

Пояснительная записка
к рабочей программе по физической культуре для 11 класса.

Нормативные документы и материалы, на основе которых составлена Рабочая программа:

- Федеральный закон № 273 от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России № 1089 от 05.03.2004 г. (с изменениями и дополнениями);

- Основная образовательная программа среднего общего образования МКОУ «Ребрихинская СОШ»;

- годовой календарный учебный график школы на текущий учебный год;

- учебный план школы на текущий учебный год;

- примерная программа по учебному предмету;

- авторская программа по учебному предмету. В.И.Лях, А.А. Зданевич.

Комплексная программа физического воспитания учащихся (программы общеобразовательных учреждений) 1–11 классы для учителей общеобразовательных учреждений. М: Просвещение, 2011;

- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России № 253 от 31.03.2014г. (с изменениями и дополнениями);

- Положение о Рабочей программе школы, утвержденное приказом № 7 от 19.01.2015 года.

Программа рассчитана на 99 часов, куда входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана:

- основы знаний о физической культуре - в процессе урока;
- спортивные игры (баскетбол) – 21 час;
- лыжная подготовка – 18 часов;
- гимнастика с элементами акробатики – 18 часов;
- легкая атлетика – 21 час;
- элементы единоборств – 9 часов.
 - спортивные игры (волейбол) – 6 часов;
 - национальные виды спорта – 2 часа;
 - общая физическая подготовка – 1 час.
 - Плавание - 3 часа.
- В ОУ отсутствуют условия для занятий плаванием, поэтому на раздел «Плавание» отводятся 3 часа теоретической части.

Планирование учебной программы составлено с учётом погодных условий и использованием приобретённых знаний и умений в практической деятельности.

№	Тема	четверть	Количество часов
1	Национальные виды спорта	1	2
2	Спортивные игры (баскетбол)	1+2	10+11
3	Лыжная подготовка	2+3	8+10
4	Гимнастика	3+4	15+3
5	Элементы единоборств	4	9
6	Спортивные игры (волейбол)	2	6
7	Общая физическая подготовка	3	1
8	Лёгкая атлетика	1+4	10+11
9	Плавание	3	3

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 11 классе в учебном процессе для обучения предлагается использовать учебник Физическая культура. 10-11 класса: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич. Под редакцией В.И. Ляха. -5-е изд.- М.:Просвещение,2013. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

В разделе знания о физкультурно-оздоровительной деятельности даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, сведения по истории развития древних Олимпийских играх.

Форма организации образовательного процесса: урочная система.

При реализации рабочей программы предусмотрены виды учебной деятельности, характеристика которых рекомендована авторской программой.

Обучение детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов осуществляется с учетом их индивидуальных особенностей.

Лыжная подготовка проводится на школьном стадионе.

По окончании 11 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов в разделе «Демонстрировать».

Тематический план

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		11 класс
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Баскетбол	21
3	Гимнастика с элементами акробатики	18

4	Элементы единоборств	9
5	Легкая атлетика	21
6	Лыжная подготовка	18
7	Национальные виды спорта «Русская лапта»	2
8	Общая физическая подготовка	1
9	Волейбол	6
10	Плавание	3
	ИТОГО	99

Содержание программы

Основы знаний

- Реакция организма на различные физические нагрузки.
- Основные приёмы самоконтроля.
- Самостраховка при выполнении упражнения.
- Оказание первой помощи при травмах.

Навыки. Умения. Развитие двигательных качеств

ГИМНАСТИКА

- Строевые упражнения - выполнение команд: «Пол-оборота направо», «Пол-оборота налево», «Короче шаг», «Полшага», «Полный шаг».
- Акробатика: мальчики - кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; девочки - кувырок назад в полушпагат.
- Опорный прыжок через козла: мальчики - прыжок, согнув ноги; девочки - прыжок, согнув ноги.
- Лазание по канату.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

- Техника безопасности при проведении занятий.
- Бег: 60м, 100м на скорость.
- Бег с переменной скоростью 2000м.
- Метание мяча вес 150гр.
- Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - движение рук и ног в полёте.
- Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» -переход планки и уход от планки.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- Техника безопасности при проведении занятий.
- Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам.
- Подготовка инвентаря, одежды, место занятия.
- Прохождение дистанции на выносливость: 3км; 5км.
- Совершенствование техники лыжных ходов.

