

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 Г. НЕМАНА»**



**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Директор школы**

**С.Е.Павленко**

**Приказ № 292-п от «16» июня 2020 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРА  
11 класс**

**2020 – 2021 учебный год.**

**БЕЛИКОВ Д.В.,  
учитель физкультуры**

**Рассмотрена и принята  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 10 от 16.06.2020 г.**

## **Физическая культура 11 класс**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе государственного стандарта среднего общего образования по физической культуре (базовый уровень), «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2007г.

#### **Цель программы:**

- освоение учащимися 10-11 классов основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

#### **Цели изучения курса:**

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

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

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

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

#### **Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов:**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции.

### **Содержание программы курса физкультуры в 11 классе:**

При разработке рабочей программы учитывались приёмы нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, гимнастика).

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных уроках в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Лыжная подготовка (18 часов) заменяется на кроссовую подготовку из-за отсутствия лыжной базы. Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в процессе урока. В вариативную часть включается программный материал по спортивным играм и легкой атлетике.

## Тематический план

### 11 класс (102 часа, 3 часа в неделю)

11 класс (102 часа, 3 часа в неделю)					
<b>1.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>18</b>			
1.	Правила тб	1-18			
2.	Основы теоретических знаний	1-10			
3.	Специальные подготовительные упражнения л-атл.	1-18			
4.	Низкий старт 30-100м	1-2			
5.	Бег с ускорением 70-80м	3-4			
6.	Скоростной бег 30-100м	5-6			
7.	Бег на результат	30 и 100м			
8.	Длительный бег в равномерном темпе 1500-2000м	9-10			
9.	Бег на результат 1500м-(д) 2000м-м	11			
10.	Метание мяча на дальность	12-13			
11.	Метание мяча в цель 15м	14-15			
12.	Прыжок в длину с разбега с 15-20м	16-17			
13.	Приём контрольных нормативов по ОФП « тесты»	18			
<b>2.</b>	<b>Плавание</b>	<b>12</b>			
14.	Правила тб	19-30			
15.	Основы теоретических знаний	19-25			
16.	Специальные подготовительные упражнения пловца	19-30			
17.	Старты из исходного положения, повороты	19-21			
18.	Способы освобождения от захватов и буксировка предметов	22-24			
19.	Повторнопроплавание « брасс», « кроль» 50-100м	25-27			
20.	« Кроль» на груди, на спине, « брасс» переход содного стиля плавания на другой	28-30			
21.	Игры на воде	19-30			
<b>3.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>20</b>			
22.	Правила тб	31-50			
23.	Основы теоретических знаний	31-50			
24.	Специальные подготовительные упражнения	31-50			
25.	Стойка, перемещения	31-32			
26.	Передача мяча сверху и снизу после перемещения	33-34			

27.	Передача мяча у сетки в прыжке	35-36			
28.	Верхняя передача мяча встречная	37-38			
29.	Подача мяча сверху	39-40			
30.	Передача мяча снизу	41-42			
31.	Подача мяча	43-44			
32.	Приём мяча снизу	45-46			
33.	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром	47-49			
34.	Учебная игра волейбол	35-50			
<b>4.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>20</b>			
35.	Правила тб	51-66			
36.	Основы теоретических знаний	51-60			
37.	Специальные подготовительные упражнения	51-60			
38.	Стойка игрока и передвижения	51-52			
39.	Остановка, повороты, перехват мяча	53-55			
40.	Ловля и передача мяча с сопротивлением	55-57			
41.	Ведение мяча с изменением направления	56-60			
42.	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении	61-64			
43.	Позиционное нападение и личная защита 2:2, 3:3, 5:5 Заслон	64-69			
44.	Учебная игра в баскетбол	60-69			
<b>5.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>			
45.	Правила тб	70-78			
46.	Основы теоретических знаний	70-75			
47.	Специальные подготовительные упражнения	70-80			
48.	Строевые упражнения на месте и в движении, повороты направо, налево	70-80			
49.	Акробатические упражнения	71-75			
50.	Упражнения на перекладине	73-76			
51.	Опорный прыжок	77-79			
52.	Лазанье и перелезание	79-80			
<b>6.</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>7</b>			
53.	Равномерный бег до 15 минут по пересечённой местности, 1500м по мягкому и твёрдому грунту	81-83			
54.	Преодоление горизонтальных препятствий, бег в гору и под гору	84-85			
55.	Высокий старт группой	85-86			

