

«Согласовано»

Заместитель директора

по УВР



Деряева С.А.

29.08.2022г.

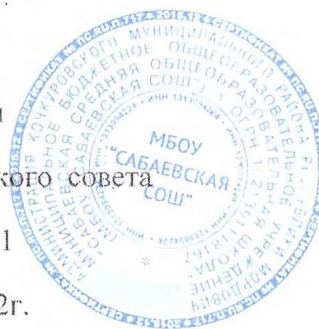
Принято

на заседании

педагогического совета

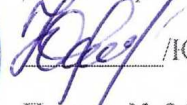
Протокол №1

от 29.08.2022г.



«Утверждено»

Директор



/Юркин А.Н./

Приказ № 364

от 29.08.2022г.

## Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

в 11 классе

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Арюткин Евгений Николаевич,

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

Сроки реализации рабочей программы 2022-2023 учебный год

Степень обучения

среднее общее образование 11 класс

Сабаево 2022г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Здоровье - это самое главное в жизни.  
Это и счастье, радость, свобода, труд,  
опора и общение с родными друзьями.  
Это сама жизнь.*

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **11 класса**, составлено на основе:

1. Основной образовательной программы МБОУ «Сабаевская СОШ».
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897.
3. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **99 ч** в год.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Требования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» предназначены для оценки качества овладения программным материалом и устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть усвоено каждым учащимся, оканчивающим среднюю (полную) общеобразовательную школу.

Качество освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней (полной) общеобразовательной школе оценивается по трем базовым уровням и представлено соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами освоения курса.

**Личностные результаты** выражаются в индивидуальных качествах учащихся, которые приобретаются в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура». Эти качества проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплении необходимых знаний, умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов.

Личностные результаты освоения основной общеобразовательной программы среднего (полного) общего образования отражают:

- Гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свое Отечество, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение ее государственных символов;
- Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- Готовность служить Отечеству и защищать его;

- Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, как важному условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- Принятие и реализацию ценностей здорового образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью; неприятие вредных привычек – курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования отражают:

- Умение самостоятельно определять цели своей деятельности и составлять планы по ее осуществлению; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную и внеучебную деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей; выбирать разумные действия в различных ситуациях;
- Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты;
- Готовность и способность к самостоятельной информационно – познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из этих источников;
- Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие поведение, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- Владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- Владения навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последствий, границ своего знания и незнания, постановка перед собой познавательных задач и определение средств их достижения.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот опыт проявляется в знаниях о способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

## **Содержание учебного предмета**

### **Теоретический раздел**

Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту, туризму, охране здоровья. Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии современных оздоровительных систем физического воспитания. Обогащение индивидуального опыта занятий специально – прикладными физическими упражнениями базовых видов спорта. Методика проведения занятий по избранному виду спорта. Самостоятельная подготовка к участию в массовых соревнованиях. Средства релаксации и активного отдыха. Проведение занятий с детьми младшего школьного возраста во внеурочное время. Контроль и оценка физической подготовленности. Требования к уровню индивидуальной подготовки и обеспечению безопасности.

**Способы двигательной деятельности.**

Физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта: использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни.

## Практический раздел

### Легкая атлетика.

**Бег.** Финиш в беге на различные дистанции. Бег на 30 и 100м. челночный бег 3 по 10м и 10 по 10м. бег средней и высокой интенсивности на 250 – 350м (девушки) и 350 – 450м (юноши). Шестиминутный бег. Бег с переменной скоростью до 10 - 15 мин. Бег умеренной интенсивности до 3000м (девушки) и 5000м (юноши). Эстафеты с этапами до 150 - 200м.

**Прыжки.** Прыжки с места и с разбега в длину и в высоту избранным способом.

**Метания.** Метание гранаты 500г на дальность по коридору 10м.

### Гимнастика.

**Строевая подготовка.** Закрепление материала, пройденного в основной школе. Походный строй в колонну по два, три и четыре человека.

**Общеразвивающие, подводящие и специальные упражнения.** Комплексы упражнений без предметов и с предметами поточным способом и в движении.

