

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 692
Калининского района
Санкт-Петербурга**

Разработана и принята решением

«УТВЕРЖДАЮ»

Педагогического совета

Директор ГБОУ СОШ № 692

№10 /22-23 от 25.05.2023 г.

Калининского района Санкт -

Петербурга _____ С.Ф.

Бянкина

С учетом мнения Совета родителей

Приказ №57 от 25.05.2023 г.

Протокол № 3 от 25.05.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

11 класс

на 2023 – 2024 учебный год

Разработана
Львов В.И.
учитель физической культуры
первая квалификационная категория

Санкт - Петербург
2023

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1. Нормативная база	3
1.2. УМК	4
1.3. Общая характеристика учебного предмета	4
1.4. Цели и задачи	5
1.5. Место предмета в учебном плане	5
1.6. Планируемые результаты освоения учебного предмета	5
1.7. Содержание программы	13
1.8. Типы уроков, виды контроля	14
1.9. Оценивание работ, устных ответов обучающихся	14
2. Список используемой литературы	16
3. Календарно-тематическое планирование	18

1. Пояснительная записка

1.1 Нормативная база

Рабочая программа 11 класса по физической культуре составлена в соответствии с:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115,
3. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (далее - ФГОС среднего общего образования),
4. Постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,
5. Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 N 70799),
6. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, среднего общего, основного общего образования»,
7. Законом Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»,
8. Письмом Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от 04.05.2016 № 03-20-1587/16-0-0 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»,
9. Примерной рабочей программой среднего общего образования по физической культуре для 11 класса «Физическая культура 10-11 классы» авторы В. И. Лях., 2018г.
10. Учебным планом СОО ГБОУ СОШ № 692 Калининского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год,
11. Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов (курсов) ГБОУ СОШ № 692 Калининского района Санкт – Петербурга.

1.2 УМК

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

1.3 Общая характеристика учебного предмета

«Физическая культура» представлена современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют 5 собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса. Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»). Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством. Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

1.4 Цели и задачи

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

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

Задачи:

- содействовать гармоническому физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- учить соблюдению правил техники безопасности во время занятий, оказанию первой помощи при травмах;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения или капитана команды;
- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей.

1.5 Место предмета в учебном плане

Ученый предмет «Физическая культура» изучается в 11 классе, на изучение отводится 102 часа в год, 3 часа в неделю.

1.6 Планируемые результаты освоения учебного предмета

Здесь представлены 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.

Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к

учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в

жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов, обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и

формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов, или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или

явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8.Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;

- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
 - соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и

дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать

особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

1.7 Содержание программы

Спортивные игры (волейбол)

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

Кроссовая подготовка

Овладение техникой передвижения по кроссовой дистанции; овладение техникой преодоление препятствий; развитие выносливости; совершенствование бега по пересеченной местности, преодоление препятствий

Баскетбол

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 11 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	15
1.5	Кроссовая подготовка	25
1.6	Баскетбол	21
1.7	Повторение пройденного материала	11
	Итого	102

1.8 Типы уроков и виды контроля

Основные типы уроков:

1. Изучения нового – это традиционный (комбинированный) урок, лекция, учебный и навыковый практикум. Имеет целью изучение и первичное закрепление новых знаний, умений.

2. Совершенствование (проверка и коррекция знаний и умений) – это практикум. Имеет целью выработку умений и навыков по применению знаний.

3. Комбинированный – это практикум, игра в команде, текущий контроль деятельности. Имеет целью выработку умений самостоятельно применять знания в комплексе, в новых условиях.

4. Контрольный - оценки и коррекции знаний – это сдача контрольных нормативов, зачет, смотр умений и навыков, фиксирование результата, оценка техники выполнения. Имеет целью определить уровень овладения знаниями, умениями и навыками.