БАСКЕТБОЛ

- Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.
- Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.
- Ведение мяча; передачи; броски в кольцо: на месте и в движении.
- Учебная игра.

ВОЛЕЙБОЛ

- Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.
- Правила и организация проведения соревнований по волейболу.
- Передачи в парах: на месте и в движении.
- Поддача; нападающий удар; учебная двухсторонняя игра.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

- Игры с элементами общеразвивающих упражнений, перетягивание в шеренгах, вытягивание из круга.
- Игры с бегом на скорость: большая эстафета по кругу, бег командами.
- Игры с прыжками, эстафеты с преодолением препятствий.

ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ

- Техника безопасности при проведении занятий.
- Правила и организация проведения занятий элементам единоборств.
- Овладение двигательными действиями.
- Передвижение в стойке, захваты рук и туловища.
- Развитие двигательных способностей. Учебная схватка.

Плавание

- Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейне.

Доврачебная помощь пострадавшему.

Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.

**Календарно-тематический план
по предмету « Физическая культура», 11 класс, 3 часа в неделю**

№ урока	Кол- во часов по темам урока	Тема урока	Формы и методы обучения на уроке	Требования к уровню подготовки учащихся на уроке (знать/уметь)	Ресурсы урока	Дата проведения	
						Планируемая	Фактическая
Национальные виды спорта (2 часа)							
1	3/1	Игра «Русская лапта» Техника безопасности.	Фронтальная. Игровой	Уметь играть в «Русскую лапту»	Лапта, мяч, флажки.	1-я неделя сентября	
2	2	Игра «Русская лапта»	Фронтальная. Игровой	Уметь играть в «Русскую лапту»	Лапта, мяч, флажки.	1-я неделя сентября	
Легкая атлетика(10 часов)							
3	4/1	Тестирование Спринтерский бег. Эстафетный бег. Техника безопасности.	Фронтальная. Словесный. Строгого регламентированного упражнения.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Секундомер, свисток, флажки	1-я неделя сентября	
4	2	. Тестирование Спринтерский бег. Эстафетный бег. Техника безопасности	Индивидуальная. Практический.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Секундомер, свисток, флажки	2-я неделя сентября	
5	3	Тестирование Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Индивидуальная. Практический.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Секундомер, свисток, флажки	2-я неделя сентября	
6	4	Тестирование Спринтерский бег. Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при	Индивидуальная. Практический	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Секундомер, свисток, флажки	2-я неделя сентября	

		занятиях бегом, прыжками, метанием.					
7	3/1	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Групповая. Строгого регламентированного упражнения.	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Прыжковая яма, рулетка, лопата, грабли, малые мячи для метания.	3-я неделя сентября	
8	2	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Групповая. Строгого регламентированного упражнения.	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Прыжковая яма, рулетка, лопата, грабли, малые мячи для метания.	3-я неделя сентября	
9	3	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Групповая. Строгого регламентированного упражнения.	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Прыжковая яма, рулетка, лопата, грабли.	3-я неделя сентября	
10	3\1	Метание гранаты Д- 500гр. юн- 700гр	. Словесный. Строгого регламентированного упражнения.	Уметь метать гранату на дальность с разбега	Рулетка, гранаты, флажки.	4-я неделя сентября	
11	2	Метание гранаты д. - 500гр. юн. - 700гр. Доврачебная помощь при травмах.	Групповая. Строгого регламентированного упражнения.	Уметь метать гранату на дальность с разбега	Рулетка, гранаты, флажки.	4-я неделя сентября	
12	3	Метание гранаты д. - 500гр. юн. - 700гр. Правила соревнований.	Групповая. Выполнения упражнения в целом.	Уметь метать гранату на дальность с разбега	Рулетка, гранаты, флажки.	4-я неделя сентября	

Спортивные игры « Баскетбол» (21 час)

13	3/ 1	Баскетбол. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Инструктаж по ТБ.	Фронтальная. Словесный. Строгого регламентированного упражнения в целом.	Уметь выполнять в игре передачи различными способами.	Баскетбольные мячи, свисток, баскетбольные щиты.		
14	2	Баскетбол. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении.	Групповая. Выполнение упражнения в целом.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбольные мячи, свисток, баскетбольные щиты.		
15	3	Баскетбол. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении.	Индивидуальная. Практический.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбольные мячи, свисток, баскетбольные щиты.		
16	3/ 4	Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передач мяча. Влияние игровых упражнений на развитие координации движений.	Индивидуальная. Практический.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбольные мячи, свисток, баскетбольные щиты.		
17	5	Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передач мяча.	Индивидуальная. Практический.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбольные мячи, свисток, баскетбольные щиты.		
18	6	Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передач мяча.	Индивидуальная. Практический.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуаций тактико-технические действия	Баскетбольные мячи, свисток, баскетбольные щиты.		