#### Упражнения для юношей.

**Акробатические упражнения.** Из основной стойки полуприсед руки назад («старт пловца»), прыжком кувырок вперед, стойка на голове и руках (толчком), опускание в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, лечь, «мост», лечь, кувырок назад через стойку на руках, равновесие («ласточка»), основная стойка, с махом левой (правой) руки вверх переворот боком («колесо»), приставить ногу. Произвольная комбинация с включением упражнений, разученных в предыдущих классах (не менее 8 элементов).

**Опорный прыжок** ноги врозь через гимнастического козла.

**Силовая подготовка.** упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, подъем туловища и др.).

#### Упражнения для девушек.

**Упражнения в равновесии.** Закрепление материала, пройденного в основной школе, произвольная комбинация из освоенных упражнений (не менее 8 элементов).

**Акробатические упражнения.** Сед углом – руки в стороны (держат), лечь на спину – руки вверх, три переката прогнувшись в сторону до положения лежа на животе, прогнуться (держат), поворот на спину в сед, скрестив ноги, встать с поворотом кругом (без опоры руками), основная стойка – руки вверх, наклоном назад «мост» (держат), поворот кругом в упор стоя на колене, махом через упор присев встать, прыжком кувырок вперед, прыжок прогнувшись, ноги врозь.

**Опорный прыжок** ноги врозь через гимнастического козла.

### Лыжные гонки.

Переходы с хода на ход в свободном и классическом стиле. Переходы с классических ходов на коньковые. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Передвижение классическим и свободным стилем до 4км (девушки) и 5км (юноши). Прохождение дистанции на результат: 3км (девушки) и 5км (юноши).

### Кроссовая подготовка.

Элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Бег с изменением скорости: до 4 км и до 20 мин (девушки) и до 6 км и до 25 мин (юноши).

### Подвижные, народные и спортивные игры.

Подвижные и народные игры подбираются совместно с учащимися с перспективой использования их во внеурочное время.

### Баскетбол.

Ловля мяча после отскока. Передача мяча одной рукой: от плеча на различные расстояния с места и в движении, из – за спины. Зонная и смешанная защита. Позиционное

нападение. Тактика ведения игры. Учебно – тренировочные нормативы: ведение через всю площадку с завершающим броском по кольцу до попадания (юноши: 35сек – отлично, 50 сек – хорошо; девушки: 40 сек – отлично, 60 сек - хорошо); количество попаданий из 10 штрафных бросков (юноши: 6 – отлично, 4 – хорошо; девушки: 5 – отлично, 3 - хорошо); оценка за игру: умение играть в команде – отлично, умение играть – хорошо.

#### **Волейбол.**

Прием подачи. Первая передача к сетке в зоны 3 и 2, передачи в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к партнеру, передача через сетку в прыжке. Нападающий удар из зон 4, 2 и 3. Прием снизу после удара одной рукой. Блокирование нападающего удара – одиночное и групповое. Страховка. Двусторонняя игра.

**Функциональное многоборье.** Упражнения с весом собственного тела; упражнения с отягощением (гантели, гири, набивные мячи); тяжелоатлетические упражнения; легкоатлетические упражнения.

#### **Формы организации учебных занятий:**

- 1) уроки физического воспитания;
- 2) подвижные игры, физкультурные минутки;
- 3) внеклассная работа по физическому воспитанию (спортивные секции и кружки);
- 4) спортивные соревнования и праздники;
- 5) формы физического воспитания в семье ;
- 6) самостоятельные (домашние) занятия, физические упражнения.

**Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплекс:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2012.
2. Физическая культура: Учебник для учащихся 10-11 классов, авторы Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2015.

