

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Тыва

Управление образования администрации Каа - Хемского района

МБОУ СОШ с. Бурен-Хем

СОГЛАСОВАНО

ЗУВР Ооржак
/Ооржак О.Б./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 класса

Составила: учитель физической культуры
Багай-оол Айлана Андреевна

Бурен-Хем 2023

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Тыва

Управление образования администрации Каа - Хемского района

МБОУ СОШ с. Бурен-Хем

СОГЛАСОВАНО

ЗУВР _____

/Ооржак О.Б./

УТВЕРЖДЕНО

Директор _____

/Бичекей А.А./

Приказ №2/3

от «31» августа 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 класса

Составитель: учитель физической культуры
Багай-оол айлана Андреевна

Бурен-Хем 2023

Пояснительная записка

Программа рассчитана на 102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю.

Рабочая программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования в ред. от 31.05.2021)
- Основная образовательная программа общего образования
- Приказа МБОУ СОШ с. Бурен-Хем от 31.08.2023 г. №2/3 « Об утверждении календарного основного общего образования учащихся в 2023-2024 учебном году»
- Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы .Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Москва « Просвещение» 2011
- Федерального перечня учебников на 2019-2020 учебный год: Виленский М.Я.Физкультура:5-7 кл, 8-9 кл, 10-11 кл 2019; Лях В.И. Физкультура: 8-9 кл 2012; Погадаев Г.И. Физическая культура 5-6 кл 2019
- Требований к МТО;
- Устава ОУ;

и ориентирована на использование учебно- методического комплекта по физической культуре

Программа рассчитана на 102 ч/год (3 часа в нед) в каждом классе в соответствии с Годовым календарным учебным графиком работы школы на 2021-2020 учебный год и соответствует учебному плану школы.

- В процессе прохождения материала осуществляется промежуточный контроль знаний и умений в виде тестовых испытаний ВФСК « ГТО»

Цель учебного предмета

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи учебного предмета

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. *Базовый* компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры включает в себя программный материал по отдельным видам: спортивных игр.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа рассчитана на 102 ч. из расчета 3 ч. в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях

развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

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. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. 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. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. 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 (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры (баскетбол).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 102 ч (3 урока в неделю) в каждом классе.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

УМК

Учебная дисциплина: Физическая культура 11 класс. Автор программы В.И.Лях, А.А.Зданевич, рекомендовано Министерством образования и науки РФ 2007. Автор учебника В.И. Лях 2020 «Просвещение»

ЛИЧНОСНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

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

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

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой..

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

XI класс

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. (32 ч.) Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 30м,60м,100 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 5 км, *девушки* — 3 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в виси, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (24 ч.) Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусках: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки.(16 ч.) Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры(30 ч.)

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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.

Учебно-тематический план 11 класса

Разделы программы	11 класс
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	
Легкая атлетика	32
Гимнастика с основами акробатики	24
Лыжные гонки	16
Спортивные игры	30
Всего часов	102

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Знания о физической культуре		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	32	18			14
3	Спортивные игры	30	6		14	10
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	102	24	24	30	24

№ пп	№ урока в разделе	Название раздела и тема урока	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
		Легкая атлетика				
1	1	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1			
2	2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
3	3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
4	4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1			
5	5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег на результат 100 м. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1			
6	6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
7	7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1			
8	8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
9	9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1			
10	10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
11	11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.	1			

12	12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1			
13	13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1			
14	14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.	1			
15	15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
16	16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1			
17	17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1			
18	18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1			
		Спортивные игры				
19	1	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	1			
20	2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1			
21	3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1			
22	4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. Спомобом. Эстафеты.	1			
23	5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. Спомобом. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	1			
24	6	Строевые упражнения. Медленный бег.	1			

		О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.				
		Гимнастика с элементами акробатики				
25	1	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	1			
26	2	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	1			
27	3	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
28	4	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1			
29	5	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1			
30	6	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1			
31	7	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	1			
32	8	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1			
33	9	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1			
34	10	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
35	11	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1			
36	12	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	1			
37	13	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	1			
38	14	Строевые упражнения. О.Р.У.	1			

		Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).				
39	15	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1			
40	16	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1			
41	17	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
42	18	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1			
43	19	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
44	20	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
45	21	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Эстафеты с использованием элементов гим-ки.	1			
46	22	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	1			
47	23	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1			
48	24	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне.. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	1			
		Лыжная подготовка				
49	1	ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1			
50	2	Спуски с горы Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1			
51	3	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1			
52	4	Одновременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.	1			
53	5	Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м)	1			
54	6	Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1			

55	7	Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.	1			
56	8	Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1			
57	9	Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.	1			
58	10	Одновременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1			
59	11	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1			
60	12	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км(д),до 5 км(м)	1			
61	13	Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1			
62	14	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1			
63	15	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1			
64	16	Подъем в гору. Спуски с горы.	1			
		Спортивные игры				
65	1	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1			
66	2	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.Броски с различных дистанций.	1			
67	3	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций.	1			
68	4	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1			
69	5	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра	1			
70	6	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1			
71	7	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1			
72	8	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций.	1			
73	9	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра	1			

74	10	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.	1			
75	11	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении. Учебная игра.	1			
76	12	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча в движении Штрафные броски.	1			
77	13	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	1			
78	14	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты.	1			
79	15	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1			
80	16	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная игра.	1			
81	17	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Штрафные броски.	1			
82	18	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1			
83	19	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.	1			
84	20	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра.	1			
85	21	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1			
86	22	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1			
87	23	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра.	1			
88	24	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафета.	1			

		Легкая атлетика				
89	1	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м.	1			
90	2	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м.	1			
91	3	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие силовых качеств.	1			
92	4	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
93	5	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти.	1			
94	6	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1			
95	7	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
96	8	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти.	1			
97	9	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	1			
98	10	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			
99	11	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти.	1			
100	12	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие силовых качеств.	1			
101	13	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	1			

102	14	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1			
-----	----	---	---	--	--	--