

Комитет по образованию администрации
Ключевского района Алтайского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Северская средняя общеобразовательная школа»
Ключевского района Алтайского края

Рассмотрено:	Согласовано:	Утверждено:
на заседании	Заместитель	Директор школы
МО гуманитарного цикла	директора по УР	_____ Бойко В.И.
_____ Саенко Л.Я	_____ Крылова Е.Г	Приказ № _____
Протокол № _____	«__» _____ 2014 г от	«__» _____ 2014
г _____ от «__» _____ 2014г.		

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса
среднего общего образования

Срок реализации программы: 2014-2015 уч.г.

Разработчик Рабочей программы: Вебер Александр Андреевич - учитель
физической культуры и ОБЖ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Северская СОШ» и авторской программы для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев и др. «Программы по физической культуре - Программы общеобразовательных учреждений. Физкультура 5-11 классы. /Сост. А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2007, стр141;

Всего часов 102 ч, Количество часов в неделю 3

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой общей цели программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на решение следующих **задач**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;
- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа составлена под редакцией Матвеев А.П. Программы общеобразовательных учреждений физическая культура, основная школа средняя(полная) школа: базовый и профильный уровни, 5 – 11 классы– Москва, «Просвещение» 2007. Программа рассчитана на 102 ч, 3 ч в неделю

Формы организации и примерное планирование образовательного процесса. В средней (полной) школе *урочные формы* учебных занятий физической культурой приобретают все более *самостоятельный характер*, т. е. учащимся предоставляется определенная самостоятельность в их планировании и структурировании, выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, контроле за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Роль учителя здесь сводится в большей степени к проведению консультаций по корректировке разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помощи в организации занятий, включая и самостоятельные занятия дома. При таком подходе, наряду с традиционными типами уроков (с образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностью), появляются и так называемые практико-ориентированные уроки (занятия), которые по своей сути носят методический

характер. На этих уроках совместно с учителем разрабатываются индивидуальные учебные задания, составляются планы-конспекты, оценивается результативность в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.

Структура и содержание программы. Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные

темы, как «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Оздоровительные системы физического воспитания», «Спортивная подготовка» и «Прикладно ориентированная физическая подготовка». В этих темах раскрываются современные представления о роли физической культуры в формировании индивидуального образа жизни, сохранении здоровья и продлении творческой активности, подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности. Кроме того, здесь приводятся сведения о современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрываются их цели, задачи, формы организации.

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является необходимый и достаточный для самостоятельной деятельности перечень практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы:

«Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», «Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой (*юноши*)», «Упражнения в системе занятий шейпингом (*девушки*)», «Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами», «Упражнения в системе спортивной подготовки», «Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки» и «Упражнения культурно-этнической направленности».

Содержание первой темы соотносится с решением задач по укреплению здоровья учащихся и представлено комплексами упражнений адаптивной физической культуры. Вторая и третья темы представлены упражнениями оздоровительных систем физического воспитания, которые излагаются в последовательности, определяющей решение задач по коррекции телосложения. Четвертая и пятая темы этого раздела раскрывают задачи спортивной и прикладно ориентированной физической подготовки. Здесь учебный материал представлен соревновательными

и прикладными упражнениями из базовых видов спорта, а также упражнениями атлетических единоборств.

Как и в основной школе, включение соответствующего базового вида спорта в содержание целостного учебно-воспитательного процесса определяется решением Совета школы исходя из интересов учащихся, имеющихся спортивных традиций, а также наличия спортивной базы и квалифицированных преподавателей. Для углубленной спортивной подготовки по избранному виду спорта рекомендуется использовать два варианта организации учебного процесса. Первый — это добавление 3-го часа физической культуры в недельный бюджет учебного времени из регионального (школьного) компонента Базисного учебного плана. Второй — это выделение до 20% часов за счет уменьшения количества времени на освоение учащимися других учебных тем и разделов программы.

Тема «Упражнения культурно-этнической направленности» посвящена историческим особенностям развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион. Учебный материал для нее рекомендуется местными органами образования и разрабатывается учителями физической культуры.

