

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шуматов Валентин Борисович

Должность: Ректор

Дата подписания: 04.04.2022 15:12:36

Уникальный программный ключ:

1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2985d2657b784eec019b18a794cb4

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

*Факультет довузовской подготовки*

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Форма обучения:** очная, 11 класс

**Аудиторные занятия:** 68 час.

**Форма итогового контроля:** нормативы

**Разработчик:**

Черва Анастасия Викторовна,  
учитель физической культуры

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

На заседании  
Педагогического совета  
ФДВП протокол №

Директор ФДВП  
Е.П.Огнева

«28» августа 2021 г.

Проректор

И.П.Черная

«02» сентября 2021 г.



Владивосток, 2021

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы «Комплексная программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014). Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в школе, реализуется на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ принят ГД 23.12.2012, одобрен СФ 26.12.2012;

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 21.04. 2011г.);

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. №413);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28 декабря 2010 г. N 2106 г. Москва "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников";

Информация об описании образовательной программы с приложением образовательной программы в форме электронного документа или в виде активных ссылок, непосредственный переход по которым позволяет получить доступ к страницам официального сайта, содержащим информацию об описании образовательной программы, в том числе: об учебном плане с приложением его в виде электронного документа; об аннотации к рабочим программам дисциплин (по каждому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю), практики, в составе образовательной программы) с приложением рабочих программ в виде электронного документа; о календарном учебном графике с приложением его в виде электронного документа; о методических и иных документах, разработанных образовательной организацией для обеспечения образовательного процесса, а также рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы, включаемых в основные образовательные программы в соответствии с частью 1 статьи 12.1 ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в виде электронного документа.

В соответствии Государственного стандарта среднего образования по физической культуре предметом обучения в средней школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у старших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся средней школы предусматривает следующие образовательные цели и задачи:

### **Цели программы по физическому воспитанию учащихся 11 классов направлены:**

➤ на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

➤ овладение школой движений;

➤ развитие координационных и кондиционных способностей;

➤ формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;

➤ выработку представлений об основных видах спорта;

➤ приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;

➤ воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

### **Задачами программы по физическому воспитанию учащихся 11 класса является:**

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

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

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 11 классе, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

В программе учитывается специфика школы: более 50% уроков проводится на открытом воздухе, более раннее обучение ведётся по разделу «Лыжная подготовка», большое внимание уделяется кроссовой подготовке, хорошие традиции по туризму, волейболу, баскетболу,



опережающее обучение по спортивным играм. По окончании изучения каждого раздела программного материала – обязательное проведение школьных соревнований.

Учебные нормативы пересмотрены во всех классах и утверждены на районном методическом объединении учителей физической культуры. Несколько снижены нормативы по скоростно-силовым видам. Наряду с этим, более высокие требования предъявляются к выполнению упражнений на выносливость и силу. Данные нормативы определены с учётом показателей физической подготовленности учащихся и скорректированы с «Президентскими состязаниями» и региональным компонентом.

Учащиеся самостоятельно проводят фрагменты занятий, уроков, участвуют в судействе, организации соревнований.

### **Место предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 11 классе выделяется 68 часов. В 11 классе – 68 часов (2 ч в неделю, 34 учебных недели).

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

#### **1.1. Социокультурные основы.**

*11 класс.* Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

#### **1.2. Психолого-педагогические основы.**

*11 класс.* Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

#### **1.3. Медико-биологические основы.**

*11 класс.* Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### **1.4. Приемы саморегуляции.**

*11 класс.* Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### **1.5. Баскетбол.**

*11 класс.* 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 дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### **1.6. Волейбол.**

*11 класс.* Терминология волейбола. 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 дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### **1.7. Гимнастика с элементами акробатики.**

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

## **1.8. Легкая атлетика.**

*11 класс.* Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой.

