

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 18 имени И.Я. Илюшина»

« РАССМОТРЕНО »:  
На заседании ШМО  
Протокол № 1  
От « 26 » 08 20 19 г.  
Руководитель *[подпись]*  
( подпись, расшифровка)

« СОГЛАСОВАНО »:  
Зам директора по УВР  
*[подпись]*  
( подпись, расшифровка)  
« 28 » 08 20 19 г.

« УТВЕРЖДАЮ »:  
Директор МБОУ  
« Гимназия № 18 имени  
И. Я. Илюшина  
*[подпись]* И. В. Ялышева  
Приказ № 24  
От « 26 » августа 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 11 классов

01.09.2019- 31.05.2020 учебный год

Учитель: Бабенко Людмила Николаевна

2019 год

*[Handwritten mark]*

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» п.3.6 ст.28, требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее ФГОС), [Приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. N№№1576-1578](#), на основе авторской программы «Физическая культура» авторского коллектива Ляха В.И., Васильева В.С., Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 18 имени И.Я. Илюшина» (далее МБОУ «Гимназия № 18 имени И.Я. Илюшина»).

Рабочая программа по физической культуре ориентирована **на обучающихся 11-ых классов**. Уровень изучения предмета - **базовый**. Тематическое планирование рассчитано на **3 учебных часа в неделю**, что составляет **105 учебных часов в год**.

В системе предметов общеобразовательной школы программа ФК представлена в предметной области «Физическая культура». **Назначение предмета «Физическая культура»** в основной школе состоит в формировании общего среднего образования обучающихся в сфере физической культуры, воздействовать на развитие личности обучающегося, проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня гимназии, так же внеклассная спортивно-массовая работа и общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Изучение ФК в основной школе направлено на достижение следующих **целей:**

- Формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физической культурой и плаванием.
- Создать условия по организации образовательного процесса направленного на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, воспитание здорового образа жизни, формирование умений и навыков.
- Обеспечить внедрение новых федеральных государственных образовательных стандартов на уровне основного общего образования и продолжить реализацию образовательной программы начального общего образования.
- Создание условий для планирования, организации и управления образовательным процессом по физической культуре.

Для достижения поставленных целей в **11-ых** классах необходимо решение следующих **задач:**

- содействовать оптимизации образовательного процесса на основе применения современных образовательных и информационных технологий;
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- обеспечить безопасность занятий и профилактику детского травматизма на занятиях физической культурой;
- использовать ИВТ, с целью автоматизации обработки данных о физической подготовленности, физическом развитии и успеваемости обучающихся;
- обеспечить внедрение современных форм и методов обучения обучающихся в образовательный процесс учителей физической культуры;
- осуществлять теоретическую подготовку обучающихся по основам знаний физической культуры и здорового образа жизни;
- производить профессиональную переподготовку кадров;
- оказание консультационной помощи по выполнению индивидуального двигательного режима обучающихся ;
- вовлечение обучающихся во внеурочные формы физической культуры;
- увеличение базы методического и дидактического материала с помощью: докладов и рефератов, обучающихся по проблемам ЗОЖ, ФК и спорта, карточек для самостоятельных занятий, разработками интересных уроков, внеклассных мероприятий, домашних заданий и т.д.;
- проведение учебно-воспитательной, физкультурно-массовой и разъяснительной работу с обучающимися, педагогическим коллективом, родителями по пропаганде физической культуры как неотъемлемого фактора ЗОЖ человека;
- обучение основным двигательным действиям, развитие физических качеств, воспитание дисциплинированности;
- сформировать представление о практической реализации федерального государственного образовательного стандарта при изучении физической культуры;

Для обучения ФК в МБОУ гимназия №18 им. И.Я.Илюшина выбрана содержательная линия УМК **по физической культуре** авторского коллектива:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2010.
2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2010.

3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию.- М.: Физкультура и спорт, 1989. - 94 с. 15. Осокина Т.И. Как научить детей плавать, М.: Просвещение, 1985, 80 с. Ю.Осокина Т.И. Движение день за днем. Двигательная активность - источник здоровья детей. М: Линка-Пресс, 2007,96 с. Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Практическое пособие.- М., Айрис, 2003.- 30 с.

### **Основные формы контроля при занятиях физической культурой и спортом:**

В процессе занятий физическими упражнениями большое значение приобретает самоконтроль обучающегося .

**Самоконтроль** – это ряд простых приёмов, используемых для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием физических упражнений. Благодаря самоконтролю, обучающийся имеет возможность самостоятельно контролировать тренировочный процесс. **Педагогический контроль** решает задачу правильной организации и методики занятий (урока) и обучения на

При педагогическом контроле могут быть использованы различные методы исследования:

- анализ и результаты наблюдения (опрос о субъективных ощущениях в ходе занятия и наблюдения за внешними признаками утомления)
- измерение веса тела, определение ЧСС, измерение АД, определение частоты дыхания и др.

В процессе педагогического контроля определение частоты пульса (частоты сердечных сокращений – ЧСС) является одним из самых распространенных методов, благодаря его доступности и информативности. ЧСС определяют перед занятием, после разминки, после выполнения отдельных упражнений, после отдыха или периодов снижения интенсивности нагрузок. Исследование изменений частоты пульса позволяет оценить правильность распределения нагрузки во время занятия, т.е. рациональность его построения и интенсивность нагрузки на основании т.н. физиологической кривой.

### **Врачебный контроль.**

Основой эффективного врачебного контроля за занимающимися физической культурой и спортом в учебных заведениях является правильно организованная система врачебных наблюдений, которая складывается из комплексного обследования обучающихся, текущих наблюдений и обследований непосредственно в условиях занятий или соревнований (т.н. врачебно-педагогические наблюдения).

Основные задачи комплексного обследования: диагностика состояния

здоровья, определение и оценка физического развития, определение функционального состояния и индивидуальных особенностей организма, назначение необходимых лечебно-профилактических мероприятий, адекватных средств восстановления и др.

**Врачебное обследование всех занимающихся физическими упражнениями и спортом является обязательным и состоит из первичного, повторного осмотра.**

Первичное обследование проводится до начала занятий физическими упражнениями.

Повторное обследование имеет целью определить эффективность влияния занятий на здоровье, физическое развитие, а также нарастание тренированности занимающихся. Они повторяются не реже одного раза в год, а для занимающихся в спортивных секциях - два раза в год.