Программа завершается изложением *Требований к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре*. Они соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программным содержанием, а с другой — устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим среднюю (полную) школу.

В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода является оправданным, поскольку позволяет на протяжении всего периода обучения в средней (полной) школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом их индивидуальных особенностей и физических возможностей. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать контрольные задания и в соответствии с ними оценивать успеваемость каждого ученика по учебным полугодиям. Главное, чтобы к концу обучения в средней (полной) школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения физической культуры ученик должен знать, понимать:
- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культуры;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

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

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга;

Учебно – тематический план

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов	
		Примерная или авторская программа	Рабочая программа
	11 класс (102 ч)	102 ч	102 ч
1	Лёгкая атлетика	27 ч	27ч
2	Гимнастика с элементами акробатики	22 ч	22 ч
3	Лыжная подготовка	16 ч	16ч
4	Подвижные игры	14 ч	14 ч
5	Спортивные игры	23 ч	23ч

Тематический поурочный план

№ Ур.	Тема.	Вид деятельности обучающихся (практические, лабораторные, контрольные работы, экскурсии)	Планируем ые образовател ьные результаты обучения	Ведущие формы, методы, средства обучения на уроке
1	2	3	4	5
1	1 учебная неделя Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Основы знаний. Личная гигиена сна, питания, труда и отдыха. ТБ на занятиях легкой атлетикой. ОРУ в движении. Бег в медленном темпе. Старт из положения лежа.	Перекладина.	Знать и уметь выполнять бег с высоким подниманием бедра, «змейкой», «по кругу», «спиной вперед», 30 м	Фронтальный индивидуальный
2	Старт из положения лежа. Подтягивание. Прыжок в длину с места. Бег по повороту. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбег.	Малый мяч Прыжковая яма		Фронтальный индивидуальный
3	Бег 60м. Бег с ускорениями до 60 м. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Метание мяча с 3-5 шагов разбега.	Малый мяч Прыжковая яма	Уметь метать мяч на дальность способом «из – за головы стоя	Фронтальный индивидуальный
4	2 учебная неделя Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Метание мяча на заданное расстояние. Бег на короткие дистанции.	Малый мяч Прыжковая яма.		Фронтальный индивидуальный
5	Метание малого мяча в горизонтальную цель с 12(дев), 14(мал). Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Бег по повороту.	Малый мяч, прыжковая яма.		Фронтальный

6	Бег 100м. Метание мяча по вертикальной цели. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. 3 учебная неделя	Малый мяч, прыжковая яма.	на месте и из – за головы через плечо с разбега»	ный индивидуальный
7	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность.			
8	Бег 2000м.			Фронтальный
9	Развитие выносливости. Основы знаний. Закаливание и личная гигиена на занятиях кроссовой подготовки. Т Б на занятиях кроссовой подготовки. Упр-ия для совершенствования техники кроссового бега. Смешанное передвижение 2000/1500м. ОРУ в движении.		Знать и уметь выполнять прыжки на месте на одной, на двух ногах, в длину, высоту, с разбега	ный индивидуальный
10	4 учебная неделя Развитие скоростной выносливости. Ускорения 5*30м. Смешанное передвижение с увеличением пробегаемых отрезков. Преодоление горизонтальных препятствий.			Фронтальный индивидуальный
11	Равномерный бег до 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	Барьеры.		Фронтальный
12	Развитие скоростной выносливости. Повторный бег 3*200м(мал-40сек, дев-46сек.)			ный индивидуальный
13	5 учебная неделя Бег 2000м.			
14	Бег по слабопересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий.			Фронтальный
15	Развитие силовых, координационных способностей и гибкости. ТБ на занятиях гимнастикой. Основы знаний. Развитие волевых и нравственных качеств. Освоение строевых и общеразвивающих упр. ОРУ со скакалкой.	Скакалка. Гим-кая стенка Гим-кая стенка, перекладина Канат, перекладина		ный индивидуальный
16	6 учебная неделя Развитие силы. Упр-ия на гимнастической стенке.	Гим-кая стенка. Канат.		Фронтальный индивидуальный

