

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 490 с углубленным изучением иностранных языков
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете
школы

Протокол

от 27.08.2020 № 1



УТВЕРЖДЕНО

Директор школы:

И.Б.Александрова

Приказ

от 27.08.2020 года № 332-о

**Рабочая программа
по физической культуре
для базового уровня изучения физической культуры в средней школе
11 класс
Срок реализации – 1 год**

Разработчик рабочей программы:

Лихарева Софья Владимировна учитель физической культуры, 1 квалификационная категория.

Год создания программы – 2020

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
кафедры «Развития»

Председатель МО М.А.Наливайко

Протокол

от 26.08.2020 года № 1

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

А.В.Голубицкая

2020год.

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание тем учебного курса по физической культуре базовый уровень.	4
3.Требования к уровню подготовки обучающихся по физической культуре (11класс, базовый уровень	5
4.Оценка достижения планируемых результатов освоения учебной программы.	8
5.Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся(11класс, базовый уровень).	11
6. Ресурсное обеспечение программы.....	26

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа рассчитана на изучение предмета физическая культура в 11 классах на базовом уровне и составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального компонента государственных образовательных стандартов общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
3. Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ № 2.4.2821-10 с изменениями;
4. Устава ГБОУ средней школы №490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга;
5. Образовательной программы ГБОУ средней школы №490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2020-2021 учебный год;
6. Учебного плана ГБОУ средней школы №490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2020-2021 учебный год;
7. Календарного учебного графика ГБОУ средней школы №490 Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2020-2021 учебный год;
8. Учебник Лях В.И Физическая культура 10-11 класс. Издательство «Просвещение».

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в школе, на его преподавание отводится 102 часов в год, 3 часа в неделю.

В связи с переходом на дистанционное обучение с 06.04.2020 года на заседании МО учителей кафедры «Развития» от 02.06.2020 года, протокол №8 было принято решение включить изученные в 4 четверти в 2019-2020 учебном году темы в качестве повторения на первых уроках в 1 четверти 2020-2021 учебного года.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию 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.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья, содействие нормальному 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, развитию психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

При решении задач физического воспитания необходимо ориентироваться на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное

совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, моральных и волевых качеств, 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, для самостоятельных занятий.

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

2. Содержание тем учебного курса по физической культуре

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету "Физическая культура" Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (11 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	21
2.	Вариативная часть	27
2.1	Баскетбол	24
	Итого	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1 Естественные основы.

. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2 Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

1.3 Культурно-исторические основы.

Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека

1.4 Приемы закаливания.

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

1.5 Подвижные игры.

Волейбол

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.

Баскетбол

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.

1.6 Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7 Легкоатлетические упражнения. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8 Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

1. Требования к уровню подготовки обучающихся по физической культуре

(11 класс, базовый уровень)

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе "Демонстрировать", что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Класс	Оценки					
				Мальчики			Девочки		
				« 3 »	«4»	«5»	« 3 »	«4»	«5»
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	5,2 и ниже	5,1- 4,8 5,0- 4,7	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9- 5,3	4,8 и выше
2	Координатные	Челночный бег 3x10 м, с	11	8,2 и ниже	8,0- 7,7 7,9- 7,5	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3- 8,7	8,4 и выше
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см.	11	180 и ниже	195- 210 205- 220	230 и выше	160 и ниже	170- 190	210 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м.	11	1100 и ниже	1300- 1400	1500 и выше	900 и ниже	1050- 1200	1300 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса. кол-во раз(мальчики) На низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз(девочки)	11	4 и ниже	8-9 9-10	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной,
- тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных, процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе
- прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- Подготовиться к выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО

4.Оценка достижения планируемых результатов освоения учебной программы

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности 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.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует	За тот же ответ, если в нем содержатся	За ответ, в котором отсутствует	За незнание материала программы

глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	небольшие неточности и незначительные ошибки	логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	
---	--	--	--

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы наблюдение, вызов из строя для показа.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет : самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход	Учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

выполнения деятельности и оценивать итоги	в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги		
---	---	--	--

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
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	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темпы прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

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.