### **Уровень развития физической культуры учащихся, окончивших среднюю школу**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Объяснять:**

➤ роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

➤ роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

#### **Характеризовать:**

➤ индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

➤ особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

➤ особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

➤ особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

➤ особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

➤ особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

➤ личной гигиены и закаливания организма;

➤ организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

➤ культуры поведения и взаимодействия вовремя коллективных занятий и соревнований;

➤ профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

➤ экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **Проводить:**

➤ самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

➤ контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

➤ приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

➤ приемы массажа и самомассажа;

➤ занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

➤ судейство соревнований по одному из видов спорта.

### Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

### Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнениях.

**Распределение учебного времени на виды программного материала (сетка часов) по физической культуре.**

Вид программного материала	Количество часов
	11 класс
Базовая часть	68
- основы знаний	
- легкая атлетика	9
- кроссовая подготовка	7
- гимнастика	16
-Спортивные игры	
-волейбол	5
-баскетбол	4
-Легкая атлетика	13
- Кроссовая подготовка	8
-Всего	68

### **Программный материал Легкая атлетика**

Бег 100м, 300м, 1000м, 2000 и 3000м, техника выполнения беговых упражнений. Индивидуальные особенности техники выполнения прыжков в высоту и в длину с разбега. Метание гранаты (500 и 700г) на дальность с разбега по коридору 10м. Индивидуальная техника выполнения высокого и низкого старта. Техника и тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции. Преодоление полосы препятствий.

Техника безопасности при организации самостоятельных занятий лёгкой атлетикой. Лёгкая атлетика, как средство физического воспитания. Воздействие легкоатлетических упражнений на отдельные системы организма.

### **Баскетбол**

Использование систем защиты и нападения в ходе игры, тактические действия в зависимости от игровой ситуации. Двухсторонняя игра. Стритбол.

Техника безопасности при организации занятий и соревнований по баскетболу (стритболу). Судейство (зачёт), правила (зачёт). Воздействие занятий баскетболом на организм человека.

### **Лыжная подготовка**

Тактические действия на лыже. Использование лыжных ходов. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Подготовка, смазка, ремонт лыжного инвентаря. Преодоление дистанции до 5-7км.

Техника безопасности и действия в чрезвычайной ситуации при занятиях лыжным спортом. Подбор, хранение и уход за лыжным инвентарём. Классификация способов передвижения на лыжах. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам, лыжных походов и прогулок. Лыжный



спорт, как средство физического воспитания. Влияние занятий лыжным спортом на укрепление здоровья.

### **Волейбол**

Нападающий удар. Блокирование одиночное и групповое. Приём мяча одной рукой на месте и в падении. Тактические действия игроков в защите и в нападении. Страховка и взаимодействие игроков. Двухсторонняя игра.

Техника безопасности при организации занятий и соревнований по волейболу. Судейство, правила (зачёт). Воздействие занятий волейболом на организм человека.

### **Гимнастика**

*Строевые упражнения:* повороты в движении; выход из строя; совершенствование ранее изученных элементов.

*Лазание:* по канату на скорость (девушки); по канату без помощи ног на скорость (юноши).

*Акробатика:*

- юноши: кувырок прыжком через препятствие (высота 90см); переворот в сторону; кувырок вперёд и назад через стойку на руках; комбинация из изученных элементов.

- девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; комбинация из изученных элементов.

*Опорный прыжок:* ноги врозь (конь в длину, высота 115-125см - юноши); углом, толчком одной (конь в ширину, высота 110см - девушки).

*Висы и упоры:*

- юноши: подъём в упор силой; переворот правой или левой; спад – подъём; соскок дугой; подъём силой или разгибом; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад; комбинация из изученных элементов.

- девушки: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног – вис углом; равновесие; упор присев на одной ноге; махом соскок; комбинация из изученных элементов.

Прикладные упражнения. Страховка и само страховка. Проведение отдельных элементов урока. Единоборства и элементы самообороны. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на организм человека. Техника безопасности при организации занятий гимнастическими упражнениями.

### **Кроссовая подготовка. ОФП.**

Преодоление препятствий. Элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Кросс до 5км.

Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты, гибкости. Элементы самообороны. Действия в нестандартных (экстремальных) ситуациях. Ритмическая и атлетическая гимнастика.