Виды контроля: текущий, зачет, сдача контрольных нормативов, фиксирование результата, оценка техники выполнения, смотр умений и навыков

1.9 Оценивание работ, устных ответов обучающихся

Контрольные упражнения	Показатели					
	Юноши			Девушки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	7.3	8.0	8.2	8.2	9.0	9.3
Бег 30 м, секунд	4.5	4.9	5.2	5.0	5.6	5.9
Бег 1000м.мин.	3,44	3,58	4,15	4.31	4.45	5.0
Бег 500м. мин	1.35	1.40	1.45	1.45	1.50	2,00

Бег 3000 м.(ю);2000 м,(д) мин	13.40	14.40	15.40	10.10	11.40	12.40
Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине	12	10	7			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	35	30	25	14	9	7
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	42	38	32	38	33	29
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	50	45	35	65	55	45

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. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	8.6	9.7
Силовые	Прыжок в длину с места, см	220	185
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	42	38
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8.40	10.10
К координации	Прыжки через скакалку	50	65

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; - бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; - несинхронность выполнения упражнения.т.д.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)по основам знаний

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.

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. 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 с несколькими

ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный. Метод экономичен в проведении. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

Характеристика цифровой оценки (отметки) по технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнения, двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в точно, надлежащем темпе, легко и четко. Допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений; допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, приведших к неуверенному или напряженному выполнению двигательного действия. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или отказ от выполнения упражнения.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, упражнений и комбинированный метод.

Перечень примерных тем рефератов:

1. Олимпийские игры современности: пути развития.
2. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
3. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
4. Индивидуальные закалывающие процедуры и особенности их проведения.
5. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете.
6. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Ее формирование.
7. Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается ее взаимосвязь с общей культурой общества.
8. Значение современного олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
9. Предупреждение травматизма во время занятий физкультурой.
10. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
11. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии олимпийского движения в России и в мире.
12. Признаки утомления и переутомления на занятиях физкультурой. Меры по их предупреждению.
13. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества: выносливость, гибкость, сила, быстрота, ловкость.
14. Современные системы физических упражнений прикладной направленности.
15. Причины избыточного веса и роль физкультуры в профилактике этой проблемы.
16. Что такое атлетическая гимнастика? Ее основные цели, задачи и методы
17. Массаж и самомассаж в системе общей физической подготовки. Гигиенические требования, предъявляемые к этим процедурам.
18. Влияние занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение).
19. Олимпийские игры в Древней Греции.

20. Основные профилактические мероприятия по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (место занятий, гигиена тела и одежды, подбор инвентаря и контроль за физической нагрузкой).
21. Влияние занятий подвижными играми на развитие двигательных способностей.
22. История, девиз, символика, ритуал Олимпийских Игр.
23. История развития волейбола.
24. История развития баскетбола.
25. История развития лыжного спорта.
26. История развития гимнастики.
27. История развития легкой атлетики.
28. Физическая культура, ее роль и значение в формировании здорового образа жизни.

2. Список используемой литературы

1. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5– 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева.– М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.
2. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ– ДАНА, Закон и право, 2016.– 687 с.
3. Алексеев, С.В. Спортивное право России: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, Закон и право, 2017. – 695 с.
4. Воробьева, Н. Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Н.Л. Воробьева. – М.: АРКТИ, 2013. – 200 с.
5. Глейберман, А. Н. Упражнения в парах / А.Н. Глейберман.–М.: Физкультура и спорт, 2013. – 264 с.
6. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
7. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2018. – 781 с.
8. Куклин, П. Ф. Военно – спортивные игры. 7–11 классы / П.Ф. Куклин, Л.А. Тетушкина, Л.А. Лаврова. – М.: Учитель, 2017. – 176 с.
9. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. – М.: Физкультура и спорт, 2018.– 160 с.
10. Макеева В.С. Методы Педагогического Контроля На Уроках Физической Культуры /– Москва: ИЛ, 2018. – 315 с.
11. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. – М.: Спутник +, 2016. – 104 с.
12. Азаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос, 2016.–240 с.
13. Питерских, Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах

Календарно – тематическое планирование

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Форма урока</i>	<i>Элементы содержания образования</i>	<i>Планируемые результаты</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Дата</i>
Легкая атлетика 15 часов							
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	1	Изучение нового материала	Основы техники безопасности, профилактика травматизма. Совершенствование низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта. Овладеть техникой высокого старта	Текущий	
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Изучение нового материала	Высокий старт (до 30-40 м), по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта. Овладеть техникой высокого старта	Текущий	
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Совершенствования.	Высокий старт (до 30-40 м), бег с ускорением (70-80 м), финиширование	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого и высокого старта.	Текущий	
4	Эстафетный бег, челночный бег	1	Комбинированный	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Челночный бег (3x10 м).	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого и высокого старта. Овладеть техникой челночного бега	Текущий	
5	Челночный бег, спринтерский бег	1	Контрольный	Бег на результат (30 м). Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого и высокого старта.	Фиксирование результата	
6	Прыжок в длину. Прыжок в длину с разбега.	1	Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 11-13 шагов разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Текущий	
7	Прыжок в длину. Спринтерский бег.	1	Комбинированный	Обучение подбора разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на результат (60 м).	Уметь прыгать в длину с разбега, бегать на короткие дистанции.	Фиксирование результата	
8	Прыжок в длину. Метание малого мяча.	1	Совершенствование	Прыжок с 11-13 шагов разбега. Приземление. Метание мяча с 5-6 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч	Текущий	

9	Прыжок в длину. Метание малого мяча.	1	Контрольный	Прыжок с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч	Фиксирование результата	
10	Прыжок в длину.	1	Контрольный	Прыжок в длину с места (м).	Уметь прыгать в длину с места.	Фиксирование результата	
11	Метание малого мяча.	1	Контрольный	Метание мяча 150г (м)	Уметь метать мяч.	Фиксирование результата	
12	Бег на средние дистанции	1	Изучение нового материала.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. -1500 м. Общеразвивающие упражнения Развитие выносливости.	Уметь бегать на дистанцию 1000*1500м.	Текущий	
13	Бег на средние дистанции	1	Изучение нового материала.	Равномерный бег (20 мин). Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20минут)	Текущий	
14	Бег на средние дистанции	1	Совершенствования.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бегать на дистанцию 2000 м (без учета времени)	Текущий	
15	Бег на средние дистанции	1	Контрольный.	Уметь бегать на дистанцию 1000 м (на результат).	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м (мин). Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости	Фиксирование результата	
Баскетбол 21							
16	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока.	1	Изучение нового материала	Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры.	Текущий	
17	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	

				двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.			
18	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком.	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	
19	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	1	Комбинированный.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча..	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Оценка техники выполнения	
20	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	1	Комбинированный	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Оценка техники стойки и передвижений игрока	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	
21	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	
22	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	
23	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	1	Комбинированный.	Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств технические действия в игре. Оценка	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	

				техники ведения мяча на месте			
24	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	1	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	
25	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	1	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	
26	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	1	Изучение нового материала	Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	
27	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	1	Изучение нового материала.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	
28	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	
29	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	1	Комбинированный.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	

				баскетбол. Развитие координационных качеств.			
30	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	1	Комбинированный.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	
31	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	1	Изучение нового материала	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	
32	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	1	Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	
33	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	1	Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Оценка техники броска одной рукой от плеча с места	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	
34	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	1	Изучение нового материала.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	
35	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Оценка	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	

				техники броска одной рукой от плеча в движении			
36	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	1	Комбинированный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	
Гимнастика 12 часов							
37	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг.	1	Изучение нового материала	Основы техники безопасности на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Текущий	
38	Техника кувырка вперед и назад.	1	Комбинированный	Кувырки вперед и назад. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	Уметь выполнять кувырки вперед и назад.	Текущий	
39	Техника кувырка вперед и назад.	1	Комбинированный	Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа.	Уметь выполнять кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лежа, комбинацию из ранее изученных элементов	Текущий	
40	Комбинация из ранее изученных элементов.	1	Комбинированный	Опорный прыжок	Уметь выполнять комбинацию, опорный прыжок	Текущий	
41	Комбинация из ранее изученных элементов. Опорный прыжок.	1	Комбинированный	Опорный прыжок	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	
42	Комбинация из ранее изученных элементов. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.	1	Комбинированный	Общеразвивающие упражнения со скакалкой	Уметь выполнять упражнения со скакалкой	Текущий	