5.Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности по физической культуре

11класс (базовый уровень)

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Вид контроля	Дата проведения		Примечание
				план	факт	
1	Спринтерский бег Повторение	ОРУ. Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Повторение техники спринтерского бега, техники метания, техники прыжка в длину. Повторение длительного бега (10 мин.)	Текущий контроль	Сентябрь		
2	Спринтерский бег Повторение	ОРУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Повторение техники спринтерского бега, техники метания, техники прыжка в длину. Повторение длительного бега (11 мин.)	Текущий контроль			
3	Спринтерский бег Повторение	ОРУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – прыжок в длину с места Повторение техники спринтерского бега, техники метания, техники прыжка в длину. Повторение длительного бега (12 мин.)	Тест Опрос теоретических знаний			
4	Спринтерский бег Повторение	ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – бег 30м. Повторение техники спринтерского бега, техники метания, техники прыжка в длину. Повторение длительного бега	Тест			

		(10 мин.)				
5	Спринтерский бег Повторение	ОРУ. СБУ. Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей Повторение техники спринтерского бега, техники метания, техники прыжка в длину. Повторение длительного бега (13 мин.)	«5» - 13,1 с.; «4»- 13,5 с.; «3»- 14,3 с.			
6	Прыжок в длину	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину способом согну ноги с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. 8Биохимические основы прыжков.	Входной контроль			
7	Прыжок в длину	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину способом согну ноги с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – челночный бег 3х10м.	Текущий контроль Опрос теоретических знаний			
8	Прыжок в длину	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Тест «5» - 460 см; «4» - 430 см; «3»-410см.			
9	Метание	ОРУ. СБУ. Метание на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1000 м. Развитие выносливости.	Текущий контроль			
10	Метание	ОРУ. СБУ. Метание на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Приём к т. – бег 6 минут. Развитие выносливости.	Текущий контроль			
11	Метание	ОРУ. СБУ. Метание на дальность с разбега на результат. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Развитие выносливости.	Тест «5» - 36 м; «4» - 32 м; «3» -28 2614м			
12	Бег на длинные дистанции	ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (дев.), 3000м. (юн.) на результат. Игры.	Оценка двигательных			

			действий			
13	Бег на длинные дистанции	ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (дев.), 3000м. (юн.) на результат. Игры.	Оценка двигательных действий Опрос теоретических знаний	Октябрь		
14	Бег на длинные дистанции	ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (дев.), 3000м. (юн.) на результат. Игры.	Оценка двигательных действий			
15	Бег на длинные дистанции	ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (дев.), 3000м. (юн.) на результат. Игры.	Оценка двигательных действий			
16	Бег на длинные дистанции	ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (дев.), 3000м. (юн.) на результат. Игры.	Тест «5»-13,00 мин; «4» -14,00 мин; «3» -15,00 мин			
17	Бег на длинные дистанции	ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (дев.), 3000м. (юн.) на результат. Игры.	Оценка двигательных действий Опрос теоретических знаний			
18	Бег на длинные дистанции	ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (дев.), 3000м. (юн.) на результат. Игры.	Оценка двигательных действий			
19	Бег на длинные дистанции	ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (дев.), 3000м. (юн.) на результат. Игры.	Оценка двигательных действий			
20	Бег на длинные дистанции	ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (дев.), 3000м. (юн.) на результат. Игры.	Тест Опрос теоретических знаний			
21	Гимнастика с элементами акробатики Акробатические	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед	Оценка двигательных действий			

	упражнения	углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей. Техника безопасности на.				
22	Гимнастика с элементами акробатики Акробатические упражнения	ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей	Терминологический диктант			
23	Гимнастика с элементами акробатики Акробатические упражнения	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях наклон назад (дев.). Развитие координационных способностей	Оценка двигательных действий			
24	Гимнастика с элементами акробатики Акробатические упражнения	ОРУ со скакалкой. Длинный кувырок через препятствие (юн.), стоя на коленях наклон назад (дев.) – оценка техники выполнения. Комбинации из разученных элементов. Развитие координационных способностей	«5»-12 р.; «4»-10р.; «3»-7 р. Лазание (6м): «5»-10с.; «4»-11с.; «3»-12с.	Ноябрь		
25	Гимнастика с элементами акробатики Акробатические упражнения	ОРУ со скакалкой. Длинный кувырок через препятствие (юн.), стоя на коленях наклон назад (дев.) – оценка техники выполнения. Комбинации из разученных элементов. Развитие координационных способностей	Текущий контроль Опрос теоретических знаний			
26	Опорный прыжок	ОРУ со скакалкой. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев.). Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий контроль			
27	Опорный прыжок	ОРУ. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в	Текущий контроль			

		упор присев, соскок прогнувшись (дев). Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей.				
28	Опорный прыжок	ОРУ. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей.	Оценка двигательных действий			
29	Опорный прыжок	ОРУ с предметами. Выполнение комбинации на оценку. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей	Опрос теоретических знаний			
30	Опорный прыжок	ОРУ с предметами. Опорный прыжок. На технику выполнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Оценка техники выполнения элементов			
31	Висы и упоры.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.	Текущий контроль			
32	Висы и упоры.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.). Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.	Текущий контроль Опрос теоретических знаний			
33	Висы и упоры.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.). Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.	Текущий контроль			
34	Висы и упоры.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.) Толчком ног	Текущий контроль			