Дополнительными врачебными обследованиями решается вопрос допуска обучающегося к участию в соревнованиях, о возобновлении тренировки после травм и заболеваний или после длительного перерыва в занятиях.

В соответствии с состоянием здоровья, уровнем физического развития и степенью общей физической подготовленности обучающихся школ, средних учебных заведений и студентов вузов распределяют на три медицинские группы: **основную, подготовительную и специальную.**

Последующие медицинские осмотры позволяют объективно учитывать результаты влияния на организм выполняемого двигательного режима, выявлять возможные изменения в состоянии здоровья, требующие внести изменения в назначенный режим двигательной активности.

Анализ данных врачебного и педагогического контроля, результаты психодиагностики и самоконтроля позволяют своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, способствуя его совершенствованию.

**Итоговый контроль** - в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень «нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса

## КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии разработаны в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Методическим письмом Министерства Просвещения РСФСР от 15.06.1987 г. №105/33-24 «О направлении методических рекомендаций «Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе»;
- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»; - Приказом Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»; - приказом Министерства образования и Науки от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов; авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич - М.: Дрофа, 2009.;
- программа для обучающихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-11 классы; авторы: А.П.Матвеев, Т.В. Петров, Л.В. Каверкина-М.: Дрофа, 2007.

В целях **дифференцированного подхода** к организации уроков физической культуры и плавания все обучающиеся МБОУ гимназии № 18 в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: *основную, подготовительную и специальную* медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

**Основная** медицинская группа – относятся обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья.

**Подготовительная** медицинская группа - относятся обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии

здоровья. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе дня основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

**Специальная** медицинская группа (СМГ) – относятся обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы. В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

**Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.**

**С обучающимися, включенными в СМГ, занимаются учителя физкультуры на основном уроке для всего класса.**

**Спортивная форма для уроков физической культуры в МБОУ гимназии №18:**

\***для зала** – футболка или майка, тёмного цвета спортивные шорты, брюки спортивная обувь( кеды, кроссовки).

\***для улицы** (осенний и весенний периоды) – куртка (лёгкая), спортивный костюм, кепка, кеды (кроссовки).

\***для лыжной подготовки** (зимний период) - лыжный костюм или куртка и теплые спортивные штаны, теплое нижнее бельё, шапка, перчатки или рукавицы.

\***для бассейна** – плавки для мальчиков, купальник (слитный с 10 лет) для девочек, шапка рез., полотенце, шлепанцы, очки.

Спортивный инвентарь, используемый в бассейне: доски, мячи, колобашки, страховочный шест, секундомер.

**При пропуске уроков физической культуры** обучающийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой ( 3-мя печатями) или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю и учителю физкультуры.

**Все обучающиеся освобождённые от физических нагрузок должны обязательно** находиться в помещении спортивного зала или бассейна **6**

под присмотром учителя физической культуры.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с данными обучающимися.

Положительная отметка обучающимся, а так же освобождённым обучающимся от физических нагрузок выставляется в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Регулярное посещение обучающимся занятий по физической культуре и плаванию.
2. Выполнение поставленных задач учителем на уроке.
3. Сдача нормативов по ФК.
4. Старательное выполнение обучающимся указаний учителя ( рефераты, конспекты, ведение тетрадей).
5. Овладение обучающимся доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики(упражнений).
6. Обучающимся, изучившим необходимые теоретические знания в области физической культуры и спорта.
7. Обучающимся, оказывающим посильную помощь в судействе, участия в соревнованиях или организации урока.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.



**Итоговая** оценка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год.

Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

### **Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование, защита реферата, слайдовая презентация, конспекты.

**«оценка 5»**

За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности

**«оценка 4»**

За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

**«оценка 3»**

За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

**«оценка 2»**

За незнание материала программы

### **Техника владения двигательными умениями и навыками в спортивном зале и плавательном бассейне:**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

**«оценка 5»**

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив

**«оценка 4»**

При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

**«оценка 3»**

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности

обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

**«оценка 2»**

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

**Структура рабочей предметной программы:**

- 1) пояснительная записка;
- 2) планируемые предметные результаты освоения учебного предмета ;
- 3) содержание учебного предмета;
- 4) календарно-тематическое планирование;

***2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.***

**Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

***Личностные результаты проявляются в разных областях культуры.***

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### *В области нравственной культуры*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### *В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### *В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

#### *В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры* • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение 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.

### **Метапредметные результаты:**

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации

совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Познавательные УУД:**

*Познавательные* действия включают: общеучебные, логические учебные действия, а также постановку и решение проблемы.

Общеучебные универсальные действия:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение необходимой информации, в том числе решение рабочих задач с использованием общедоступных школе инструментов ИКТ и источников информации;
- структурирование знаний;
- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.

Особую группу общеучебных универсальных действий составляют знаково-символические действия:

- моделирование – преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно-графическая или знаково-символическая);

- преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

Логические универсальные действия:

- анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных);

- синтез – составление целого из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов;

- выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов;

- подведение под понятие, выведение следствий;

- установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений;

- построение логической цепочки рассуждений, анализ истинности утверждений;

- доказательство;

- выдвижение гипотез и их обоснование.

Постановка и решение проблемы:

- формулирование проблемы;

- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

## **Коммуникативные УУД**

**Коммуникативные УУД** обеспечивают социальную компетентность и учёт позиции других людей, партнёров по общению или деятельности;

умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем;

интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

**К коммуникативным действиям относятся:**

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий;

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;  
Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе. УУД представляют собой целостную систему, в которой происхождение и развитие каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебных действий и общей логикой возрастного развития

### **Регулятивные УУД**

- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему.

### ***Обучающийся научится:***

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах ходьбы, бега, прыжков, метаний;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.

уметь:



- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять бег с высокого и низкого стартов, прыжки в длину с места и разбега. Метания мяча в цель и на дальность;
- выполнять контрольные нормативы по баскетболу, волейболу, футболу, лыжной подготовке ;

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- 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;

***3. Содержание учебного предмета.***

Распределение программного материала представлено 5-тью разделами:

**I раздел 7 часов**

**II раздел 28 часов.**

**III раздел 20 часов.**

**IV раздел 21 час.**

**V раздел 29 часов.**

**Итого: 105 часов.**

**Техника безопасности на уроках физической культуры в спортивном зале и на спортивных площадках**

- Обучающийся допускается к занятиям только с разрешения врача и 16

при наличии удобной, не стесняющей движения одежды и обуви. До начала занятий с разрешения учителя необходимо пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь без каблука на нескользкой подошве. Со звонком на урок, осторожно войти в спортивный зал и построиться по росту.