17	Строевые приемы. Развитие статической выносливости. Удержание угла. Вис на согнутых руках. Развитие равновесия.	Мяч футбольный		льный
18	Строевые упр-ия. Развитие силы. Подтягивание. Лазание по канату в три приема.	Мяч футбольный		Фронтальный индивидуальный
19	Строевые приемы. Развитие гибкости. Упр-ия на гим-кой стенке. Лазание по канату в 3 приема.	Мяч футбольный		
20	7 учебная неделя Упражнения без мяча: бег «змейкой», «восьмёркой» с изменением скорости.	Мяч футбольный	Научить удару по катящемуся мячу	Фронтальный индивидуальный
21	Ведение мяча внутренней частью подъёма стопы по прямой.	Мяч футбольный	внутренней частью	
22	Ведение мяча внутренней частью подъёма стопы по окружности между стоек.	Мяч футбольный	подъёма, по неподвижно му мячу	Фронтальный индивидуальный
23	8 учебная неделя Ведение мяча внутренней частью подъёма стопы («змейкой», между стоек, по прямой).	Мяч футбольный	внешней частью	
24	Ведение мяча попеременно внутренней и внешней частью стопы.	Мяч футбольный	подъёма Научить жонглированию мяча	Фронтальный индивидуальный
25	Жонглирование мячом головой, ногой.	Мяч футбольный	головой, ногой. Научить останавливать мяч	Фронтальный
26	9 учебная неделя Удары серединой подъёма стопы с места и разбега по неподвижному мячу, двусторонняя игра.	Гим-кие маты, канат.	внутренней частью	Фронтальный
27	Удары серединой подъёма стопы по катящемуся и летящему мячу, двусторонняя игра.	Бревно, скакалка.	стопы	Фронтальный
28	Удары серединой подъёма стопы после отскока от земли, с поворотом. Двусторонняя игра.		Научить вбрасыванию мяча из – за боковой линии с места, с шага	Фронтальный
	10 учебная неделя Развитие силы. Основы знаний.			Фронтальный

	<p>Понятие о психическом и физическом здоровье. Физическая подготовленность и ее слагаемые. ТБ на занятиях гимнастикой. ОРУ со скакалкой. Лазание по канату без помощи ног. Акробатика. Два кувырка слитно, кувырок назад, стойка на голове и руках (м). Упр-ия на бревне. Повторение элементов 8-9кл. (д).</p>	<p>Гим-кие маты, канна Бревно.</p>		<p>ный</p>
29	<p>Развитие силы. Лазание по канату на руках. Подтягивание. Подъем ног в угол. Элементы единоборств, толчки плечом (м). Упр-ия на бревне. Повторение элементов 9-10 кл. (д).</p>	<p>Гим-кие маты, канат, бревно</p>	<p>Научить подтягиванию на низкой перекладине из виса лёжа</p>	<p>Фронтальный</p>
30	<p>Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку 2/145 пр в мин. Лазание по канату на руках.. Упр-ия на гим-ой стенке (м). Наскок в упор присев на левой, правая в сторону на носок поворот вправо в присед на левой, правая полусогнута на носке, руки в стороны.(д).</p>	<p>Гим-кие маты, канат, бревно Бревно, скакалка.</p>	<p>Научить подтягиванию на высокой перекладине из виса</p>	<p>Фронтальный</p>
31	<p>11 учебная неделя Развитие гибкости: упр-ия для развития подвижности в суставах. Упр-ия на бревне сочетание 4-5 элементов (д). Лазание по канату на руках (учет). ОРУ со скакалкой. Акробатика.</p>	<p>Гим-кие маты, канат, бревно Бревно, конь спортивный.</p>	<p>Научить лазанию по канату в три приема на Н – 3 м(Д), Н – 6 м (М)</p>	<p>Фронтальный</p>
32	<p>Развитие координационных способностей. Упр-ия на бревне сочетание 5-6 элем. Лазание по канату на скорость. Опорный прыжок, ноги врозь через коня (конь в длину h-120см.)</p>		<p>Научить лазанию по канату в три приема на Н – 3 м(Д), Н – 6 м (М)</p>	<p>Фронтальный</p>
33	<p>Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (h-110)дев. Акробатика. Развитие силовой выносливости. Удержание угла (юн),</p>	<p>Гим-кие маты, конь спортивный, бревно</p>		<p>Фронтальный</p>