56.	Бег на результат 2000м(д), 3000м(м)	86-87			
<b>7.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>18</b>			
57.	Правила тб	88-105			
58.	Основы теоретических знаний	88-105			
59.	Специальные подготовительные упражнения л-атл.	88-105			
60.	Низкий старт 30-100м	88-89			
61.	Бег с ускорением 70-80м	90-91			
62.	Скоростной бег 30-100м	92-93			
63.	Бег на результат 30-100м	94-95			
64.	Длительный бег в равномерном темпе 1500-2000м	95-96			
65.	Бег на результат 1500м-д; 2000м- м;	97			
66.	Метание мяча на дальность	97-98			
67.	Метание мяча в цель 15м	99-100			
68.	Прыжок в длину с разбега 15-20м	101-102			
<b>69.</b>	<b>Приём контрольных нормативов по ОФП « тесты»</b>	101-102			
70.	<b>Итого:</b>	<b>102</b>			

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	
		Класс	
		X	XI
I	Знания о физической культуре	8/4*	6/3
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	3/1	2/1
2	Оздоровительные системы физического воспитания	4/2	2/1
3	Спортивная подготовка	1/1	—
4	Прикладная ориентированная физическая подготовка	—	2/1
II	Способы самостоятельной деятельности	4/4	4/4
1	Организация и проведение занятий физической культурой	2/2	2/2
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	2/2	2/2
III	Физическое совершенствование	80/56	82/57
1	Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой	10/6	10/4
2	Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой	36/30	—
3	Упражнения в системе занятий шейпингом		
4	Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами	—	36/32
5	Упражнения в системе прикладная ориентированной физической подготовки		
6	Упражнения в системе спортивной подготовки	28/17	30/18
7	Упражнения культурно-этнической направленности	6/3	6/3
IV	Резерв времени учителя	13/6	13/6
V	Всего	105/70	102/70

---

## **Основное содержание тем учебного курса.**

### **Физическое совершенствование 11 класс (102 часа)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность(8ч). Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

### **Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):**

Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью 11 класс (102 часа)**

#### **Гимнастика с основами акробатик(42ч).**

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

### **Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):**

Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений,

выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой. Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению. Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывать технику упражнений на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

### **Легкая атлетика(42ч).**

#### **Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.**

**Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):**

Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.

**Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):**

Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических

качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха

### **Спортивные игры(84ч).**

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Бадминтон Игра по правилам.

### **Плавание (12ч)**

#### **Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):**

Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха. Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха

### **Прикладно-ориентированная подготовка(6ч).**

#### **Прикладно-ориентированные упражнения.**

### **Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):**

Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применять прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений

### **Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка(6ч).**

#### **Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий):**

Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки. Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики. Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам. Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу. Организовывать и проводить самостоятельные занятия футболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по футболу

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся:

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

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.

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

## **Требования к уровню подготовки обучающихся.**

**В результате изучения физической культуры учащийся должен:**

Знать/понимать:

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

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных средств передвижений;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в ВС РФ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### **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.

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

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 10-11 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе и спортивных играх. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## УМК

### Литература для учащихся:

- Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2009;

### Пособия для учителя:

Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича В. 2012 г.

- Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10 – 11 кл. – М., 1997.
- Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2000.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2001.
- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 1999.
- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2001.
- Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2003.
- Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.
- Журнал «Физическая культура в школе».- Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2004.

### 11 класс (102 часа, 3 часа в неделю)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Тип/форма урока
<b>1.</b>	<b>Лёгкая атлетика (18часов)</b>				
1.	Правила тб		1-18		Б
2.	Основы теоретических знаний		1-10		Л
3.	Специальные подготовительные упражнения л-атл.		1-18		
4.	Низкий старт от 70-80м		1-2		УП
5.	Бег с ускорением 60-100м		3-4		УП
6.	Скоростной бег 80м		5-6		УП
7.	Бег на результат 60-100м		7-8	секундомер	КС
8.	Бег в равномерном темпе 1500-2000м		9-10		УП
9.	Эстафетный бег		11	Эстафетные палочки	УП
10.	Бег с преодолением препятствий		12	Балоны, барьеры	УП
11.	Метание теннисного мяча и мяча весом 150гр с места на дальность, с 4-5 шагов на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния(юноши-18м,дев. 12-14м)		13-14	Теннисные мячи	УП КС
12.	Бросок набивного мяча двумя руками из различных и.п. с места и с 2-4 шагов вперед-вверх		15-16	Набивные мячи	УП КС
13.	Прыжок в длину с разбега 15-20м		16-17	Прыжковая яма с песком, лопата, грабли, рулетка	УП КС
14.	Приём контрольных нормативов по ОФП «тесты»		18		КС
<b>2.</b>	<b>Плавание</b>	<b>12</b>			
15.	Правила тб		19-30		Л
16.	Основы теоретических знаний		19-25		Л ИНТ
17.	Специальные подготовительные упражнения пловца		19-30		
18.	Старты из исходного положения, повороты		19-21		УП
19.	Способы освобождения от захватов и буксировка предметов		22-24		УП