#### **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>84</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры	21
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	15
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>
2.1	Спортивные игры	9
2.2	Лыжная подготовка	6

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	27		
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	10		
1	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повороты в движении. Учить эстафетному бегу. Медленный бег до 4 мин.	1		
2	2	Бег 30 м с высокого старта. Совершенствовать технику эстафетного бега. Бег 4 мин.	1		
3	3	Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Совершенствовать передачу палочки в зоне передачи. Прыжок в длину с места	1		
4	4	Повторить челночный бег 10х10м с учётом результата. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 6 мин.	1		
5	5	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания гранаты. Медленный бег 6 мин.	1		
6	6	Совершенствовать технику метания гранаты. Прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе 7 мин.	1		
7	7	Совершенствовать технику метания гранаты. Учёт техники прыжка в длину с разбега. Медленный бег 8 мин с ускорениями по 50м.	1		
8	8	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями по 60-80м.	1		
9	9	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания гранаты на дальность. Бег 10 мин с ускорениями по 60м 4-5 раз.	1		
10	10	Совершенствовать скорость, ловкость и умения в преодолении полосы препятствий. Бег 1000м на время.	1		
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	17		
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
12	2	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
13	3	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
14	4	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1		

15	5	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1		
16	6	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
17	7	Учебная игра в баскетбол	1		
18	8	Игра в баскетбол по правилам	1		
19	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1		
20	10	Прием мяча отраженного от сетки	1		
21	11	Варианты техники приема и передач мяча	1		
22	12	Варианты подачи мяча	1		
23	13	Варианты нападающего удара через сетку	1		
24	14	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1		
25	15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
26	16	Учебная игра в волейбол	1		
27	17	Игра в волейбол по правилам	1		
		<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>18</b>		
		<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ</b>	<b>15/3</b>		
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1		
29	2	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1		
30	3	Лазанье по канату на скорость	1		
31	4	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д)	1		
32	5	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
33	6	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д)	1		
34	7	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1		
35	8	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
36	9	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.	1		
37	10	Акробатическая комбинация	1		

		Лазанье по канату			
38	11	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
39	12	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.	1		
40	13	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1		
41	14	Акробатическая комбинация.	1		
42	15	Опорный прыжок. Отжимания.	1		
43	16	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
44	17	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	1		
45	18	Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях	1		
		<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>30</b>		
		<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ</b>	<b>24/6</b>		
46	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1		
47	2	Скользящий шаг без палок и с палками	1		
48	3	Попеременный двухшажный ход	1		
49	4	Подъем в гору скольльзящим шагом	1		
50	5	Одновременные ходы	1		
51	6	Повороты переступанием в движении	1		
52	7	Техника конькового хода. Эстафеты.	1		
53	8	Попеременные ходы	1		
54	9	Торможение и поворот упором	1		
55	10	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		
56	11	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1		
57	12	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1		
58	13	Преодоление подъемов и препятствий	1		
59	14	Элементы тактики лыжных ходов	1		
60	15	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1		
61	16	Техника конькового хода. Эстафеты.	1		



62	17	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		
63	18	Преодоление подъемов и препятствий	1		
64	19	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1		
65	20	Прохождение дистанции до 5км (д); бкм (ю)	1		
66	21	Техника конькового хода. Эстафеты.	1		
67	22	Элементы тактики лыжных ходов	1		
68	23	Техника конькового хода. Эстафеты.	1		
69	24	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1		
70	25	<b>Спортивные игры.</b> Волейбол. Учить приёму мяча снизу после подачи			
71	26	Повторить приём мяча снизу после подачи			
72	27	Совершенствовать технику верхней прямой подачи одновременно с приёмом снизу.			
73	28	Учёт техники приёма мяча снизу после пода			
74	29	Учить нападающему удару в парах или тройках			
75	30	Повторить верхнюю прямую подачу			
		<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>24</b>		
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>13</b>		
76	1	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1		
77	2	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		
78	3	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1		
79	4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
80	5	Учебная игра в баскетбол	1		
81	6	Игра в баскетбол по правилам	1		
82	7	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1		
83	8	Варианты техники приема и передач мяча	1		
84	9	Варианты подач	1		
85	10	Варианты нападающего удара через сетку	1		
86	11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		