### **Туризм и спортивное ориентирование (Региональный компонент).**

Преодоление туристской полосы препятствий. Правила соревнований по туризму и спортивному ориентированию. Воздействие занятий туризмом и ориентированием на организм человека. Прикладное значение туризма и ориентирования. Техника безопасности при организации прогулок и походов.

### **Требования к учащимся 11 класса.**

#### **Основные умения и навыки**

К концу 11 класса учащиеся должны овладеть следующими умениями:

по строевой подготовке: знать и уметь быстро занимать свое место в строю; выполнять строевые упражнения (повороты на месте, в движении, освоить армейский строевой шаг, перестроения, правильно двигаться при строевом шаге).

по лёгкой атлетике: уметь правильно дышать при беге, знать комплекс разминочной гимнастике, овладеть основами бега на короткие и длинные дистанции, овладеть техникой метания гранаты, прыжков в высоту и в длину. Выполнить контрольные нормативы. Проходить военизированную полосу препятствий.

по лыжной подготовке: овладеть техникой классических ходов, «конькового хода», спусков и подъемов в гору и с горы, техникой передвижения на лыжах. Техники смазки и ухода лыж.

Правильно подбирать размер лыжных ботинок, лыж и палок. Выполнить контрольные нормативы. Иметь навыки судейства, работать с секундомером.

по гимнастике: знать и уметь показать комплекс утренней зарядки, выполнять простейшие гимнастические и комбинации, опорные прыжки через козла, спортивного коня, бревно, знать гимнастические термины. Уметь выполнять комбинации на перекладине и акробатической дорожке. Выполнять военные комплексы (юн). Выполнять комплексы по атлетической гимнастике.

по обще физической подготовке: развивать физические качества (силу, ловкость, быстроту, гибкость, выносливость), уметь преодолевать полосу препятствий.

по спортивным играм: освоить двигательные навыки по игре в волейбол, баскетбол. Ведение, броски, ловля и передача мяча. Знать основные правила игры в волейбол и баскетбол. Иметь навыки судейства и проведения соревнований.

### **Минимальные требования к оснащённости учебного процесса**

Оборудование спортивное:

- основной комплект учебного спортивного оборудования;
- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажёры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
- комплект для занятий гимнастикой;
- комплект для занятий лёгкой атлетикой;
- комплект для занятий спортивными и подвижными играми;
- комплект для занятий лыжными гонками;
- комплект для занятий спортивным ориентированием и туризмом.

Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Оборудование для спортивных кружков и секций:

- комплект для настольного тенниса;
- комплект для бадминтона;
- комплект для общефизической подготовки;
- комплект для игры в футбол;
- комплект для игры в волейбол;
- комплект для игры в баскетбол;
- комплект гимнастический;
- комплект легкоатлетический;
- комплект для туризма.

Оборудование для пришкольных спортивных площадок:

- легкоатлетическая круговая дорожка с разметкой дистанций;
- гимнастический городок с полосой препятствий;
- оборудование универсальное для спортивных и подвижных игр.

Наглядные и методические пособия:

- пособия печатные;
- плакаты;
- видеозаписи;
- кинофильмы;
- магнитные и цифровые записи;
- программное обеспечение.



## Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

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, включёнными 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, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый 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 отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, 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:**

### 1. 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.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

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

### 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, 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.

### 3. 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 выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой	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.

физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
--	--	--	--

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

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём 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 учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**  
**11 КЛАСС**  
**I четверть**

Формирование личностных универсальных действий:

основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;

освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Освоение способов двигательной деятельности.

Регулятивные действия: умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.

Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов

Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.

