

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Бурятия
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Баянгольская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено Бочур
На заседании МО
Очирова Б.С.
Протокол № 4
от «29» 08 2024г

Согласовано Трес
Заместитель директора
по УВР Гатапова О.Б.
Протокол № 1
от «29» 08 2024г

Утверждаю Е. Р. Дондулова
Директор школы
Дондулова Е. Р.
Приказ № 67
от «30» 08 2024г



Рабочая программа

ID 6261981

Предмет Физическая культура
Класс 11 «Б» класс

Уровень обучения базовый
Учитель Монтоев З.В., учитель физкультуры
Срок действия программы 2024 – 2025 учебный год

с.Баянгол. 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Содержание тем	6
Учебно – тематический план	8
Календарно - тематическое планирование	9
Перечень учебно – методического обеспечения	15
Ожидаемые результаты изучения учебного предмета	16
Литература	17
Приложение	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Рабочая программа составлена на основе следующих документов:
- -Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ;
- Федеральный закон о внесении изменений в ФЗ «Об образовании в Российской Федерации №618-ФЗ от 19.12.2023г»;
- -Федеральная образовательная программа СОО, утвержденная приказом Минпросвещения России от 18.05.2023г.под №371;
- -Приказ №732 от 12.08.2022г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт СОО, утвержденный приказом МОиН РФ от 17.05.2012г №413»
- Приказ МОиН Республики Бурятия № 1116 от 21.08.2023г.«Об утверждении Методических рекомендаций по разработке учебного плана для общеобразовательных организаций Республики Бурятия» на основе федерального учебного плана;
- - СанПиН1.2 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2,действующими до 01.03.2027г. и санитарными правилами СП 2.4. 3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г №28, действующими до 01.01.2027г»;
- -Приказ Министерства просвещения России от 21.09.2022г.№858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;
- -Приказ Минпросвещения России №119 от 21.02.2024г. «О внесении изменений в приложения №1 и №2 к приказу Минпросвещения России от 21.09.2022г. №858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;
- -ООП ООО МБОУ «Баянгольская СОШ»;
- - Устав МБОУ «Баянгольская СОШ»
-
- примерной программы по Физической культуре 11 классы. М. Вентана граф 2013г., под общей редакцией А.П. Матвеева., Палехова Е.С.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе: «требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;» Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Место предмета в учебном плане

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

Цели

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

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

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

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

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

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной деятельности

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

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

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

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

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

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

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

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Льжные гонки. Передвижения на лыжах.

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

Футбол. Игра по правилам.

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Учебно – тематический план

№	Вид программного материала	Количество часов 102	
		11 класс	
1.	Лёгкая атлетика	18	
2.	Лыжная подготовка	14	
3.	Гимнастика	14	
4.	Баскетбол	14	
5.	Волейбол	10	
6.	Футбол	6	
7.	ОФП	26	

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата проведения	
							План	Факт
1	I четверть. Легкая атлетика 8 часов. Баскетбол 8 часов.	Спринтерский и эстафетный бег.	1	Вводный	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по лёгкой атлетике.	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта		
2		Спринтерский и эстафетный бег.	1	Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-40, 60м. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта		
3		Спринтерский и эстафетный бег.	1	Контрольный	Бег на результат 60м. ОРУ. Передача эстафетной палочки по виражу. Специальные беговые упражнения	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью		
4		Развитие выносливости в	1	Комбинированный	Равномерный бег до 2200 м. Специальные беговые упражнения. Развитие	Уметь бегать в равномерном темпе до 12		

		бега на длинные дистанции.			выносливости. Терминология метания. Спортивные игры.	мин.		
5		Развитие выносливости в бега на длинные дистанции.	1	Комбинированный	Бег в среднем темпе до 2400 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 13 мин.		
6		Развитие выносливости в бега на длинные дистанции.	1	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 3000 м. Спортивные игры.	Уметь бегать в среднем темпе до 17 мин.		
7		Развитие выносливости в бега на длинные дистанции.	1	Контрольный	Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 2000 м на результат.		
8		Прыжок в длину с места. Челночный бег	1	Контрольный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7x10 /2 серии, 9x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.		
9	Баскетбол	Инструктаж по технике безопасности.	1	Вводный.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		
10		Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита.	1	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		
11		Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позицио	1	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре		

		нное нападение и личная защита.			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра	технические приёмы		
12		Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита.	1	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		
13		Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита.	1	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		
14		Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		
15		Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		
16		Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	Комбинированный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы.		

17	П четверть. Гимнасти ка 6 часов. Волейбол 8 часов.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения уроков по гимнастике.	1	Вводный.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.		
18		Висы. Строевые упражнения.	1	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.		
19		Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы.	1	Комплексный	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь выполнять броски набивного мяча		
20		Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы.	1	Комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Уметь выполнять броски набивного мяча		
21		Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие	1	Комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и	Уметь выполнять прыжки через скакалку		

		силы.			разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку			
22		Акробатика	1	Комплексной	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперёд прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полёта, комбинацию из акробатических элементов		
23	Волейбол	Перемещение и стойка игрока.	1	Комплексной	Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.		
24		Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	Комплексной	Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии в определенный квадрат. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.		
25		Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	Комплексной	Совершенствование навыков верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.		
26		Совершенствование способов приема и подачи мяча.	1	Комплексной	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Работа туловища при нижней подачи мяча из-за лицевой линии по квадратам.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.		