	<p>поднимание ног в угол (д). Опорный прыжок, ноги врозь через коня (h-120см.). Опорный прыжок, углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной через коня (h-110)дев. Акробатика. Из упора присев силой стойка на голове и руках (м). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок в перед (д). Упр-ия на бревне: сочетание 6-7 элементов (д).</p> <p>12 учебная неделя</p>			<p>ный</p> <p>Фронтальный</p>
34	<p>Опорный прыжок, ноги врозь через коня (h-120см.). Опорный прыжок, углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной через коня (h-110)дев. Акробатика. Из упора присев силой стойка на голове и руках (м). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок в перед (д). Упр-ия на бревне: сочетание 6-7 элементов (д).</p>	<p>Гим-кие маты, конь спортивный.</p> <p>Мяч баскетбольный.</p>		<p>Фронтальный</p> <p>Фронтальный</p>
35	<p>Опорный прыжок, ноги врозь через коня (h-120см.). Игры с элементами единоборств. Опорный прыжок, углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной через коня (h-110)дев. Акробатика. Индивидуальные задания для самостоятельных занятий.</p>	<p>Мяч баскетбольный</p> <p>Мяч баскетбольный.</p>	<p>Научить стойке игрока перемещению в стойке приставным и шагами, боком, лицом и спиной вперед</p>	<p>Фронтальный</p>
36	<p>Спортивные и подвижные игры. Баскетбол. ТБ на занятиях. Основы знаний: понятие физической нагрузки и ее контроль. Основные правила игры. ОРУ с мячом. Стойка игрока, перемещения, перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами. Ловля и передача мяча в движении во встречных колоннах. Броски мяча в движении.</p>	<p>Мяч баскетбольный,</p> <p>Мяч баскетбольный</p> <p>Мяч баскетбольный</p>	<p>Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Научить ведению мяча высокой, средней, низкой стойке на</p>	<p>Фронтальный</p>

37	13 учебная неделя Ведение мяча с изменением скорости и направления. Броски мяча в движении при взаимодействии с партнерами. Дистанционные броски.	Мяч футбольный	месте и в движении по прямой с изменением направления	Фронталь ный
38	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в движении. Взаимодействие двух игроков с заслоном. Штрафной бросок. Зонная система защиты 2-3.	Мяч футбольный	Научить броскам мяча одной и двумя руками с места и в движении	Фронталь ный
39	Штрафной бросок. Зонная система защиты 2-3 Учебная игра. Броски мяча в движении. Взаимодействие игроков нападения и защиты. Учебная игра.	Мяч футбольный Мяч футбольный		
40	14 учебная неделя Штрафной бросок. Бросок в прыжке после ловли мяча, отскочившего от щита. Зонная защита 2-1-2. Учебная игра с использованием ранее изученных элементов.	Мяч футбольный		Фронталь ный
41	Штрафной бросок (учет). Зонная защита 2-1-2. Бросок в прыжке после ловли мяча, отскочившего от щита. Оценка игровой деятельности учащихся.	Мяч футбольный		
42	Удары головой по летящему мячу (стоя на месте и в прыжке).	Лыжи.		Фронталь ный
43	15 учебная неделя Передачи мяча продольные и диагональные.	Лыжи.		Фронталь ный
44	Передачи мяча поперечные, низкие, высокие.	Лыжи.		
45	Передачи мяча в движении.	Лыжи.		
46	16 учебная неделя Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте.	Лыжи.		Фронталь ный
47	Двусторонняя игра. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега. Двусторонняя игра.	Лыжи.		Фронталь