87	12	Игра по упрощенным правилам	1		
88	13	Учебная игра в волейбол	1		
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>11</b>		
89	1	Техника безопасности во время занятий л/а. Переменный бег до 10 мин.	1		
90	2	Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 30м.	1		
91	3	Стартовый разгон с преследованием. Бег на 100м. Переменный бег до 4 мин.	1		
92	4	Учить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин.	1		
93	5	Закрепить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин.	1		
94	6	Учёт техники прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1		
95	7	Учить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1		
96	8	Закрепить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1		
97	9	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1		
98	10	Учёт техники метания гранаты. Бег 3000 и 2000 м.	1		
99	11	Учет - челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, поднятие туловища. Итоги за год.	1		

## ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/п №	Тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,28,49,79
2.	Питание и питьевой режим	7,33,59,85
3.	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ	12,38,64,90
4.	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия	18,44,70,96
5.	Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля	8,34,60,86
6.	Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений	13,39,65,91
7.	Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время	24,51,76
8.	Предстартовое состояние, «второе дыхание»	14,40,66,92
9.	Приглашение в Олимпийский мир	25,52,77
10	Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты	2,27,54,80
11	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений	15,41,67,93
12	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений	11,37,63,89
13	Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека	22,48,74
14	Что лежит в основе отказа от вредных привычек	19,45,71,97
15	Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода	26,53,78
16	Современные системы физических упражнений	21,47,73,99
17	Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению	10,36,62,88
18	Порядок составления комплекса утренней гимнастики	3,29,55,81
19	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости	17,43,69,95
20	Воздействие физкультминуток на сердечно сосудистую систему	4,30,56,82
21	Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний	16,42,68,94
22	Двигательный режим	5,31,57,83
23	Основные формы занятий физической культурой	9,35,61,87
24	Звезды советского и российского спорта	23,50,75
25	Поведение в экстремальных ситуациях	20,46,72,98
26	Тренировочные нагрузки и контроль за ними па ЧСС	6,32,58,84

## ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Виды домашнего задания	На каком уроке
1.	Комплекс утренней гимнастики	1,28,49,79
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	3,29,78,80
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	13,30,87
4.	Комплекс упражнений на профилактику близорукости	14,31,82
5.	Упражнения на снятие усталости	2,48,55,65,83,95
6.	Равномерный бег, ускорения	5,10,84,96,99
7.	Прыжки со скакалкой	8,45,56,77,85,98
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	4,50,76,86
9.	Специальные дыхательные упражнения	6,51,74,87
10.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	21,46,75,88
11.	Броски легких предметов на дальность и цель	7,9,89,97
12.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	32,37,47
13.	Комплекс упражнений на развитие координации	15,23,38
14.	Приседания на одной ноге	33,39,66
15.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	34,40,67
16.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20,41,68
17.	Акробатические упражнения	35,42
18.	Скользкий шаг без палок и с палками	52,61,69
19.	Подъемы и спуски с небольших склонов	53,62,70
20.	Передвижение на лыжах до 5 км	57,60,63,71
21.	Комплекс упражнений на развитие силы	36,43,58,72
22.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	54,59,64,73
23.	Ловля и передача мяча на месте	11,90
24.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока	12,91
26.	Упражнения на развитие реакции	16,24,44,92
27.	Упражнения на развитие быстроты	17,25,93
28.	Упражнения на развитие ловкости	18,26,94
29.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	19,22,27

**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	21	10			11
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	30		17		13
4	Гимнастика с элементами акробатики	15		15		
5	Элементы единоборств	9		3	6	
6	Лыжная подготовка	24			24	
	Всего часов:	99	27	18	30	24

### 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.

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1		
2	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		
3	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1		
4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
5	Учебная игра в баскетбол	1		
6	Игра в баскетбол по правилам	1		
7	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1		
8	Варианты техники приема и передач мяча	1		
9	Варианты подач	1		
10	Варианты нападающего удара через сетку	1		
11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
12	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1		
13	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		
14	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1		
15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
16	Учебная игра в баскетбол	1		
17	Игра в баскетбол по правилам	1		
18	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1		
19	Варианты техники приема и передач мяча	1		
20	Варианты подач	1		
21	Варианты нападающего удара через сетку	1		
22	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
23	Варианты нападающего удара через сетку	1		
24	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		