- Вход и выход из зала разрешается только по команде учителя
- На занятиях необходимо соблюдать строжайшую дисциплину и выполнять все указания учителя.
- Категорически запрещено: шуметь, бегать, толкаться, в спортивном зале и раздевалках, подавать ложные сигналы о помощи, мешать другим обучающимся выполнять задания, проносить посторонние предметы, висеть или сидеть гимнастических лестницах и другом оборудовании, бросать мячи и другой спортивный инвентарь под ноги занимающихся, хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм, не подходить к снарядам без команды учителя, не выполнять задания без страховки.

### **Значение физкультуры в жизни человека**

Занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Занятия физическими упражнениями повышают мышечную силу, под их воздействием утолщаются мышечные волокна, увеличиваются мышцы в целом. Занятия физической культурой способствуют укреплению человеческого иммунитета, предупреждению воспалительных и простудных заболеваний. В том числе правильно формируется скелет и фигура. Улучшается обмен веществ, сон и аппетит. В лучшую сторону изменяется деятельность нервной,

дыхательной и сердечно-сосудистой систем и опорно-двигательного аппарата. Предупреждается развитие плоскостопия, формирует у детей волевые качества, веру в себя и терпение.

## **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

## **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

## **Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура».** **Учебный материал.**

**В 2019-2020 учебном году обучающиеся получают основы знаний по:**

1. Олимпийскому движению.
2. Правилам судейства.
3. Акробатике. Страховке и помощи.
4. Истории возникновения лыжного спорта.

**Получат возможность научиться следующим двигательным навыкам и умениям:**

1. Развитие скоростных способностей.
2. Развитие координационных способностей.
3. Развитие скоростно-силовых способностей.
4. Развитие скоростной выносливости.
5. Развитие общей выносливости.
6. Развитие быстроты, реакции ловкости, гибкости.

**При помощи подвижных игр и выполнения контрольных нормативов:**

**Легкая атлетика:**

1. Эстафеты»
2. « Салки с мячом»
3. « Перемена мест»

**Гимнастика:**

« Чехарда»

**Спортивные игры:**

1. « Перестрелка»  
лыжах
2. « Салки с мячом».
3. « Борьба за мяч».  
лыжах»
4. « Мяч ловцу».  
преследованием»

**Лыжная подготовка:**

Эстафеты на

« Самокат»

«Салки на

« Гонка с

**Контрольные нормативы**

**Легкая атлетика:**

1. Бег – 60м, 100м, 2-3 км, челночный, эстафетный.
2. Прыжки в длину с места и с разбега.
3. Метания теннисного мяча в цель, на дальность. Метание гранаты.
4. Отжимания, подтягивания.

**Гимнастика:**

1. Вольные упражнения с элементами акробатики.
2. Упражнения в равновесии.
3. Упражнения в висах и упорах.
4. Упражнения на пресс.
5. Строевые упражнения.
6. Опорный прыжок.

**Спортивные игры:**

1. Ведение мяча.
2. Передачи мяча.
3. Штрафной бросок.
4. Верхняя прямая подача.
5. Нижняя прямая подача.

6. Прием мяча, отраженного сеткой.

**Лыжная подготовка:**

1. Одновременный безшажный ход.

2. Попеременный двушажный ход.

3. Кросс 2, 3 км.

4. Спуски и подъемы.

5. Коньковый ход.

6. Переход с попеременного хода на одновременный ход.

**Тематическое планирование по предмету « Физическая культура» на 105 часов для обучающихся 11 классов**

№п/п	ТЕМЫ	Количество часов
1.	ИОТ № 017, 018, 019, 021.	7 часов
2.	Легкая атлетика	29 часов
3.	Гимнастика	20 часов
4.	Лыжная подготовка	20 часов
5.	Спортивные игры: Баскетбол	29 часов 21 час
6.	Волейбол/ пионербол	8 часов

**Основное содержание курса 11 класса (105 часов).**

**Введение. 2 часа.**

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Олимпийское движение.

**ЗНАТЬ** требования инструкции и правила безопасности на уроках л/атлетики;

влияние л/атлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма, правила поведения на спортивной площадке;

**НАУЧИТЬ** соблюдать правила поведения в спортивном зале на спортивной площадке;

**ДАТЬ** понятия об Олимпийском движении.

**Раздел « Легкая атлетика» 29 часов.**

**Тема 1. Техника выполнения спринтерского бега. 6 часов.**

Познакомиться с понятием распределения сил по дистанции при выполнении бега на коротких отрезках,

с правильным дыханием во время бега; с результатами бега на 60 метров с низкого старта;

технически грамотно выполнять упражнения на развитие скоростных качеств; с правилами челночного бега; выполнением упражнений на

развитие скоростных качеств.

Уметь демонстрировать правильное выполнение низкого старта; выполнять бег с ускорением 10-15 метров; совершенствовать технику выполнения специальных беговых упражнений;

выполнять бег 30 метров на результат; демонстрировать скоростной бег на отрезках до 70 метров с высокого старта; демонстрировать технику выполнения низкого старта и финального усилия; пробегать 60 метров с мах скоростью; выполнять эстафетный бег 4x100 метров

Научить правильному дыханию; выполнять упражнение с ускорением, для развития скоростных способностей, стартовому разгону, распределению темпа бега по дистанции с изменением скорости;

демонстрировать бег с низкого старта, финиширование; выполнению высокого старта с опорой на одну руку; выполнять упражнения для развития скоростных качеств, правильному выполнению бега с низкого старта на дистанции 100 метров, выполнению задания в максимальном темпе;

Проводить самоконтроль самочувствия после нагрузки;

Моделировать способы и скорость передвижения на разных отрезках дистанции;

способы и мах скорость передвижения по дистанции;

основы обучения двигательным действиям, способы и скорость передвижения на дистанции 40,60 метров; стартовый разгон на отрезках 10-15 метров;

способы и скорость передвижения по дистанции, бег с низкого старта на отрезках 10,20,30 метров; выполнение челночного бега 3x10 метров;

**Зачет:** Бег 30м, 60 м, 100метров на результат.

## **Тема 2. Техника бега на длинные дистанции. 5 часов.**

Научить демонстрировать чередующийся бег; пробегать означенные дистанции на результат;

выполнять упражнения на выносливость; технике равномерного бега на длинные дистанции; технически грамотно выполнять упражнения на выносливость; правильно подбирать темп движения,

правильному дыханию во время бега на длинные дистанции; выполнению упражнений для развития общей выносливости

Познакомить с особенностями бега по виражу; выполнением встречных эстафет.