19	2/ 7	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением	Индивидуальная. Практический	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	Баскетбольные мячи, свисток, баскетбольные щиты.		
20	8	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Терминология избранной спортивной игры.	Групповой. Словесный. Соревновательный.	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	Баскетбольные мячи, свисток, баскетбольные щиты.		
21	4 9	Баскетбол. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Групповой. Словесный. Соревновательный	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	Баскетбольные мячи, свисток, баскетбольные щиты.		
22	10	Баскетбол. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Индивидуальная. Практический	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбольные мячи, свисток, баскетбольные щиты.		
23	11	Баскетбол. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Индивидуальная. Практический	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбольные мячи, свисток, баскетбольные щиты.		
24	12	Баскетбол. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Индивидуальная. Практический	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Баскетбольные мячи, свисток, баскетбольные щиты.		

25	3 13	Баскетбол. Передачи мяча различными способами на месте. Правила игры.	Индивидуальная. Практический	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	Баскетбольные мячи, свисток, баскетбольные щиты.		
26	14	Баскетбол. Передачи мяча различными способами на месте.	Индивидуальная. Практический	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	Баскетбольные мячи, свисток, баскетбольные щиты.		
27	15	Баскетбол. Передачи мяча различными способами на месте.	Индивидуальная. Практический	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	Баскетбольные мячи, свисток, баскетбольные щиты.		
28	3 16	Баскетбол. Штрафной бросок	Индивидуальная. Практический	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия, штрафные броски.	Баскетбольные мячи, свисток, баскетбольные щиты.		
29	17	Баскетбол. Штрафной бросок	Индивидуальная. Практический	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия, штрафные броски.	Баскетбольные мячи, свисток, баскетбольные щиты.		
30	18	Баскетбол. Штрафной бросок	Индивидуальная. Практический.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия, штрафные броски.	Баскетбольные мячи, свисток, баскетбольные щиты.		

31	3 19	Баскетбол. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Групповой. Соревновательный.	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	Баскетбольные мячи, свисток, баскетбольные щиты.		
32	20	Баскетбол. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Групповой. Соревновательный	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	Баскетбольные мячи, свисток, баскетбольные щиты.		
33	21	Баскетбол. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Групповой. Соревновательный	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы	Баскетбольные мячи, свисток, баскетбольные щиты.		
Спортивные игры «Волейбол» (6 часов)							
34	6 1	Волейбол. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Словесный. Групповой.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка.		
35	2	Волейбол Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Групповой. Наглядный.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка.		
36	3	Волейбол Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	Групповой. Наглядный.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Волейбольные мячи, свисток, волейбольная		

		Позиционное нападение. Учебная игра.	Соревновательный.	технические действия	сетка.		
37	4	Волейбол Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	Групповой. Соревновательный	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка.		
38	5	Волейбол Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками Снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	Групповой. Наглядный. Соревновательный.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка.		
39	6	Волейбол Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	Групповой. Наглядный. Соревновательный.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Волейбольные мячи, свисток, волейбольная сетка.		
Лыжная подготовка (18 часов)							
40	1	Техника попеременных, одновременных ходов. Техника перехода с одновременных ходов на попеременные. Спуски, подъемы. Техника безопасности.	Словесный. Индивидуальная. Практический	Уметь выполнять технику передвижения на лыжах	Лыжи, палочки, ботинки, спортивный костюм.		