20.	Повторное проплывание « брасс» « кроль» 50-100м		25-27		УП КС
21.	«Кроль» на груди, на спине, « брасс» переход с одного стиля плавания на другой		28-30		УП КС
22.	Игры на воде		19-30	мячи	
<b>3.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>20</b>			
23.	Правила тб		31-50		Б Л
24.	Основы теоретических знаний		31-41		ИНТ Л
25.	Специальные подготовительные упражнения		31-50	Скамейки, гантели, скакалки, наб. мячи	
26.	Стойка, перемещение		31-32		
27.	Передача мяча сверху и снизу после перемещения		33-34	В/б мячи	УП
28.	Передача мяча у сетки в прыжке		35-36	в/б мячи	УП
29.	Верхняя передача мяча встречная		37-38	в/б мячи	УП
30.	Подача мяча сверху		39-40	в/б мячи	УП КС
31.	Передача мяча снизу		41-42	в/б мячи	УП
32.	Подача мяча снизу		43-44	в/б мячи	УП КС
33.	Приём мяча снизу после подачи		45-46	в/б мячи	УП КС
34.	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром		47-49	в/б мячи	УП КС
35.	Учебная игра в волейбол		35-50		
<b>4.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>20</b>			
36.	Правила тб		51-70		Б
37.	Основы теоретических знаний		51-61		Л ИНТ
38.	Специальные подготовительные упражнения		51-70	Набивные мячи, скамейки, гантели	
39.	Стойка игрока, передвижение		51-52		УП
40.	Остановка, повороты, перехват мяча		53-54		УП
41.	Ловля и передача мяча с сопротивлением противника		55-58	Б/б мячи	УП КС
42.	Ведение мяча с изменением направления		59-63	Б/б мячи	УП КС

43.	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении		64-68	Б/б кольца, мячи	УП КС
44.	Позиционное нападение и личная защита 2:2; 3:3; 5:5		68-70		УП
45.	Учебная игра баскетбол		60-70		
<b>5.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>7</b>			
46.	Правила тб		71-77		Б
47.	Основы теоретических знаний		71-74		Л ИНТ
48.	Специальные подготовительные упражнения		71-77	Скамейки, гантели, набивные мячи	УП
49.	Строевые упражнения на месте и в движении		71-75		УП
50.	Упражнения и комбинации по акробатике		72-76	Маты	УП КС
51.	Опорный прыжок		75-77	Козёл	УП КС
52.	Лазанье по канату и перелезание через препятствия		76-77	Канат, препятствия	УП КС
<b>6.</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>14(7)</b>			
53.	Правила тб		78-85		Б
54.	Специальные подготовительные упражнения		78-85		
55.	Высокий старт группой		78-80		
56.	Равномерный бег до 15 минут по пересечённой местности 1500м по мягкому и твёрдому грунту		81-83		УП КС
57.	Преодоление горизонтальных препятствий, бег в гору и под гору		84-85		УП КС
<b>7.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>7</b>			
58.	Правила тб		86-102		Б
59.	Основы теоретических знаний		88-90		Л ИНТ
60.	Специальные подготовительные упражнения		86-102	Балоны, скамейки, гантели, скакалки, мячи	УП
61.	Низкий старт от 70-80м		88-92		УП
62.	Бег с ускорением 70-80м		92-94	Секундомер	УП
63.	Скоростной бег 60-100м		94-96		УП
64.	Бег на результат 60-100м		97	секундомер	КС

65.	Метание мяча на дальность		97-98	Теннисные мячи	УП КС
66.	Метание мяча в цель 15м		98-99	Теннисные мячи	УП КС
67.	Прыжок в длину с разбега с 15-20м		100-102	Прыжковая яма с песком, грабли, лопата, рулетка	УП КС
68.	Приём контрольных нормативов по ОФП «тесты»		100-102		КС
	<b>Итого:</b>		<b>102 часа</b>		

**В графе «Оборудование» целесообразно ввести аббревиатуры:**

**ИАД** – интерактивная доска

**КМП** – компьютер

**ИАО** – интерактивное оборудование

**В графе «Тип/форма урока» возможны аббревиатуры:**

**ИНТ** – урок – Интернет-урок

**СМР** – семинар

**Л** – лекция

**КР** – контрольная работа

**ПР** – практическая работа

**СР** – самостоятельная работа

**ЛР** – лабораторная работа

**ВЧ** – урок внеклассного чтения

**Рр** – урок по развитию речи

**ЭУ** – экскурсионный урок

**УЗП** – урок защиты проектов

Пропито, пронумеровано  
и скреплено печатью

на « 19 »

сентября 2019 года

Директор школы

С.Е. Павличенко