48	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Двусторонняя игра. 17 учебная неделя	Лыжи.		ный Фронтальный
49	Остановка летящего мяча туловищем, грудью. Двусторонняя игра	Лыжи.	Научить удару по катящемуся мячу	Фронтальный Фронтальный
50	Основы знаний. ЗОЖ- одна из основных ценностных ориентаций. ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Строевые приемы с лыжами. Имитационные упр-ия. Повороты переступанием. Передвижение по дистанции в пол силы. Игровые упр.	Лыжи. Лыжи. Лыжи.	внутренней частью подъёма, по неподвижно му мячу внешней частью	Фронтальный Фронтальный
51	Сов-ние техники попеременных ходов в процессе прохождения дистанции 8/6 км. 18 учебная неделя	Лыжи.	подъёма Научить жонглированию мяча	Фронтальный
52	Сов-ние техники одновременных ходов в процессе прохождения дистанции 10/8 км	Лыжи. Лыжи.	головой, ногами. Научить останавливать мяч	Фронтальный
53	Пробегание 3*100/80м на быстроту. Равномерное передвижение по дистанции до 8/6 км.	Лыжи. Лыжи.	внутренней частью стопы	Фронтальный
54	Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности при прохождении Дистанции: 6/4 км. Околопредельно: 5*100/80м. 19 учебная неделя	Мяч волейбол	Научить вбрасыванию мяча из – за боковой линии с места, с шаг	Фронтальный Фронтальный
55	Выбор способа преодоления подъема соответственно рельефу местности (длина и крутизна склона).	Мяч		Фронтальный
56	Попеременное лидирование 5/3 км. Преодоление подъемов бегом.	Мяч	Научить поворотам на месте	Фронтальный
57	Тест на быстроту: 100м с места. Околопредельно: 5*200/150м. 20 учебная неделя	Мяч	переступание, вокруг пяток,	Фронтальный
58	Переход с хода на ход в		вокруг	

	зависимости от рельефа местности: 3/2 км. Встречные эстафеты По 300м-3/4 раза.	Мяч футбольный	носков	Фронтальный
59	Переменная тренировка: 3/2 км. с 3-4 ускорениями по 200-300м.	Мяч футбольный	Научить попеременному двухшажному ходу	Фронтальный
60	Различные способы поворотов. Пробегание 5/4 км. Обучение коньковому ходу с попеременным отталкиванием. Обгон на дистанции.	Мяч футбольный		Фронтальный
61	21 учебная неделя Коньковый ход с односторонним отталкиванием. Обгон на дистанции.	Мяч футбольный		Фронтальный
62	Преодоление подъемов. Пробегание 4*800/600м., с отработкой перехода с хода на ход.	Мяч футбольный		Фронтальный
63	Развитие общей выносливости: 3*1000/800м.	Мяч футбольный		Фронтальный
64	22 учебная неделя Учебные соревнования: 5/3 км. Пробегание 3/2 км с отработкой переходов с хода на ход.	Мяч футбольный		Фронтальный
65	Основы знаний. Проведение закалывающих процедур. ТБ на занятиях спортивных игр. ОРУ с мячом. Волейбол. Сочетание верхней и нижней передачи мяча. Верхняя прямая подача.	Мяч футбольный		Фронтальный
66	Сов-ние навыков подачи и приема. Передача назад через голову. Напад. удар из зоны 4.	Мяч футбольный		Фронтальный
67	23 учебная неделя Передача назад через голову. Напад. удар из зоны 2. Блокирование. Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра.	Мяч волейбольный.	Научить подъему «елочкой», спуск в основной стойке, торможению «плугом»	Фронтальный контрольный
68	Прием подачи, передача на удар, нападающий удар, блокирование, страховка. Учебная игра.	Мяч волейбольный		Фронтальный
69	Совершенствование ведения			