Уметь демонстрировать равномерный бег на дистанции 500-800 метров; правильно дышать на дистанции;подбирать темп движения;

пробегать на результат 1000 метров (д), 1500 метров (юн);

пробегать 2000 метров (д), 3000 метров (юн) чередующимся бегом;

проводить встречную эстафету; демонстрировать беговые и прыжковые упражнения со скакалкой и без;

демонстрировать физические качества и навыки;

Моделировать основы обучения двигательным действиям.

технику бега на длинные дистанции, развивая общую выносливость.

**Зачет:** Бег 1000м, 2000 метров на результат девочки; 1500 м, 3000 метров юноши.

### **Тема 3. Техника эстафетного бега. 4 часа.**

Научиться правильно передавать эстафетную палочку на отрезке 10 метров; правильно выполнять подводящие упражнения для передачи и приема эстафеты;

демонстрировать технику передачи эстафетной палочки правильно передавать эстафетную палочку в « коридоре».

Уметь выполнять беговые эстафеты 4х100 и 4х200 метров;

правильно передавать эстафетную палочку на отрезке 10 метров;

выполнять беговые эстафеты 4х300, 4х400 и 4х500 метров;

демонстрировать специальные беговые и прыжковые упражнения;

**ЗНАТЬ** – знать тактику эстафетного бега, правила передачи эстафетной палочки на этапах.

**Зачет:** Техника передачи эстафетной палочки на дистанции 4х200.

### **Тема 4. Техника метания гранаты. 3 часа.**

Научиться технике выполнения метания гранаты с места; правильному выполнению замаха;

правильному дыханию во время выполнения метания;

технически правильно выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых качеств;

выполнять упражнения на силовую выносливость.

Уметь метать гранату с места по ориентирам на заданное расстояние;

Демонстрировать технику метания гранаты с места;

технику метания гранаты с места по ориентирам и на заданное расстояние;

**Зачет:** Метание гранаты с места на результат.

### **Тема 5. Техника метания малого мяча. 6 часов.**

Научиться выполнять метание малого мяча в цель и на дальность с разбега;

выполнять упражнения для развития координационных способностей;

технически грамотно выполнять метание малого мяча с места на дальность, точность, заданное расстояние;

выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения на развитие координационных способностей.

Уметь выполнять ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе;

выполнять метание малого мяча в цель и на дальность с разбега;

выполнять броски набивного мяча из-за головы, из положения сидя ноги врозь.

Освоить двигательные действия, составляющие содержание техники метания;

технику метания мяча в целом; метание теннисного мяча на дальность с 22

места и с разбега;  
броски набивного мяча из-за головы, из положения сидя ноги врозь;  
**Зачет:** Метание теннисного мяча в цель и на результат.

### **Тема 6. Техника выполнения прыжка в длину с разбега. 5 часов.**

**НАУЧИТЬСЯ:** технике работы рук и ног при отталкивании; технически грамотно выполнять приземление;  
выполнять прыжки и многоскоки;  
технически грамотно выполнять прыжок в длину; четко попадать на место отталкивания;  
выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения на развитие двигательных качеств и навыков. правильно выполнять подводящие упражнения для развития скоростно-силовой выносливости  
технически грамотно выполнять прыжок в длину « В шаге» с разбега;  
Выполнять упражнения на развитие двигательных качеств и навыков.  
Уметь выполнять прыжки в длину с 11-13 беговых шагов;  
демонстрировать технику прыжка в длину « в шаге» с 7-9 шагов разбега;  
подбирать индивидуальный разбег;  
демонстрировать развитие скоростно-силовых способностей.  
Освоить двигательные действия, составляющие содержание прыжка с разбега на результат с 11-13 беговых шагов;  
**Зачет:** Прыжок в длину с разбега на результат.

### **Введение 1 час.**

Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой, страховка и помощь.  
Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время урока;  
уметь демонстрировать физические кондиции;  
моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.  
знать требования инструкции, правила техники безопасности и страховки на уроке гимнастики;  
правила самостоятельной тренировки.

### **Раздел 2 « Гимнастика». 20 часов.**

#### **Тема 1. Строевая подготовка. 2 часа.**

Научить сочетать движения руками с ходьбой, подчинять свои интересы интересам урока;  
уметь демонстрировать перестроения в движении;  
развивать координационные способности, сочетать движения руками с ходьбой;  
демонстрировать переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге;  
Моделировать технику выполнения перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении;  
взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных занятий,



соблюдая правила безопасности;  
гимнастические упражнения, в зависимости от изменения условий и двигательных задач; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных занятий, соблюдая правила безопасности.

**Практическое задание:** Выполнение строевых приемов и команд на месте и в движении.

## **Тема 2. Техника выполнения ОРУ. 2 часа.**

Научиться технике выполнения строевых приемов;  
выполнению упражнений на развитие координационных способностей;  
знать последовательность выполнения ОРУ с предметами и без  
Осваивать последовательность и правильность выполнения ОРУ на месте с мячом;  
выполнять упражнения на гимнастической скамейке;  
развивать способности к дифференцированию параметров движения.

**Практическая работа:** Защита презентаций «Комплекс ОРУ».

## **Тема 3. Техника выполнения висов и упоров. 2 часа.**

Научить технически грамотно выполнять разученные висы и упоры;  
технически грамотно выполнять подтягивания на высокой перекладине мальчикам;  
из вися лежа – девочкам;  
выполнять упражнения для развития силовых способностей;  
Осваивать вис прогнувшись и вис согнувшись (м), смешанные висы (д);  
упражнения в упоре лежа на развитие силовых способностей;  
переворот в упор из вися (м), сгибание и разгибание рук в упоре (д);  
выполнять упражнения в упоре сидя и стоя на коленях;  
упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической стенке;  
упражнения в упоре на гимнастической скамейке.