Коммуникативные действия взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта)

Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, спортивные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	УУД	Вид контроля
1	2	3	4	5	6
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	1	Вводный	<b>Проведение инструктажа по ТБ по легкой атлетике. Вводный инструктаж.</b> Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м).	Текущий
	2	Комплексный	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м).	Текущий
	3	Учетный Комплексный	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Учет: бег на результат 30 м.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м).	Учетный бег 30 м на результат
	4	Учетный Комплексный	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Учет: бег на результат 60 м М: «5»-8,6с; «4»-8,9 с; «3»-9,1с; Д: «5»-9,1с; «4»-9,3с; «3»-9,7 с.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Учетный бег 60 м на результат

	5	Учетный Комплек сный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Учет: бег на результат 100 м М: «5»-13,1с; «4»-13,5 с; «3»-14,3с. Д: «5»-16,0 с; «4»-17,0 с; «3»-17,5 с,	Уметь: бегать с максимальной скоростью на результат (100 м).	Учетный бег 100 м на результат
Прыжок в длину. (3 ч)	6	Учетный Комплек сный	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега (с места). Отталкивание. Челночный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Учет: челночный бег (3X10 м) на результат	Уметь: прыгать в длину с разбега (с места).	Учетный челночный бег (3X10м) на результат
	7	Комплек сный	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега (с места). Отталкивание. Челночный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь: прыгать в длину с разбега (с места).	Текущий
	8	Учетный	Прыжок в длину с 13-15шагов разбега. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Учет: техника выполнения прыжка в длину с разбега (с места).	Уметь: прыгать в длину с разбега (с места).	Учетный оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега (с места)
Метание малого мяча и гранаты (3 ч)	9	Комплек сный	Метание гранаты (малого мяча) на дальность из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Уметь: метать гранату (малый мяч) на дальность с разбега.	Текущий
	10	Комплек сный	Метание гранаты (малого мяча) на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Уметь: метать гранату (малый мяч) из различных положений на дальность и в цель.	Текущий
	11	Учетный	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Учет: метание гранаты (малого мяча) на дальность: М: «5»-36 м; «4»-32м; «3»-28 м; Д: «5» -23 м; «4»-19 м;-«3»-17 м.	Уметь: метать гранату на дальность	Учетный Оценка техники метания гранаты (малого мяча) на дальность
Бег по пересеченно й местности, преодоление препятствий (10 ч)	12	Комплек сный	Равномерный бег (15-20 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин), преодоление препятствий.	Текущий
	13	Совершен ствование	Равномерный бег (16-20 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодоление препятствий.	Текущий
	14	Комплек сный	Равномерный бег (16-20 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодоление препятствий.	Текущий

1	15	Комплексный	Равномерный бег (17-24 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин.), преодоление препятствий.	Текущий
	16	Комплексный	Равномерный бег (17-24 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин.), преодоление препятствий.	Текущий
	17(17)	Комплексный	Равномерный бег (18-26 мин.). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 26мин.), преодоление препятствий.	Текущий
	18(18)	Комплексный	Равномерный бег (18-26 мин.). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнова	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 26мин.),	Текущий
	2	3	4	5	6
			ний по кроссу. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол.	преодоление препятствий.	
	19(19)	Комплексный	Равномерный бег (19-28мин.). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 28 мин.), преодоление препятствий.	Текущий
	20(20)	Учетный Совершенство	Равномерный бег (19-28мин.). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол. Учет: 1000 м на результат.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 28 мин.), преодоление препятствий.	Учетный 1000 м на результат
	21(21)	Учетный	Бег по пересеченной местности (3000 м, 2000 м). ОРУ развитие выносливости. Учет: М: 3000 м; Д: 2000 м без учета времени.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодоление препятствий.	Учетный М: 3000 м Д: 2000 м без учета времени
Баскетбол (6 ч)	22(22)	Комплексный Учетный	<b>Проведение инструктажа по ТБ при игре в баскетбол.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв(2Х1) Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Учет: наклон вперед сидя на полу.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре.	Учетный наклон вперед сидя на полу
	23(23)	Учетный Совершенство	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв(2Х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Учет: отжимание от пола.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре.	Учетный отжимание от пола
	24(24)	Учетный Совершенство	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре.	Учетный М-подтягив,