41	2	Техника попеременных, одновременных ходов. Техника перехода с одновременных ходов на попеременные. Спуски, подъемы	Индивидуальная. Практический	Уметь выполнять технику передвижения на лыжах	Лыжи, палочки, ботинки, спортивный костюм.		
42	3	Техника попеременных, одновременных ходов. Особенности физической подготовки лыжников.	Индивидуальная. Практический	Уметь выполнять технику передвижения на лыжах, спусков, подъемов	Лыжи, палочки, ботинки, спортивный костюм.		
43	4	Техника попеременных, одновременных ходов. Техника перехода с одновременных ходов на попеременные. Спуски, подъемы	Индивидуальная. Практический	Уметь выполнять технику передвижения на лыжах	Лыжи, палочки, ботинки, спортивный костюм, секундомер.		
44	5	Техника попеременных, одновременных ходов. Техника перехода с одновременных ходов на попеременные. Спуски, подъемы	Индивидуальная. Практический	Уметь выполнять технику передвижения на лыжах	Лыжи, палочки, ботинки, спортивный костюм, секундомер.		
45	6	Техника попеременных, одновременных ходов. Техника перехода с одновременных ходов на попеременные. Спуски, подъемы	Индивидуальная. Практический	Уметь выполнять технику передвижения на лыжах, спусков, подъемов	Лыжи, палочки, ботинки, спортивный костюм, секундомер.		
46	7	Техника перехода с одновременных ходов на попеременные. Спуски, подъемы. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	Групповой. Наглядный Практический	Уметь выполнять технику передвижения на лыжах	Лыжи, палочки, ботинки, спортивный костюм, секундомер.		

47	8	Техника попеременных, одновременных ходов. Техника перехода с одновременных ходов на попеременные. Спуски, подъемы	Фронтальная. Словесный. Строго регламентированного упражнения.	Уметь выполнять технику передвижения на лыжах	Лыжи, палочки, ботинки, спортивный костюм, секундомер.		
48	9	Техника попеременных, одновременных ходов. Правила соревнований.	Наглядный Практический	Уметь выполнять технику передвижения на лыжах, спусков, подъемов	Лыжи, палочки, ботинки, спортивный костюм, секундомер.		
49	10	Техника попеременных, одновременных ходов. Техника перехода с одновременных ходов на попеременные. Спуски, подъемы	Наглядный Практический	Уметь выполнять технику передвижения на лыжах	Лыжи, палочки, ботинки, спортивный костюм, секундомер.		
50	11	Техника перехода с одновременных ходов на попеременные. Спуски, подъемы. Первая помощь при травмах и обморожениях.	Фронтальная. Словесный. Строго регламентированного упражнения.	Уметь выполнять технику передвижения на лыжах	Лыжи, палочки, ботинки, спортивный костюм, секундомер.		
51	12	Техника попеременных, одновременных ходов. Техника перехода с одновременных ходов на попеременные. Спуски, подъемы	Индивидуальная. Практический	Уметь выполнять технику передвижения на лыжах, спусков, подъемов	Лыжи, палочки, ботинки, спортивный костюм, секундомер.		
52	13	Техника попеременных, одновременных ходов. Техника перехода с одновременных ходов на попеременные. Спуски, подъемы	Индивидуальная. Практический	Уметь выполнять технику передвижения на лыжах	Лыжи, палочки, ботинки, спортивный костюм, секундомер.		

53	14	Техника попеременных, одновременных ходов. Техника перехода с одновременных ходов на попеременные. Спуски, подъемы	Индивидуальная. Практический	Уметь выполнять технику передвижения на лыжах	Лыжи, палочки, ботинки, спортивный костюм, секундомер.		
54	15	Техника попеременных, одновременных ходов. Техника перехода с одновременных ходов на попеременные. Спуски, подъемы	Индивидуальная. Практический	Уметь выполнять технику передвижения на лыжах, спусков, подъемов	Лыжи, палочки, ботинки, спортивный костюм, секундомер.		
55	16	Техника попеременных, одновременных ходов. Техника перехода с одновременных ходов на попеременные. Спуски, подъемы	Индивидуальная. Практический.	Уметь выполнять технику передвижения на лыжах	Лыжи, палочки, ботинки, спортивный костюм, секундомер.		
56	17	Техника попеременных, одновременных ходов. Техника перехода с одновременных ходов на попеременные. Спуски, подъемы	Индивидуальная. Практический.	Уметь выполнять технику передвижения на лыжах	Лыжи, палочки, ботинки, спортивный костюм, секундомер.		
57	18	Техника попеременных, одновременных ходов. Техника перехода с одновременных ходов на попеременные. Спуски, подъемы	Индивидуальная. Практический.	Уметь выполнять технику передвижения на лыжах, спусков, подъемов	Лыжи, палочки, ботинки, спортивный костюм, секундомер.		