**Зачет:** Переворот в упор из вися (м), сгибание и разгибание рук в упоре (д);

## **Тема 4. Техника выполнения опорных прыжков. 4 часа.**

Научиться выделять и переносить информацию на современный уровень, ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества; уметь выполнять опорный прыжок и строевые упражнения; раскрывать на примере положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих; Моделировать технику выполнения строевых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; разучить технику выполнения опорного прыжка «Согнув ноги», «Ноги врозь»; (правильность приземления)

проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности.

Подвижная игра « Чехарда».

**Зачет:** Техника выполнения опорных прыжков.

### **Тема 5. Техника выполнения акробатических упражнений. 6 часов.**

Научиться ,технически грамотно, выполнять длинный кувырок вперед в группировке с разбега (юн);

упражнения в равновесии (д); демонстрировать выполнение длинного кувырка (д);

стойку на голове и руках из упора присев силой (юн);

уметь выполнять акробатические элементы гимнастической полосы препятствий упражнения на развитие физических качеств и навыков.

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и деятельности;

уметь демонстрировать кувырок вперед и назад;

выполнять длинный кувырок вперед в группировке с разбега ;

выполнять ОРУ с гимнастической палкой.

Уметь выполнять длинный кувырок (д);

стойку на голове и руках из упора присев силой (юн);

упражнения для укрепления пресса;

соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения упражнений;

взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники гимнастических упражнений;

выполнять различные акробатические комбинации из 6-7 элементов;

уметь демонстрировать акробатические комбинации, упражнения на координацию.

**Зачет:** Выполнение акробатических комбинаций из 6-7 элементов.

### **Тема 6. Упражнения в равновесии. 2 часа.**

Научиться, технически грамотно, выполнять комбинацию из разученных элементов на низком бревне;

упражнения на развитие чувства равновесия, упражнения на развитие физических качеств.

Моделировать технические действия при выполнении комбинаций на низком бревне;

развивать чувство равновесия;

выполнять упражнения в висе на гимнастической стенке;

выполнять упражнения на малой гимнастической полосе препятствий;

**Зачет:** Упражнения на малой гимнастической полосе препятствий (юноши);

Комбинация из разученных элементов на низком бревне (девушки);

### **Тема 7. Упражнения в лазанье и перелазании. 2 часа.**

Научиться выделять и переносить информацию на современный уровень, ориентироваться в понятии

« физическая подготовка», характеризовать основные физические качества; демонстрировать лазанье и перелазание на гимнастической стенке.

Моделирование технических действий в перелазании через разновысокие предметы;

выполнять лазанье по наклонной скамейке; выполнять комбинацию из гимнастических элементов;

взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники гимнастических упражнений.

**Практическое задание:** Перелазание через разновысокие предметы;

### **Введение. 1 час.**

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История возникновения лыжного спорта.

Научить правилам безопасности во время движения по лыжне; правилам оказания первой помощи при обморожениях; правилам транспортировки пострадавшего.

Знать требования инструкций и правила безопасности;

### **Раздел 3. « Лыжная подготовка». 20 часов.**

#### **Тема 1. Техника попеременного двухшажного хода. 3 часа.**

Научить правильному дыханию; скользящему шагу без палок;

уметь демонстрировать координацию движений, проходить дистанцию 2,5км, 3 километра изученным ходом;

демонстрировать скользящий шаг; проводить самоконтроль самочувствия после нагрузки;

попеременный двухшажный ход по лыжне без палок на отрезках 100-200 метров;

демонстрировать попеременный двухшажный ход на отрезках 200-300 метров;

моделировать способы и скорость передвижения по лыжне при прохождении дистанции 3 километра.

**Зачет:** Прохождение дистанции 3 км на результат.

#### **Тема 2. Техника выполнения одновременных ходов. 4 часа.**

Научиться правильному дыханию; правильному распределению сил по дистанции;

уметь демонстрировать движения руками при отталкивании

палками; технически грамотно выполнять упражнения на выносливость;

познакомить с понятием распределение сил по дистанции;

с выполнением специальных упражнений на отрезках 20-40 метров;

уметь демонстрировать согласованность движений рук и ног при прохождении дистанции;

демонстрировать одновременный одношажный ход.  
демонстрировать повороты на месте; демонстрировать правильное скольжение;  
физические качества и навыки, общую выносливость и координацию;  
проходить тренировочный круг изученным ходом, правильно выполнять повороты в движении;  
выполнять специальные упражнения на отрезках 150-200 метров;  
проводить самоконтроль самочувствия после нагрузки.  
демонстрировать согласованность движений рук и ног при прохождении дистанции четыре километра в равномерном темпе; правильность отталкивания;  
моделировать способы и скорость передвижения по лыжне при выполнении встречных эстафет  
Подвижные игры « Салки на лыжах», « Гонка с преследованием».  
**Зачет:** Прохождение дистанции четыре километра в равномерном темпе, демонстрируя правильность отталкивания

### **Тема 3. Техника перехода с попеременного хода на одновременный 4 часа.**

Научить правильно дышать на дистанции во время бега; переходу с хода на ход;  
технически грамотно выполнять упражнения на выносливость;  
Уметь правильно дышать при прохождении дистанции три километра в равномерном темпе;  
демонстрировать технику перехода с попеременного хода на одновременный ход;  
выполнять упражнения на склоне;  
проводить самоконтроль самочувствия после нагрузки.  
**Зачет:** Техника перехода с попеременного хода на одновременный ход на дистанции 3 километра.

### **Тема 4. Техника выполнения попеременного четырехшажного хода. 3 часа.**

Научиться правильному дыханию;  
демонстрировать технику выполнения попеременного четырехшажного хода; правильности и согласованности работы рук;  
выполнению специальных упражнений на склоне; выполнению поворота упором;  
технически грамотно выполнять упражнения на выносливость;  
уметь проходить дистанцию изученными ходами на результат.  
демонстрировать технику выполнения попеременного четырехшажного хода; правильно работать руками; выполнять повороты упором;  
совершенствовать технику лыжного хода на дистанции три километра в равномерном темпе

демонстрировать комбинированные хода; проходить дистанцию 3 километра (д), 5 километров (юн).

совершенствовать технику выполнения лыжного хода, перехода с попеременного хода на одновременный ход; технику лыжного хода на дистанции три километра в равномерном темпе.

Подвижная игра « Салки на лыжах».

**Зачет:** Прохождение дистанции 3 километра (д), 5 километров (юн).

### **Тема 5. Техника конькового хода. 4 часа.**

Научиться демонстрировать координацию движений рук и ног при выполнении конькового хода;

выполнять упражнения на координацию;

выполнять переход с попеременного хода на одновременные

Уметь демонстрировать выполнение конькового хода на отрезках 100-150 метров;

проходить дистанцию четыре километра;

выполнять встречные эстафеты изученными ходами;

выполнять упражнения на координацию;

выполнять переход с попеременного хода на одновременные.

