ч		
89	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1ч		
Лёгкая атлетика (14 ч.)				
90	Т.Б. на уроках по лёгкой атлетике. О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 100 м.	1ч		
91	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1ч		
92	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 2000 м.	1ч		
93	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега. Развитие силовых качеств.	1ч		
94	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 100 м.	1ч		
95	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1ч		
96	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 2000 м.	1ч		
97	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание гранаты. Развитие силовых качеств.	1ч		
98	О.Р.У. Строевые упражнения. Медленный бег. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 100 м.	1ч		
99	Промежуточная аттестация	1ч		
Итого часов:	99			

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с 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 их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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.

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

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

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся 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.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.