43	Упражнения в виси и в упоре. Упражнения на пресс.	1	Изучение нового материала	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки на низкой перекладине. Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Уметь подтягиваться на перекладине	Текущий	
44	Упражнения на пресс.	1	Контрольный	Подтягивание: юноши на высокой перекладине, девушки на низкой перекладине.	Уметь подтягиваться на перекладине.	Фиксирование результата	
45	Развитие гибкости.	1	Комбинированный	Общеразвивающие упражнения. Наклон вперед с прямыми ногами.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	Фиксирование результата	
46	Развитие силовых способностей	1	Комбинированный	Общеразвивающие упражнения на осанку. Силовые упражнения. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой	Проявлять физические способности (гибкость, силу и координацию) при выполнении упражнений.	Текущий	
47	Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса.	1	Комбинированный	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши на высокой перекладине, девушки на низкой перекладине – на результат .	Проявлять физические способности (гибкость, силу и координацию) при выполнении упражнений.	Текущий	
48	Комплекс упражнений набивными мячами (мальчики), обручами (девочки).	1	Комбинированный	Упражнения с набивными мячами (мальчики), с обручами (девочки).	Проявлять физические способности (гибкость, силу и координацию) при выполнении упражнений.	Текущий	
Кроссовая подготовка 16 часов							
49	Требования к одежде, обуви, инвентарю..	1	Вводный. Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Текущий	
50	Техника и тактика бега на средние дистанции	1	Комбинированный	Бег в равномерном темпе (20 минут)	Освоить технику бега	Текущий	

51	Техника и тактика бега на короткие дистанции	1	Комбинированный	Бег в равномерном темпе (22 минуты)	Освоить технику бега	Текущий	
52	Техника бега по пересеченной местности	1	Комбинированный	Бег в равномерном темпе (23 минуты)	Освоить технику бега.	Текущий	
53	Техника бега по пересеченной местности	1	Контрольный	Бег в равномерном темпе (23 минуты)	Освоить технику бега	Оценка техники выполнения	
54	Техника бега по пересеченной местности	1	Комбинированный	Бег с ускорением, финитные ускорения	Освоить технику бега.	Текущий	
55	Техника и тактика бега на финише.	1	Комбинированный	Финиширование	Освоить технику бега.	Текущий	
56	Техника и тактика бега в подъемы Прохождение дистанции 1 км.	1	Комбинированный	Бег в подъемы	Освоить и тактику бега на финише	Текущий	
57	Бег по дистанции 1 км.	1	Комбинированный	Бег 1 км.	Освоить технику бега	Текущий	
58	Бег по дистанции 2 км.	1	Контрольный	Бег 2 км.	Освоить технику бега	Фиксирование результата	
59	Бег на длинные дистанции	1	Комбинированный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Уметь пробежать до 3 км.	Текущий	
60	Бег на длинные дистанции	1	Комбинированный.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий	
61	Бег на длинные дистанции	1	Комбинированный.	Совершенствование техники бега на средние дистанции	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий	
62	Бег 500 м.	1	Комбинированный	Бег на 500 м. Игра в футбол	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий	
63	Бег 1000 м.	1	Совершенствование.	Бег на 1000 м. Игра в футбол	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий.	

64	Бег 1500 м.	1	Контрольн ый.	Бег на 1500 м. Игра в футбол	Уметь бегать в равномерном темпе	Оценка техники выполнения	
Волейбол 18 часов							
65	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1	Изучение нового материала.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	
66	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1	Совершенст вования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	Уметь играть в волейбол; выполнять правильно технические действия.	Текущий	
67	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1	Совершенст вования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	Уметь играть в волейбол; выполнять правильно технические действия.	Текущий	
68	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1	Совершенс твования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	Уметь играть в волейбол; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники выполнения	
69	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1	Комбиниро ванный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	Уметь играть в волейбол; выполнять правильно технические действия.	Текущий	
70	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1	Комбиниро ванный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	Уметь играть в волейбол; выполнять правильно технические действия.	Текущий	
71	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1	Комбиниро ванный.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на	Уметь играть в волейбол; выполнять правильно технические действия.	Текущий	