**Зачет:** Выполнение конькового хода на отрезках 100-150 метров;

### **Тема 6. Совершенствование изученных ходов, поворотов, подъемов, торможения.**

#### **3 часа.**

Научиться координации движений при преодолении контруклона;

выполнять упражнения на координацию.

правилам выполнения специальных упражнений;

освоить технику выполнения поворотов на месте и в движении;

технику выполнения торможения, правила выполнения изученных ходов;

технику выполнения поворотов на месте и в движении.

координацию движений при преодолении контруклона;

уметь демонстрировать специальные упражнения на отрезках 300-400 метров;

выполнять упражнения на склоне, торможения и спуски;

демонстрировать лыжные ходы, переходы с хода на ход;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения заданий эстафет на лыжах , подвижных игр, соблюдая правила безопасности;

Проходить дистанцию четыре километра с равномерной скоростью;

выполнять упражнения на склоне.

**Практическая работа:** Защита презентаций по теме « Лыжный спорт».

#### **Введение. 3 часа.**

Техника безопасности на уроках спортивных игр.

Техника безопасности во время занятий баскетболом, основные правила игры в баскетбол.

Правила судейства. Техника выполнения передвижений в волейболе.

#### **Раздел 4 « Спортивные игры» 29 часов.**

##### **Тема 1. Техника остановок, поворотов и стоек в баскетболе. 2 часа.**

Научиться стойке и перемещениям игрока приставными шагами в сторону, вперед, назад, остановке в два шага во время бега без мяча, поворотам без мяча и с мячом;

технике выполнения стоек и передвижений в баскетболе;

ознакомить с разнообразием подводящих упражнений в парах с мячами.

Знать терминологию игры в баскетбол; упражнения для развития координации;

демонстрировать повороты и остановки;

Уметь демонстрировать стойки и передвижения игрока; остановки прыжком и шагом;

проводить самоконтроль самочувствия после нагрузки;

демонстрировать выполнение поворотов по команде;

сочетать приемы передвижений и остановок; выполнять челночный бег с кубиками.

Осваивать универсальные упражнения с мячом в парах

сочетать приемы передвижений и остановок;

выполнять челночный бег с кубиками.

моделировать способы передач мяча после ведения.

**Зачет:** Стойки и передвижения игрока, остановки прыжком и шагом.

##### **Тема 2. Техника ведения баскетбольного мяча. 6 часов.**

Знать терминологию баскетбола.

Научится вести мяч с изменением высоты отскока;

игре в баскетбол по правилам, правилам взаимодействия в игре;

правильно выполнять позиционное нападение со сменой мест;

технике ведения мяча ведущей и не ведущей рукой;

правилам взаимодействия в игре, тактике нападения;

выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения на развитие координационных способностей.

освоить технику ведения мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника;

комбинацию из элементов техники передвижения с мячом;

ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока,

направления, скорости;

Уметь демонстрировать встречные эстафеты с ведением мяча;

демонстрировать ведение мяча с изменением направления с пассивным сопротивлением защитника;

демонстрировать челночный бег с ведением мяча;

ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с изменением высоты отскока,

направления движения и скорости;  
взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдая правила безопасности.  
демонстрировать сочетание приемов передвижений и остановок игроков;  
ведение мяча в различных стойках с последующей передачей; вести мяч с изменением высоты отскока;  
проводить самоконтроль самочувствия после нагрузки;  
вести мяч в высокой, средней и низкой стойках с изменением скорости и направления;  
передачам мяча на месте и в парах;  
выполнению штрафного броска;  
позиционному нападению и личной защите в игровых взаимодействиях 3х3.  
Сочетать приемы передвижений и остановок;  
демонстрировать упражнение в парах с мячом;  
взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдая правила безопасности;  
проводить учебную игру 3х3.  
**Зачет:** Техника владения мячом.

### **Тема 3. Техника передач и бросков в баскетболе. 4 часа.**

Научиться технике ведения мяча правой и левой рукой в высокой, средней и низкой стойке;  
правилам взаимодействия в игре;  
выполнению позиционного нападения, корректировать движения при передаче мяча после ведения;  
при броске мяча двумя руками от головы в прыжке;  
выполнению позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях.  
Уметь демонстрировать сочетание приемов, передвижений и остановок;  
броски двумя руками от головы в прыжке; штрафной бросок;  
взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдая правила безопасности.  
Моделирование техники выполнения бросков и передач мяча в движении;  
Бросков двумя руками от головы в прыжке; штрафного броска;  
позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях 2х2,3х3.

#### **Учебная игра**

### **Тема 4. Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. 5 часов.**

Научиться корректировать движения при передаче мяча после ведения;  
при броске мяча двумя руками от головы в прыжке;  
основным правилам судейства;  
демонстрировать передачи мяча от груди на месте и с шага с отскоком и без;  
позиционному нападению и личной защите в игровых взаимодействиях 3х3;  
развивать координационные способности.

Уметь выполнять передачи мяча от груди на месте;  
выполнению штрафного броска;  
позиционному нападению и личной защите в игровых взаимодействиях 3х3;  
сочетать приемы передвижений и остановок, ведения и бросков.  
выполнять передачи мяча в движении; ловить мяч после передачи в тройках;  
демонстрировать передачи мяча от груди на месте и с шага с отскоком и без;  
позиционному нападению и личной защите в игровых взаимодействиях 3х3;  
выполнять передачи мяча после ведения;  
ловить мяч после передачи в парах и тройках;  
играть в «Мини-баскетбол».  
выполнять передачи мяча после ведения с изменением направления;  
выполнять игровые задания 2х2, 3х3.  
Моделирование техники выполнения бросков и передач мяча в движении;  
бросков двумя руками от головы в прыжке; штрафного броска;  
позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях  
2х2, 3х3.  
**Зачет:** Игровые задания 2х2, 3х3.

#### **Тема 5. Техника выполнения длинных передач. 2 часа.**

Научить демонстрировать длинные передачи;  
позиционному нападению и личной защите в игровых взаимодействиях 3х3;  
демонстрировать комбинацию из изученных элементов; стойки и  
передвижения игроков;  
ведение мяча ведущей и не ведущей рукой; выполнение длинных передач;  
тактические действия в нападении.  
сочетание приемов передвижений и остановок, ведений, передач и бросков;  
**Зачет:** Комбинацию из изученных элементов.