					Развитие быстроты.			
27		Совершенство вание способов приема и подачи мяча.	1	Компл ексны й	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Прием мяча, отраженного сеткой. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.		
28		Игра в волейбол с розыгры шем мяча на три касания.	1	Компл ексны й	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча по квадратам. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.		
29		Игра в волейбол с розыгры шем мяча на три касания.	1	Компл ексны й	Верхняя подача мяча. Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.		
30		Игра в волейбол с розыгры шем мяча на три касания.	1	Компл ексны й	Совершенствование верхней подачи мяча. Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.		
31	III четверть. Лыжная подготовк а 16 часов. Баскетбол 6 часов.	Техника безопасн ости на уроках лыжной подготовк и.	1	Вводн ый.	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.		
32		Совершенство вание одношаж ного, двухшаж ного, четырёхш ажного и коньковы х ходов.	1	Комби ниров анный	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Виды лыжного спорта.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.		
33		Совершенство вание	1	Комби ниров анный	Попеременный четырёхшажный ход. Подседание и разгибание	Уметь выполнять технику		

		одношажного, двухшажного, четырехшажного и коньковых ходов.		.	ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	способов передвижения на лыжах.		
34		Совершенствование одношажного, двухшажного, четырехшажного и коньковых ходов.	1	Комбинированный	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,2 км.	Уметь выполнять технику попеременного четырехшажного хода.		
35		Совершенствование одношажного, двухшажного, четырехшажного и коньковых ходов.	1	Комбинированный	Переход с попеременных ходов на одновременные. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Развитие силы.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		
36		Совершенствование одношажного, двухшажного, четырехшажного и коньковых ходов.	1	Комбинированный	Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		
37		Совершенствование одношажного, двухшажного, четырехшажного и коньковых ходов.	1	Комбинированный	Совершенствование техники отталкивания ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Попеременный четырехшажный ход – оценка техники выполнения. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		
38		Совершенствование одношажного, двухшажного, четырехшажного и коньковых ходов.	1	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного. Применение хода в зависимости от рельефа	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		

		жного и коньковых ходов.			местности. Развитие быстроты.			
39		Совершенствование одношажного, двухшажного, четырехшажного и коньковых ходов.	1	Комбинированный	Отталкивание и работа туловища при одновременном бесшажном, одновременном двухшажном и одновременном одношажном ходах. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		
40		Совершенствование одношажного, двухшажного, четырехшажного и коньковых ходов.	1	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного и четырехшажного ходов. Передвижение на лыжах до 4,0 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		
41		Совершенствование одношажного, двухшажного, четырехшажного и коньковых ходов.	1	Контрольный	Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах		
42		Совершенствование одношажного, двухшажного, четырехшажного и коньковых ходов.	1	Контрольный	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	Уметь правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.		
43		Совершенствование техники подъема в гору, торможения и поворотов при спуске с горы.	1	Изучение нового материала	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	Уметь выполнять подъем в гору скользящим шагом.		
44		Совершенствование	1	Комбинированный	Техника выполнения торможения и поворота	Уметь правильно		

		е техники подъёма в гору, торможения и поворота в при спуске с горы.		анный .	плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости.	выполнить торможение и поворот плугом.		
45		Совершенство техники подъёма в гору, торможения и поворота в при спуске с горы.	1	Комбинированный .	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин.		
46		Совершенство техники подъёма в гору, торможения и поворота в при спуске с горы.	1	Комбинированный .	Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять поворот упором.		
47	Баскетбол 6 часов.	Передвижение, передачи, ведение, броски мяча.	1	Совершенствованное ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		
48		Позиционное нападение и личная защита.	1	Совершенствованное ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		
49		Позиционное нападение и личная защита.	1	Совершенствованное ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		

50		Позиционное нападение и личная защита.	1	Совершенствован ие ЗУН	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		
51		Взаимодействие игроков в нападении.	1	Совершенствован ие ЗУН	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		
52		Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмёрка».	1	Совершенствован ие ЗУН	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		
53	IV четверть. Лёгкая атлетика 11 часов. Баскетбол 5 часов.	Инструктаж по технике безопасности.	1	Вводный	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по лёгкой атлетике.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью.		
54		Спринтерский и эстафетный бег.	1	Совершенствован ие ЗУН	Низкий старт 30-40, 60м. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью.		
55		Спринтерский и эстафетный бег.	1	Контрольный.	Бег 60 метров на результат.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью.		
56		Длинный спринт.	1	Совершенствован ие ЗУН	Пробегание дистанции 300, 200, 100 метров.	Уметь пробегать 300 м с субмаксимальной скоростью.		
57		Развитие выносливости в	1	Комбинированный	Бег в среднем темпе до 1800 м. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и	Уметь бегать в равномерном темпе до 15		