		ствование	сменой места, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв(3X1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Учет: М-подтягивание на перекладине, Д - поднятие туловища за 30 сек.		Д-подниман. туловища за 30 сек.
25(25)	Совершенство	ствование	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв(3X1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий
26(26)	Совершенство	ствование	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв(3X1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Принять зачет у задолжников.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре.	Текущий
27(27)	Совершенство	ствование	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передач, бросков. Нападение против зонной защиты (1X3X1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвести итоги за I четверть. Напомнить учащимся о правилах поведения на дороге.	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре.	Итоговый

### II четверть

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	УУД	Вид контроля
1	2	3	4	5	6
Висы, упоры и лазание по канату. Упражнения на гимнастическом бревне	28(1)	Комплексный	<b>Проведение инструктажа по ТБ на уроках гимнастики.</b> Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями, на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне (Д). Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые приемы, упражнения в висе, упражнения на бревне.	Текущий
	29(2)	Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне (Д). Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на бревне.	Текущий
	30(3)	Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, упражнения	Текущий

	ствова ние	прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне (Д). Развитие силовых способностей.	на бревне.	
31(4)	Совер шен ствова ние	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (М.), толчком двух ног вис углом (Д.). Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне (Д). Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, лазать по канату два приема, упражнения на бревне.	Текущий
32(5)	Совер шен ствова ние	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (М.), толчком двух ног вис углом (Д.). Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне (Д). Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, лазать по канату два приема, упражнения на бревне.	Текущий упражнения на бревне.
33(6)	Совер шен ствова ние	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (М.), толчком двух ног вис углом (Д.). Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне (Д). Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, лазать по канату два приема, упражнения на бревне.	Текущий
34(7)	Совер шен ствова ние	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (М.), толчком двух ног вис углом (Д.). Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне (Д). Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на бревне.	Текущий
35(8)	Совер шен ствова ние	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (М.), толчком двух ног вис углом (Д.). Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне (Д). Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на бревне.	Текущий
36(9)	Учетн ый Совер шен ствова ние	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (М.), толчком двух ног вис углом (Д.). Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Упражнения на гимнастическом бревне (Д). Развитие силовых способностей. Учет: техника выполнения упражнений на гимнастическом бревне (Д).	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, упражнения на бревне.	Учетный оценка техники выполнения упражнений на гимнастическом бревне (Д)
37(10)	Учетн	Повороты в движении. ОРУ с гантелями в движении.	Уметь: выполнять строевые	Учетный

		ый Совер шен ствова ние	Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (М.), упор присев на одной ноге (Д.). Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей. Учет: техника выполнения упражнений на перекладине.	упражнения, висы.	оценка техники выполнения упражнений на перекладине
	38(11)	Учетн ый	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей. Учет: лазание по канату на скорость (6 м): «5»-10 с.; «4»-11 с.; «3»-12 с.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, лазать по канату.	Учетный оценка техники лазание по канату без помощи ног
Акробатик а. Опорный прыжок. (10 ч.)	39(12)	Компл екс ный	М: Длинный кувырок. Стойка на голове. Д: Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с гантелями и обручем. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорный прыжок.	Текущий
	40(13)	Совер шен ствова ние	М: Длинный кувырок. Стойка на голове. Д.: Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ с гантелями и обручем. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорный прыжок.	Текущий
	41(14)	Совер шен ствова ние	М: Длинный кувырок. Стойка на голове. Д: Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ с гантелями и обручем. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорный прыжок.	Текущий
	42(15)	Совер шен ствова ние	М: Стойки на голове и руках. Стойка на руках (с помощью М. и Д). Поворот боком. Прыжок в глубину. Д: Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ с гантелями и со скакалкой. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорный прыжок.	Текущий
	2 43(16)	3 Совер шен ствова ние	4 М: Стойки на голове и руках. Стойка на руках (с помощью М. и Д). Поворот боком. Прыжок в глубину. Д: Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ с гантелями и со скакалкой. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.	5 Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорный прыжок.	6 Текущий