#### **Тема 6. Техника броска одной и двумя руками в прыжке.**

##### **Зонная защита. 2 часа.**

Научиться демонстрировать бросок одной и двумя руками в прыжке;  
знать тактику зонной защиты.  
Уметь вырывать и выбивать мяч;  
выполнять бросок одной и двумя руками в прыжке; бросок одной рукой от  
плеча в движении;  
играть в «Мини-баскетбол».  
**Учебная игра.**

#### **Тема 7. Техника передачи мяча в волейболе. 4 часа.**

Научиться правилам взаимодействия в игре;  
уметь демонстрировать передачу мяча сверху; демонстрировать передачу  
мяча сверху через сетку в прыжке;  
развивать координационные способности.  
перемещаться в стойке; выполнять упражнения с мячом во встречных  
колоннах;



передавать мяч сверху у сетки в парах и тройках;  
принимать мяч снизу с последующей передачей;  
выполнять нижнюю прямую подачу.

моделировать картину взаимодействия в парах и тройках;  
передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах;  
нападающий удар при встречных передачах;  
выполнение нижней прямой подачи.

**Зачет:** Выполнение нижней прямой подачи.

### **Тема 8. Техника приема мяча отраженного сеткой. 2 часа.**

Научиться взаимодействию игроков в игре;

уметь демонстрировать прием мяча отраженного сеткой;  
развивать координационные способности.

выполнять нижнюю прямую подачу;

Моделирование передач мяча сверху двумя руками в прыжке;

прием мяча снизу двумя руками над собой ;

приема мяча отраженного сеткой.

передач и приема мяча в парах, тройках во встречных колоннах;

нападающего удара;

**Зачет:** Прием мяча отраженного сеткой.

### **Тема 9. Техника выполнения нижней прямой подачи.**

#### **Верхняя прямая подача. 2 часа.**

Научить взаимодействию игроков в игре;

уметь демонстрировать прием мяча отраженного сеткой;

развивать координационные способности;

выполнять верхнюю прямую подачу, обращая внимание на положение бьющей руки.

Моделирование передач мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели;

выполнение верхней прямой подачи;

нападающий удар при встречных передачах;

выполнять нижнюю прямую подачу, прием мяча отраженного сеткой.

**Зачет:** Верхняя прямая подача.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ****ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 11 КЛАСС****НА 2019 – 2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

<b>Номера уроков в порядке</b>	<b>№ урока в разделе темы</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Плановые сроки изучения учебного материала</b>	<b>Скорректированные сроки изучения учебного материала</b>
<b>ТЕОРИЯ: ИОТ № 017, 018, 019, 021; 7 ЧАСОВ</b>				
1.	1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	03.09-07.09	
2.	17.	Техника безопасности во время занятий баскетболом.	08.10-12.10	
3.	28.	Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой.	29.10-02.11	
4.	49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	16.01-18.01	
5.	70.	Техника безопасности на уроках спортивных игр.	04.03-07.03	
6.	79.	Техника безопасности на уроках спортивных игр.	18.03-22.03	
7.	91.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	29.04-03.05	
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 29 ЧАСОВ</b>				
8.	2.	Техника выполнения спринтерского бега. Высокий старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон.	03.09-07.09	
9.	3.	Техника выполнения спринтерского бега. Низкий старт. Финиширование.	03.09-07.09	
10.	4.	Техника выполнения спринтерского бега. Бег с низкого старта.	10.09-14.09	
11.	5.	Техника выполнения	10.09-14.09	

		спринтерского бега. Низкий старт.		
12.	92.	Техника выполнения спринтерского бега. Техника выполнения низкого старта.	29.04-03.05	
13.	93.	Техника выполнения спринтерского бега. Техника выполнения низкого старта.	06.05-10.05	
14.	6.	Техника выполнения длительного бега. Чередующийся бег	10.09-14.09	
15.	7.	Техника длительного бега. Равномерный бег.	17.09-21.09	
16.	8.	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции.	17.09-21.09	
17.	94.	Техника бега на длинные дистанции. Подбор дыхания.	29.04-03.05	
18.	95.	Техника бега на длинные дистанции. Подбор дыхания	29.04-03.05	
19.	11.	Техника выполнения эстафетного бега. Правила передачи эстафетной палочки.	24.09-28.09	
20.	99.	Техника выполнения эстафетного бега.	13.05-17.05	
21.	100.	Техника выполнения эстафетного бега.	20.05-24.05	
22.	104.	Техника выполнения эстафетного бега.	27.05-31.05	
23.	10.	Техника метания гранаты 250 грамм с места.	24.09-28.09	
24.	13.	Техника метания гранаты 250 грамм с места.	01.10-05.10	
25.	96.	Техника метания гранаты с места (250 грамм).	06.05-10.05	
26.	101.	Техника метания малого мяча в цель и на дальность с разбега.	20.05-24.05	
27.	102.	Техника метания малого мяча в цель и на дальность с разбега.	20.05-24.05	
28.	103.	Техника метания малого мяча в	27.05-31.05	

		цель и на дальность с разбега.		
29.	15.	Техника метания малого мяча с разбега.	01.10-05.10	
30.	16.	Техника метания малого мяча. Бросок набивного мяча.	08.10-12.10	
31.	105.	Техника метания малого мяча в цель и на дальность с разбега.	27.05-31.05	
32.	12.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега. (отталкивание и приземление).	24.09-28.09	
33.	13.	Техника выполнения прыжка в длину с места и с разбега. Подвижная игра « Салки с мячом».	01.10-05.10	
34.	14.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом « в шаге» Разбег.	01.10-05.10	
35.	97.	Техника прыжка в длину с разбега способом « В шаге».	13.05-17.05	
36.	98.	Техника прыжка в длину с разбега способом « В шаге».	13.05-17.05	
<b>ГИМНАСТИКА 20 ЧАСОВ</b>				
37.	29.	Техника выполнения строевых приемов и команд.	12.11-16.11	
38.	30.	Техника выполнения строевых приемов и команд.	12.11-16.11	
39.	31.	Техника выполнения ОРУ на месте без предмета.	12.11-16.11	
40.	32.	Техника выполнения ОРУ на месте с предметами.	19.11-23.11	
41.	33.	Техника выполнения висов и упоров.	19.11-23.11	
42.	34.	Техника выполнения висов и упоров.	26.11-30.11	
43.	35.	Техника выполнения опорных прыжков. Подвижная игра « Чехарда».	26.11-30.11	
44.	36.	Техника выполнения опорных прыжков. Подвижная игра « Чехарда».	26.11-30.11	
45.	37.	Техника выполнения опорных прыжков. Подвижная игра « Чехарда».	03.12-07.12	
46.	38.	Техника выполнения опорных прыжков.	03.12-07.12	