		беge на длинные дистанции. Метание малого мяча.			горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	минут		
58		Развитие выносливости в беge на длинные дистанции. Метание малого мяча.	1	Комбинированный	Равномерный бег до 2200 м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут		
59		Развитие выносливости в беge на длинные дистанции. Метание малого мяча.	1	Комбинированный	Бег в среднем темпе до 2400 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут		
60		Развитие выносливости в беge на длинные дистанции. Метание малого мяча.	1	Комбинированный	Метание мяча с разбега по коридору 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2600 м.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут		
61		Развитие выносливости в беge на длинные дистанции. Метание малого мяча.	1	Контрольный.	Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут		
62		Прыжок в длину с места. Челночный бег.	1	Комбинированный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7х10 /2 серии, 9х10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места. Выполнять челночный бег сериями.		
63		Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег.	1	Контрольный.	Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3*10 м на результат.	Уметь прыгать в длину с места. Выполнять челночный бег сериями.		

		ый бег на результат						
64	Баскетбол 5 часов.	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		
65		Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		
66		Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		
67		Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		
68		Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	1	Комплексный	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		

Перечень учебно – методического обеспечения

Ожидаемые результаты обучения учащихся

Знать:

естественные основы:

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

легкая атлетика:

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

баскетбол:

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

социально-психологические основы:

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

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Литература

Дополнительная учебно-методическая литература

1. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 11 класс. Просвещение. 2005 г.
2. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов. М., Просвещение, 2010г

3. В.И. Вивенко «Физкультура. 5-11 классы»: календарно-тематическое планирование по 3-х часовой программа /авт.-сост. В.И. Вивенко.-Волгоград. Учитель,2006. – 254с. ISBN – 5-7057-0908-0.
4. Ю.Д. Железняк Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ.высш.пед. учеб. заведений /Ю.Д. Железняк, В.М.Минбулатов.- М.:Издательский центр «Академия», 2004. -272 с.
5. Т.Б. Васильева, И.Н. Иванова «Физическая культура» Содержание образования:
6. Сборник нормативно-правовых документов и методических материалов. – М.: Вентана – Граф, 2007. – 160 с. (Современное образование).
7. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект.
8. Книга для педагога. / Ю.А.Янсон. – Ростов н/Д, 2004. – 624с.
9. Образовательные программы по дисциплине «Физическая культура» рекомендованные Министерством общего и профессионального образования Российской Федерации и допущенные департаментом образовательных программ и стандартов общего образования Минобрнауки Российской Федерации
10. Матвеев, А. П. Физическая культура. 8 класс: учебник / А. П. Матвеев, Ю. М. Соболева. – М. : Просвещение, 2013.
11. Физическая культура: рабочие программы. 8-9 класс / А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2011.
12. Родиченко, В.С. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2000

приложение

Критерии оценивания

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

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

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

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

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

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

- «5» - ставится если:
 - полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
 - есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также, знания из личного опыта и опыта других людей;
 - рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

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

«4» - выставлена тогда, когда:

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

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

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

«3» - ставится если:

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

- определения понятий недостаточно четкие;

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

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

«2» - получает тот, кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

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

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Юноши				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м. (сек)	14.5	14.9	15.5
2	Бег 3000 м (мин.,сек.)	15.00	16.00	17.00
3	Кросс 800 м. (мин.,сек.)	2.37	2.47	3.00
4	Прыжок в длину с места	210	195	180
5	Прыжок в длину с разбега	440	400	340
6	Метание набивного мяча	795	600	480
7	Метание гранаты 500г (м)	32	26	22
8	Подтягивание в висе (раз)	11	9	8
9	Поднимание туловища (раз)	50	45	40
10	Прыжки через скакалку	130	125	120
11	Наклон вперед сидя (см)	+13	+8	+5
12	Ходьба на лыжах 5км	27.00	29.00	31.00
13	Кросс 3000 м.	15.30	16.30	17.30
14	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.7	10.0	10.3
ДЕВУШКИ				
1	Бег 100м (сек)	16.5	17.0	17.8
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	10.10	11.40	12.40
3	Прыжок в длину с места (см)	185	165	155
4	Прыжок в длину с разбега	375	340	300
5	Метание набивного мяча	580	470	405
6	Метание гранаты 500г	18	13	11
7	Поднимание туловища (раз)	35	26	22
8	Прыжки через скакалку	135	110	70
9	Наклон вперед сидя (см)	+16	+12	+9
10	Ходьба на лыжах 3км	19.00	20.00	21.00

11	Кросс 2000 м.	11.00	12.20	13.20
12	Подтягивание в висе лёжа	16	12	8
13	«Челночный бег» 4х9 (сек.)	10.3	10.6	11.1