44(17)	Совершенство	М: Стойки на голове и руках. Стойка на руках (с помощью М. и Д). Поворот боком. Прыжок в глубину. Д: Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ с гантелями и со скакалкой. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорный прыжок.	Текущий
45(18)	Учетный Совершенство	М: Комбинация: Длинный кувырок вперед, стойки на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Д: Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ с гантелями и со скакалкой. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей. Учет: техника выполнения опорный прыжка.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорный прыжок.	Учетный оценка техники выполнения опорного прыжка
46(19)	Учетный	М: Комбинация: Длинный кувырок вперед, стойки на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Д: Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ с гантелями и со скакалкой. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей. Учет: техника выполнения акробатической комбинации из 5-ти элементов.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорный прыжок.	Учетный оценка техники выполнения комбинации из 5-ти элементов
47(20)	Совершенство	М: Комбинация: Длинный кувырок вперед, стойки на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Д: Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ с гантелями и со скакалкой. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей. Принять зачеты у задолжников.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорный прыжок.	Текущий
48(21)	Учетный	М: Комбинация: Длинный кувырок вперед, стойки на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Д: Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ с гантелями и со скакалкой. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей. Подвести итог за II четверть. Напомнить учащимся о правилах поведения на дороге.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации, опорный прыжок.	Итоговый

### III четверть

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	УУД	Вид контроля
Волейбол	49(1)	Комплексный	<b>Проведение инструктажа по ТБ на уроках волейбола.</b> Стойка и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий
	50(2)	Совершенствование	Стойка и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий
	51(3)	Совершенствование	Стойка и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий
	52(4)	Совершенствование	Стойка и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий
	53(5)	Совершенствование	Стойка и передвижения игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий
	54(6)	Совершенствование	Стойка и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий
	55(7)	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-ю зоны Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий

56(8)	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-ю зоны Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий
57(9)	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-ю зоны Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий
58(10)	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-ю зоны Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий
59(11)	Учетный Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-ю зоны Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Учет: техника верхней прямой подачи мяча.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Учетный оценка техники верхней прямой подачи мяча
60(12)	Совершенствование	Стойка и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-ю зоны Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий
61(13)	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-ю зоны Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий
62(14)	Совершенствование	Стойка и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-ю зоны Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий



63(15)	Совершенство	Стойка и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-ю зоны Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий
64(16)	Совершенство	Стойка и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-ю зоны Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий
65(17)	Совершенство	Стойка и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-ю зоны Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий
66(18)	Учетный	Стойка и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-ю зоны Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Учет: техника выполнения нападающего удара.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Учетный оценка техники выполнения нападающего удара
67(19)	Совершенство	Стойка и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-ю зоны Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий
68(20)	Совершенство Учетный	Стойка и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-ю зоны Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий
78(30)	Совер	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Уметь: выполнять в игре или	Итоговый



		шен Совер шенств ование	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Подвести итог за III четверть.</b> <b>Напомнить учащимся о правилах поведения на дороге.</b>	игровой ситуации тактико-технические действия.	
--	--	----------------------------------	---	--	--

#### IV четверть

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	УУД	Вид контроля
1	2	3	4	5	6
Баскетбол (6 ч.)	79(1)	Совер шен ствова ние	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий
	80(2)	Учетн ый Совер шен ствова ние	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Учет: техника ведения, броска мяча.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Учетный оценка техники ведения, броска мяча
	81(3)	Совер шен ствова ние	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий

	82(4)	Учетный Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Учет: наклон вперед сидя на полу.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Учетный наклон вперед сидя на полу
	83(5)	Учетный Совершенствование	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Учет: отжимание от пола.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Учетный отжимание от пола
	84(6)	Учетный Совершенствование	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Учет: техника штрафного броска.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Учетный оценка техники штрафного броска
Бег по пересеченной местности (8 ч.)	85(7)	Учетный Совершенствование	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.</b> Равномерный бег (15-25 мин.). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. Учет: М – подтягивание на перекладине Д – поднимание туловища за 30 сек.	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин.), преодоление препятствий.	Учетный М – подтягиван. Д – поднимание туловища за 30 сек.
	86(8)	Совершен	Равномерный бег (16-25 мин.). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин.), преодоление	Текущий