		подъём в упор на в.жердь. Толчком ног вис углом (дев.). Развитие силы.				
35	Висы и упоры.	ОРУ. Выполнение упражнений на снарядах на технику. Повторение комбинации на снарядах. Развитие силы.	Оценка техники выполнения упражнений на снарядах Опрос теоретических знаний			
36	Висы и упоры.	ОРУ. Выполнение комбинации на снарядах на технику. Приём упражнения подъём туловища за 30 сек.	Оценка техники выполнения упражнений на снарядах			
37	Висы и упоры.	ОРУ. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие двигательных качеств.	Тест подтягивание			
38	Висы и упоры.	ОРУ. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие двигательных качеств.	Тест подтягивание	Декабрь		
39	Спортивные игры Волейбол	Т.Б. на уроках волейбола. ОРУ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий контроль Опрос теоретических знаний			
40	Волейбол	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Оценка двигательных действий			
41	Волейбол	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Оценка двигательных действий			
42	Волейбол	Т.Б. на уроках волейбола. Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Приём и передача мяча.	Оценка двигательных действий			

		Развитие координационных способностей.				
43	Волейбол	Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Передача мяча в прыжке. Приём мяча после перемещения. Развитие координационных способностей.	Текущий контроль Опрос теоретических знаний			
44	Волейбол	Теоретические сведения: профилактика травматизма, восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Учебная игра.	Текущий контроль			
45	Волейбол	Теоретические сведения: профилактика травматизма, восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Учебная игра	Текущий контроль Опрос теоретических знаний			
46	Волейбол	Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей.	Оценка двигательных действий			
47	Волейбол	Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей	Оценка двигательных действий			
48	Волейбол	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	Текущий контроль Опрос теоретических знаний			
49	Волейбол	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	Оценка двигательных действий	Январь		

50	Волейбол	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	Оценка двигательных действий			
51	Волейбол	ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка.	Текущий контроль			
52	Волейбол	ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка.	Оценка двигательных действий Опрос теоретических знаний			
53	Волейбол	ОРУ. Командные действия игры в волейбол. Учебная игра.	Оценка двигательных действий			
54	Волейбол	ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка.	Терминологический диктант			
55	Волейбол	ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка.	Оценка двигательных действий			
56	Волейбол	ОРУ. Командные действия игры в волейбол. Учебная игра.	Оценка двигательных действий			
57	Баскетбол	ТБ на уроках баскетбола. ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	Текущий контроль Опрос теоретических знаний			
58	Баскетбол	ОРУ на месте. Приём к.т – подтягивание. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств.	Оценка двигательных действий	Февраль		
59	Баскетбол	ОРУ на месте. Совершенствование	Оценка			

		передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	двигательных действий			
60	Баскетбол	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	Текущий контроль Опрос теоретических знаний			
61	Баскетбол	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств.	Оценка двигательных действий			
62	Баскетбол	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств.	Оценка двигательных действий			
63	Баскетбол	ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей.	Оценка двигательных действий			
64	Баскетбол	ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей.	Текущий контроль Опрос теоретических знаний			
65	Баскетбол	ОРУ с мячами. Совершенствование	Оценка			

		передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол	двигательных действий			
66	Баскетбол	ОРУ в движении. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	Оценка двигательных действий			
67	Баскетбол	ОРУ в движении. Приём упражнения д.з – прыжки через скакалку. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	Терминологический диктант			
68	Баскетбол	ОРУ в движении. Приём упражнений д.з. – отжимание. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	Оценка двигательных действий			
69	Баскетбол	ОРУ в движении. Приём упражнений д.з. – прыжок в длину с места. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	Оценка двигательных действий Опрос теоретических знаний	Март		
70	Баскетбол	ОРУ на месте. Приём упражнений д.з.- подтягивание. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение через	Оценка двигательных действий			

		заслон. Учебная игра.				
71	Баскетбол	ОРУ на месте. Приём упражнений д.з.- подъём туловища. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение через заслон. Учебная игра.	Текущий контроль			
72	Баскетбол	Т.Б. на уроках баскетбола. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и бросок мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением противника. Развитие координационных способностей.	Оценка двигательных действий			
73	Баскетбол	Т.Б. на уроках баскетбола. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и бросок мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением противника. Развитие координационных способностей.	Оценка двигательных действий Опрос теоретических знаний			
74	Баскетбол	ОРУ. История развития игры в баскетбол. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимания, восприятия, мышления, памяти). Штрафной бросок. Учебная игра.	Текущий контроль			
75	Баскетбол	ОРУ. История развития игры в баскетбол. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимания, восприятия, мышления, памяти). Штрафной бросок. Учебная игра.	Оценка двигательных действий			
76	Баскетбол	ОРУ. Техника и тактика защитных действий (действия против игрока с мячом и без – вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Педагогические основы обучения технике двигательных действий.	Терминологический диктант			
77	Баскетбол	ОРУ. Техника и тактика защитных действий (действия против игрока с мячом и без –	Текущий контроль			

		вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Физиологические основы обучения технике двигательных действий.				
78	Баскетбол	ОРУ. Техника игры в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Психологические основы обучения технике двигательных действий.	Оценка двигательных действий Опрос теоретических знаний	Апрель		
79	Баскетбол	ОРУ. Техника игры в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Психологические основы обучения технике двигательных действий.	Оценка двигательных действий			
80	Баскетбол	ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Оценка двигательных действий			
81	Баскетбол	ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Текущий контроль			
82	Баскетбол	ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Оценка двигательных действий			
83	Баскетбол	ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Оценка двигательных действий			
84	Спринтерский бег	ОРУ. Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий контроль Опрос теоретических знаний			
85	Спринтерский бег	ОРУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Оценка двигательных действий			

86	Спринтерский бег	ОРУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – прыжок в длину с места	Терминологический диктант			
87	Спринтерский бег	ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – бег 30м.	Тест			
88	Спринтерский бег	ОРУ. СБУ. Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	«5» - 13,5-17,0 «4»- 14,0-17,5 «3»- 14,3-18,0			
89	Прыжок в длину	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину способом согну ноги с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. 8Биохимические основы прыжков.	Оценка двигательных действий			
90	Прыжок в длину	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину способом согну ноги с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – челночный бег 3х10м.	Оценка двигательных действий Опрос теоретических знаний	Май		
91	Прыжок в длину	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Тест «5» - 450см.-400 «4» - 420см-370. «3»-410см.-340			
92	Метание	ОРУ. СБУ. Метание на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1000 м. Развитие выносливости.	Оценка двигательных действий			
93	Метание	ОРУ. СБУ. Метание на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Приём к т. – бег 6 минут. Развитие выносливости.	Оценка двигательных действий Опрос теоретических знаний			

94	Метание	ОРУ. СБУ. Метание на дальность с разбега на результат. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Развитие выносливости.	Тест «5» - 32м-22м «4» - 28м-18м «3» -26м-14м			
95	Бег на длинные дистанции	ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (дев.), 3000м. (юн.) на результат. Игры.	Оценка двигательных действий			
96	Бег на длинные дистанции	ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (дев.), 3000м. (юн.) на результат. Игры.	Оценка двигательных действийОпрос теоретических знаний			
97	Бег на длинные дистанции	ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (дев.), 3000м. (юн.) на результат. Игры.	Оценка двигательных действий			
98	Бег на длинные дистанции	ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (дев.), 3000м. (юн.) на результат. Игры.	Текущий контроль			
99	Бег на длинные дистанции	ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (дев.), 3000м. (юн.) на результат. Игры.	Терминологический диктант			
100	Бег на длинные дистанции	ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (дев.), 3000м. (юн.) на результат. Игры.	Оценка двигательных действий			
101	Бег на длинные дистанции	ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (дев.), 3000м. (юн.) на результат. Игры.	Текущий контроль			
102	Бег на длинные дистанции	ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (дев.), 3000м. (юн.) на результат. Игры.	Оценка двигательных действийОпрос теоретических знаний			

Класс	Количество часов по плану	Выполнение				Отставание	Причина отставания	Компенсирующие мероприятия
		Четверть						
		1 План/факт	2 План/факт	3 План/факт	4 План/факт			

6. Ресурсное обеспечение программы

Литература для учителя:

1. **Каинов, А. Н.** Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК.
2. **Каинов, А. Н.** Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК.
3. **Лях, В. И.** Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе.
4. **Лях, В. И.** Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич.
- М. : Просвещение.
5. **Настольная книга учителя физической культуры** / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт.
6. **Настольная книга учителя физической культуры** : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель».
7. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дроф.
8. **Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ** // Физкультура в школе.
9. **Физическое воспитание учащихся 5-9 классов** : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона.
- М. : Просвещение.

Литература для учащихся:

1. Учебник Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс. Издательство «Просвещение».

Электронный ресурс для учащихся:

1. <https://yandex.ru/search>
3. <https://www.youtube.com/channel>
4. <https://yandex.ru/video/preview>
5. <https://yandex.ru/video/search?text>