		прыжков. Подвижная игра « Чехарда».		
47.	39.	Техника выполнения акробатических упражнений.	03.12-07.12	
48.	40.	Техника выполнения акробатических упражнений.	10.12-14.12	
49.	41.	Техника выполнения акробатических упражнений.	10.12-14.12	
50.	42.	Техника выполнения акробатических упражнений.	10.12-14.12	
51.	43.	Техника выполнения акробатических упражнений.	17.12-21.12	
52.	44.	Техника выполнения акробатических упражнений.	17.12-21.12	
53.	45.	Упражнения в равновесии.	17.12-21.12	
54.	46.	Упражнения в равновесии.	24.12-28.12	
55.	47.	Упражнения в лазанье и перелазании.	24.12-28.12	
56.	48.	Упражнения в лазанье и перелазании.	24.12-28.12	
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 20 ЧАСОВ</b>				
57.	50.	Техника попеременного двухшажного хода без палок (отталкивание).	16.01-18.01	
58.	51.	Техника попеременного двухшажного хода без палок (скольжение).	16.01-18.01	
59.	52.	Техника попеременного двухшажного хода без палок	21.01-25.01	
60.	53.	Техника выполнения одновременных ходов.	21.01-25.01	
61.	54.	Техника одновременного двухшажного хода с палками. Подвижная игра « Гонка с преследованием».	21.01-25.01	
62.	55.	Техника выполнения одновременного одношажного хода с палками.	28.01-01.02	
63.	56.	Техника выполнения одновременного одношажного хода. Подвижные игры « Салки на лыжах», « Гонка с преследованием».	28.01-01.02	

64.	57.	Техника перехода с попеременного хода на одновременный ход.	28.01-01.02	
65.	58.	Техника перехода с попеременного хода на одновременный ход.	04.02-08.02	
66.	59.	Техника перехода с попеременного хода на одновременныйход.	04.02-08.02	
67.	60.	Техника выполнения попеременного четырехшажного хода. Правильность работы рук	04.02-08.02	
68.	61.	Техника выполнения попеременного четырехшажного хода. Согласованность работы рук и ног. Подвижная игра «Салки на лыжах».	11.02-15.02	
69.	62.	Техника выполнения попеременного четырехшажного хода.	11.02-15.02	
70.	63.	Техника выполнения конькового хода.Работа рук.	11.02-15.02	
71.	64.	Техника выполнения конькового хода. Работа рук.	18.02-22.02	
72.	65.	Техника выполнения конькового хода.	18.02-22.02	
73.	66.	Техника выполнения конькового хода. Координация движений.	18.02-22.02	
74.	67.	Техника преодоления контруклона.	26.02-01.03	
75.	68.	Техника выполнения поворотов на месте и в движении. Торможения.	26.02-01.03	
76.	69.	Совершенствование изученных ходов, поворотов, подъемов, торможения.	26.02-01.03	
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 29 ЧАСОВ (б/б 21, в/б 8)</b>				
77.	18.	Техника остановок, поворотов и стоек в баскетболе.	08.10-12.10	

78.	80.	Техника стоек, передвижений, остановок, поворотов в баскетболе;	01.04-05.04	
79.	19.	Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении.	15.10-19.10	
80.	81.	Техника ведения мяча с изменением высоты отскока.	08.04-12.04	
81.	82.	Техника ведения мяча в различных стойках на месте и в движении.	08.04-12.04	
82.	20.	Техника ведения баскетбольного мяча с пассивным сопротивлением защитника.	15.10-19.10	
83.	21.	Техника ведения баскетбольного мяча с пассивным сопротивлением защитника.	15.10-19.10	
84.	22.	Техника ведения баскетбольного мяча. Тактика нападения.	22.10-26.10	
85.	23.	Техника передач и бросков в баскетболе. Броски двумя руками от головы в прыжке.	22.10-26.10	
86.	24.	Техника передач и бросков в баскетболе. Броски двумя руками от головы в прыжке.	22.10-26.10	
87.	25.	Техника передач и бросков в баскетболе. Броски двумя руками от головы в прыжке.	29.10-02.11	
88.	26.	Техника передач и бросков в баскетболе. Броски двумя руками от головы в прыжке.	29.10-02.11	
89.	27.	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	29.10-02.11	
90.	83.	Техника передачи мяча от груди на месте, с шаг с отскоком и без.	08.04-12.04	
91.	84.	Техника передачи мяча от груди на месте, с шаг с отскоком и без.	08.04-12.04	
92.	85.	Техника передачи мяча от груди	15.04-19.04	

		на месте, с шаг с отскоком и без.		
93.	86.	Техника передачи мяча от груди на месте, с шаг с отскоком и без.	15.04-19.04	
94.	87.	Техника выполнения длинных передач. Тактические действия в нападении.	15.04-19.04	
95.	88.	Техника выполнения длинных передач. Тактические действия в нападении.	22.04-26.04	
96.	89.	Техника броска одной и двумя руками в прыжке. Зонная защита.	22.04-26.04	
97.	90.	Техника броска одной и двумя руками в прыжке. Зонная защита.	22.04-26.04	
98.	71.	Техника передачи мяча сверху у сетки.	04.03-07.03	
99.	72.	Техника передачи мяча сверху у сетки.	04.03-07.03	
100.	73.	Техника передачи мяча сверху через сетку в прыжке.	11.03-15.03	
101.	74.	Техника передачи мяча сверху через сетку в прыжке.	11.03-15.03	
102.	75.	Техника приема мяча отраженного сеткой.	11.03-15.03	
103.	76.	Техника приема мяча отраженного сеткой.	18.03-22.03	
104.	77.	Техника выполнения нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача.	18.03-22.03	
105.	78.	Техника выполнения нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача.	18.03-22.03	



Материально-техническое обеспечение

<http://gimnasiya18.ru/images/stories/docs/Pasport%20OO.pdf>