Общая физическая подготовка (1 часов)

58	1	ОФП. Развитие быстроты и скоростно-силовых способностей	Строгого регламентированного упражнения.	Уметь подбирать упражнения для разных групп мышц.	Гантели, гири, обручи, скакалки, набивные мячи.		
----	---	---	--	---	---	--	--

Плавание (3-часа)

59	1	Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	Индивидуальная. Практический..	Уметь подбирать упражнения для разных групп мышц	Учебник физкультура в школе 10-11 кл.		
60	2	Доврачебная помощь пострадавшему	Индивидуальная. Практический.	Уметь выполнять доврачебную первую помощь	Учебник физкультура в школе 10-11 кл.		
61	3	<ul style="list-style-type: none"> • Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейне. 	. Фронтальная. Словесный. Строгого регламентированного упражнения.	Знать технику безопасности на открытых водоёмах и в бассейне.	Учебник физкультура в школе 10-11 кл.		

Гимнастика (18часов)

62	1	Акробатические упражнения. Строевые упражнения. Техника безопасности.	Фронтальная. Словесный. Строгого регламентированного упражнения.	Уметь выполнять акробатические-элементы программы в комбинации 5 элементов	Высокая, низкая перекладины.		
----	---	---	--	--	------------------------------	--	--

63	2	Акробатические упражнения. Строевые упражнения.	Индивидуальная. Словесный. Строго регламентированного упражнения.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Высокая, низкая перекладины, гимнастические маты.		
64	3	Акробатические упражнения. Строевые упражнения. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Индивидуально практический.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Высокая, низкая перекладины гимнастические маты.		
65	4	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	Наглядный. Индивидуально практический.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Высокая, низкая перекладины гимнастические маты, конь, козёл		
66	5	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	Индивидуально практический	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Высокая, низкая перекладины гимнастические маты, , конь, козёл		
67	6	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Особенности методики занятий.	Индивидуально практический	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Гимнастические скамейки, маты, конь, козёл		
68	7	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	Групповой. Наглядный.	Уметь выполнять Строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Гимнастические скамейки, шведская стенка, конь, козёл		
69	8	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	Фронтальная. Словесный. Строго регламентированного упражнения.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Гимнастические скамейки, конь, козёл		

70	9	Висы и упоры. Лазание по канату	Словесный Индивидуально практический	Уметь выполнять Строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Гимнастические скамейки, шведская стенка, канат		
71	10	Висы и упоры. Лазание по канату	Словесный Индивидуально практический	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Гимнастические скамейки, канат.		
72	11	Висы и упоры. Лазание по канату. Оказание первой помощи при травмах.	Индивидуально практический.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Гимнастические маты, скакалки, обручи, набивные мячи.		
73	12	Висы и упоры. Лазание по канату	Индивидуально практический.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Гимнастические маты, скакалки, обручи, набивные мячи, канат		
74	13	Висы и упоры. Лазание по канату	Индивидуально практический.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Гимнастические маты, скакалки, обручи, набивные мячи. Козёл, гимнастический мостик		
75	14	Висы и упоры. Лазание по канату	Индивидуально практический.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Гимнастические маты, скакалки, обручи, набивные мячи. Козёл, гимнастический мостик		

76	15	Висы и упоры. Лазание по канату	Индивидуально практический.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, лазать по канату	Гимнастические маты, скакалки, обручи, набивные мячи. Козёл, гимнастический мостик		
77	16	Висы и упоры. Лазание по канату	Строго регламентированного упражнения.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, лазать по канату	Гимнастические маты, скакалки, обручи, набивные мячи. Козёл, гимнастический мостик		
78	17	Висы и упоры. Лазание по канату	Строго регламентированного упражнения.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, лазать по канату	Гимнастические маты, скакалки, обручи, набивные мячи. Козёл, гимнастический мостик		
79	18	Висы и упоры. Лазание по канату	Строго регламентированного упражнения.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, лазать по канату.	Гимнастические маты, скакалки, обручи, набивные мячи.		