	ствова ние	специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.	препятствий.	
87(9)	Совер шен ствова ние	Равномерный бег (16-25 мин.). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин.), преодоление препятствий.	Текущий
88(10)	Учетн ый Совер шен ствова ние	Равномерный бег (16-25 мин.). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. Учет: челночный бег 3:10 м на результат.	Уметь: бегать в равномерном темпе (205мин.), преодоление препятствий.	Учетный челночный бег 3:10 м на результат
89(11)	Совер шен ствова ние	Равномерный бег (16-25 мин.). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин.), преодоление препятствий.	Текущий
90(12)	Совер шен ствова ние	Равномерный бег (16-25 мин.). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин.), преодоление препятствий.	Текущий
91(13)	Учетн ый Совер шен ствова ние	Равномерный бег (16-25 мин.). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. Учет: бег 1000 м на результат.	Уметь: бегать в равномерном темпе (25мин.), преодоление препятствий.	Учетный бег 1000 м на результат
92(14)	Учетн ый Совер	Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. Учет:	Уметь: бегать в равномерном темпе (25мин.), преодоление препятствий.	Учетный М:3000 м Д: 2000 м

		шен ствова ние	М: 3000 м; Д: 2000 м без учета времени.		без у.в.
Спринтерс кий бег (4 ч.)	93(15)	Компл екс ный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м).	Текущий
	94(16)	Учетн ый	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. Учет: бег 30 м на результат.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м).	Учетный бег 30 м на результат
	95(17)	Учетн ый	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. Учет: бег 60 м на результат.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м).	Учетный бег 60 м на результат
	96(18)	Учетн ый	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. Учет: 100 м на результат М: 13,5-14,0-14,3 с. Д: 13,5-14,5-14,3 с.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м).	Учетный 100 м на результат
Метание мяча и гранаты. (3 ч.)	97(19)	Компл екс ный	<b>Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.</b> ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега.	Текущий
	98(20)	Компл екс ный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	Текущий
	99(21)	Учетн ый  Компл	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. Учет: техника метания гранаты (малого мяча) с разбега	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	Учетный оценка техники метания



		экс ный	М: «5»-32 м; «4»-28 м; «3»-26 м. Д: «5»-22 м; «4»-18 м; «3»-16 м.		гранаты (малого мяча) с разбега
Прыжок в длину с разбега (с места). (3 ч).	100(22)	Компл экс ный	<b>Прыжок в длину разбега (с места).</b> Челночный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. Учет: техника прыжка в длину с разбега (с места).	Уметь: прыгать в длину с места.	Учетный оценка техники прыжка в длину с разбега (с места)
	101(23)	Компл экс ный	Прыжок в длину с разбега (с места). Челночный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. Принять зачеты у задолжников.	Уметь: прыгать в длину с места.	Текущий
	102(24)	Компл экс ный	Прыжок в длину с разбега (с места). Челночный бег Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. <b>Подвести итог за IV четверть и за год.</b> <b>Напомнить учащимся о правилах поведения на дороге и на воде.</b>	Уметь: прыгать в длину с места.	Итоговый

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	Д	
3.	Рабочие программы по физической культуре	Д	
4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 10—11 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/ В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд  Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
	В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль») Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам») Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)		
5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	Д	В составе библиотечного фонда
	Демонстрационные учебные пособия		
1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.	Плакаты методические	Д	
	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
1.	Козел гимнастический	Д	
2.	Фишки	П	
3.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	Д	

4.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
5.	Мячи: набивные весом 1,2,3 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные	П	
6.	Палка гимнастическая	П	
7.	Скакалка детская	К	
8.	Мат гимнастический	П	
9.	Гимнастический подкидной мостик	Д	
10.	Кегли	К	
11.	Обруч пластиковый детский	Д	
12.	Щит баскетбольный тренировочный	Д	
13.	Сетка для переноски и хранения мячей	П	
14.	Планка для прыжков в высоту	Д	
15.	Стойка для прыжков в высоту	Д	
16.	Рулетка измерительная (10 м, )	Д	

Д –демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К –полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).