	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.			месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола			
72	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники выполнения	
73	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол; выполнять правильно технические действия.	Текущий	
74	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол; выполнять правильно технические действия.	Текущий	
75	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1	Комбинированный.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини волейбол	Уметь играть в волейбол; выполнять правильно технические действия.	Текущий	
76	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1	Комбинированный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини волейбол.	Уметь играть в волейбол; выполнять правильно технические действия.	Текущий	
77	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1	Комбинированный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники выполнения	
78	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и	1	Комбинированный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты.	Уметь играть в волейбол; выполнять правильно технические действия.	Текущий	

	после передачи вперед.			Игра в мини-волейбол.			
79	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1	Комбинированный	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол; выполнять правильно технические действия.	Текущий	
80	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1	Комбинированный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол; выполнять правильно технические действия.	Текущий	
81	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1	Комбинированный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол; выполнять правильно технические действия.	Текущий	
82	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1	Комбинированный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол; выполнять правильно технические действия.	Оценка техники выполнения	
Кроссовая подготовка 9 часов							
83	Бег по пересеченной местности. Олимпийский урок № 4.	1	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин)	Текущий	
84	Бег на средние дистанции	1	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Общеразвивающие упражнения Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин)	Текущий	
85	Бег на средние дистанции	1	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин)	Текущий	

86	Бег на средние дистанции	1	Комбинированный	Равномерный бег (16 мин). Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин)	Текущий	
87	Бег на средние дистанции	1	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин)	Текущий	
88	Бег на средние дистанции	1	Комбинированный	Равномерный бег (18 мин). Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин)	Текущий	
89	Бег на средние дистанции	1	Комбинированный	Равномерный бег (20 мин). Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин)	Текущий	
90	Бег на средние дистанции	1	Комбинированный	Равномерный бег (20 мин). Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин)	Текущий	
91	Бег на средние дистанции	1	Контрольный	Равномерный бег (20 мин). Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 25 мин)	Фиксирование результата	
Повторение пройденного материала 11 часов							
92	Итоговое повторение за курс 11 класса	1	Изучение нового материала.	Бег в равномерном темпе (3000 м). Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Инструктаж по технике безопасности	Уметь бегать на дистанцию 3000 м	Текущий	
93	Итоговое повторение за курс 11 класса	1	Совершенствование	Бег в равномерном темпе (3000 м). Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бегать на дистанцию 3000 м (на результат)	Текущий	
94	Итоговое повторение за курс 11 класса	1	Комбинированный	Челночный бег (3x10м). Подвижные игры.	Овладеть техникой челночного бега.	Текущий	

95	Итоговое повторение за курс 11 класса	1	Комбинированный	Высокий старт (до 30-40 м), бег с ускорением (70-80 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 80 м с низкого старта	Текущий	
96	Итоговое повторение за курс 11 класса	1	Совершенствование	Высокий старт (до 30-40 м), бег с ускорением (70-80 м). Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	
97	Итоговое повторение за курс 11 класса	1	Совершенствования	Высокий старт (до 30-40 м), бег с ускорением (70-80 м). Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	
98	Итоговое повторение за курс 11 класса	1	Комбинированный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Общеразвивающие упражнения в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	
99	Итоговое повторение за курс 11 класса	1	Контрольный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Общеразвивающие упражнения в движении. Эстафеты по кругу.	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Фиксирование результата	
100	Итоговое повторение за курс 11 класса	1	Комбинированный	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	Уметь прыгать в длину, метать мяч на дальность	Текущий	
101	Итоговое повторение за курс 11 класса	1	Комбинированный	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	Уметь прыгать в длину, метать мяч на дальность	Текущий	

102	Итоговое повторение за курс 11 класса	1	Комбинированный	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	Уметь прыгать в длину, метать мяч на дальность	Фиксирование результата	
-----	---------------------------------------	---	-----------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------	-------------------------	--