Элементы единоборств (9 часов)

80	1	Элементы единоборств. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Техника безопасности.	Индивидуальный. Практический	Уметь выполнять стойки и передвижения.	Гимнастические маты		
81	2	Элементы единоборств. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка.	Индивидуальный. Практический	Уметь выполнять стойки и передвижения.	Гимнастические маты		
82	3	Элементы единоборств. Самостоятельная разминка перед поединком.	Индивидуальный. Практический	Уметь выполнять стойки и передвижения.	Гимнастические маты		
83	4	Элементы единоборств, Упражнения в парах, овладение приёмами самостраховки, подвижные игры. Самоконтроль.	Групповая. Словесный. Строгого регламентированного упражнения	Уметь выполнять изученные приёмы	Гимнастические маты		
84	5	Элементы единоборств. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка.	Словесный. Строгого регламентированного упражнения	Уметь выполнять изученные приёмы	Гимнастические маты		
85	6	Элементы единоборств. Упражнения в парах, овладение приёмами самостраховки, подвижные игры. Самоконтроль.	Словесный. Строгого регламентированного упражнения	Уметь выполнять изученные приёмы	Гимнастические маты		
86	7	Элементы единоборств. Упражнения в парах, овладение приёмами самостраховки, подвижные игры. Самоконтроль.	Словесный. Строгого регламентированного упражнения	Уметь выполнять изученные приёмы	Гимнастические маты		

87	8	Элементы единоборств Упражнения в парах. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.	Словесный. Строгого регламентированного упражнения	Уметь выполнять изученные приёмы	Гимнастические маты		
88	9	Элементы единоборств Упражнения в парах, овладение приёмами самостраховки, подвижные игры. Самоконтроль.	Словесный. Строгого регламентированного упражнения	Уметь выполнять изученные приёмы	Гимнастические маты		
Лёгкая атлетика (11 часов)							
89	3 1	Прыжок в высоту	Словесный. Строгого регламентированного упражнения	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Стойки, планка, маты.		
90	2	Прыжок в высоту	Индивидуальный. Практический	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Стойки, планка, маты.		
91	3	Прыжок в высоту	Индивидуальный. Практический	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	Стойки, планка, маты.		
92	3 1	Спринтерский бег	Словесный. Строгого регламентированного упражнения	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Секундомер, флажки.		
93	2	Спринтерский бег	Индивидуальный. Практический	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Секундомер, флажки.		

94	3	Спринтерский бег	Индивидуальный. Практический	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Секундомер, флажки.		
95	2 1	Метание гранаты	Словесный. Строго регламентированного упражнения	Уметь метать гранату на дальность	Гранаты, рулетка, флажки.		
96	2	Метание гранаты	Индивидуальный. Практический	Уметь метать гранату на дальность	Гранаты, рулетка, флажки.		
97	2 1	Прыжок в длину	Индивидуальный. Практический	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Прыжковая яма, рулетка, лопата, грабли.		
98	2	Прыжок в длину	Индивидуальный. Практический	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Прыжковая яма, рулетка, лопата, грабли.		
99	1	Бег на средние дистанции	Групповой. Соревновательный.		Секундомер.		

ВСЕГО: 99 часов

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

Уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Учащиеся должны уметь демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100м	13,8	16,2
Силовые	Прыжок в длину с места	230	
	Лазанье по канату	9 сек	
	Поднимание туловища	55 раз	
	Подтягивание	14 раз	

К выносливости	Бег 2000, 3000 метров	12,20	10,00
Скоростная выносливость	Прыжок на скакалке, за 30 сек.	70	80

Контроль и оценка знаний и умений учащихся

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 учащихся (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.

Устный ответ

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.

Оценка «2» За незнание материала программы

Оценка техники овладения двигательными действиями

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.

Оценка «2» - Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено много грубых ошибок.

Владение способами

и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» - учащийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

Оценка «4» - учащийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов

Оценка «2» - учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» - исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Оценка «4» - исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3» - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2» - учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и

навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование литературы
1.	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Лях.В.И.
2.	В.И. Лях. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 классов. Москва. Просвещение 2013г
3.	Рабочая программа по физической культуре для 11 класса
4.	Дополнительная литература для учителя
5.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура». Настольная книга учителя физической культуры под редакцией Л.Б.Кофмана М. 2000 «Физкультура»
6.	Дополнительная литература для обучающихся
7.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Мячи волейбольные	6 шт.
Мячи баскетбольные	10 шт
Мячи набивные	4 шт
Мячи футбольные	4 шт
Скакалки	10 шт.
Лыжи на ботинках	15 пар
Конь гимнастический	1 шт
Козел гимнастический	1 шт
Мостик гимнастический	1 шт
Маты	7 шт
Перекладина	2 шт
Брусья	1 шт

Гранаты	6 шт
Мячи для метания	6 шт
Стойка для прыжков в высоту	2 шт
Планка для прыжков в высоту	1 шт
Столы теннисные	1шт