	мяча попеременно внутренней и внешней поверхностью стопы.	Мяч волейбольный.		
70	24 учебная неделя Удары по мячу неподвижному, летящему, катящемуся.	Мяч волейбольный.		Фронтальный
71	Передачи мяча – продольные, диагональные, поперечные.			
72	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега.			Фронтальный
	25 учебная неделя			
73	Отбирание мяча у соперника выбиванием, подкатом.			Фронтальный
74	Остановка летящего мяча стопой, грудью, головой.			
75	Двусторонняя игра. Обманные действия – наступание на мяч, ложное продвижение.			Фронтальный
	26 учебная неделя			
76	Групповые обманные движения – ложный шаг, ложные действия, оставление мяча партнёру. Двусторонняя игра.		Научить поворотам без мяча и с мячом	Фронтальный
77	Тактические действия – при подаче углового, пробитии штрафного. Двусторонняя игра.		Научить ловле и передаче мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении	Фронтальный
78	Футбол по упрощённым и основным правилам.	Перекладина Малый мяч, прыжк яма.		Фронтальный
	27 учебная неделя			
79	Основы знаний. Проведение закаливающих процедур. ТБ на занятиях спортивных игр. ОРУ с мячом. Волейбол. Совершенствование навыков верхней и нижней передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача.	Малый мяч, прыжк яма. Малый мяч, прыжк яма.		Фронтальный
80	Совершенствование навыков нижней прямой подачи и приема мяча после подачи. Передача мяча у сетки.	Малый мяч, прыжк яма	Научить ведению мяча высокой, средней, низкой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления	Фронтальный игровой
81	Передача мяча стоя спиной к партнёру. Совершенствование навыков подачи и приема мяча от подачи.	Малый мяч,	Научить удару по	Фронтальный игровой

82	28 учебная неделя Оценка техники выполнения изученных технических приемов. Учебная игра.		катящемуся мячу внутренней частью	Фронтальный игровой
83	Основы знаний. Предупреждение заболеваний и самоконтроль. ТБ на занятиях кроссовой подготовки. Беговые упр-ия. Смешанное передвижение с увеличением пробегаемых отрезков 3/2 км.		подъёма, по неподвижному мячу внешней частью	Фронтальный
84	Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Преодоление вертикальных препятствий, прыжком.		подъёма Научить жонглированию мяча головой, ногами.	Фронтальный
85	29 учебная неделя Смешанное передвижение с увеличением пробегаемых отрезков 4/3 км. Преодоление вертикальных препятствий, прыжком и наступая.		останавливать мяч внутренней частью стопы	Фронтальный
86	Кросс по малопересеченной местности. Подвижные игры с элементами л/атлетики.		Научить вбрасыванию мяча из – за боковой	Фронтальный
87	30 учебная неделя Основы знаний. Питание и здоровье. ТБ на занятиях л/атлетикой. Беговые и прыжковые упр-ия. Бег 3*30м. Подтягивание.		линии с места, с шага	Фронтальный
88	Метание мяча с места и 3-6 шагов разбега. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.		Знать и уметь выполнять бег с	Фронтальный
89	Низкий старт, стартовый разгон. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.		высоким подниманием бедра, «змейкой», «по кругу», «спиной вперёд», 30 м	Фронтальный
90	31 учебная неделя Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Бег 100 м.			
91	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Метание мяча на результат. Подтягивание. Прыжок в длину с 13-15 шагов		Уметь метать мяч на	Фронтальный

92	разбега на результат. Метание мяча на точность. Бег 100м на результат. 32 учебная неделя		дальность способом «из – за головы стоя на месте и из – за головы через плечо с разбега»	Фронтальный
93	Подтягивание. Метание мяча на дальность. Бег 100м			Фронтальный
94	Бег 2000 м. на результат. Метание мяча на точность.			Фронтальный
95	Совершенствование ведения мяча по прямой, по кругу, между стоек.			Фронтальный
96	33 учебная неделя		Знать и уметь выполнять прыжки на месте на одной, на двух ногах, в длину, высоту, с разбега	Фронтальный
97	Удары по мячу после отскока от земли, с поворотом.			Фронтальный
98	Удары по мячу пяткой ноги, головой по летящему мячу (стоя на месте и в прыжке).			Фронтальный
99	Обманные действия – ложное продвижение, с мячом мимо соперника. Двусторонняя игра. 34 учебная неделя			Фронтальный
100	Тактические действия – взаимодействие игроков в нападении и в защите. Двусторонняя игра.			Фронтальный
101	Взаимодействие игроков при подаче углового и при пробитии штрафного.			Фронтальный
102	Мини-футбол по упрощённым и основным правилам			Фронтальный

Способы и формы оценивания образовательных результатов учащихся

11 класс (девушки) Контрольные упражнения	Нормативы		
	5	4	3
Бег 100 м (сек)	16,0	16,5	17,0
Бег 2000 м (мин, сек)	10,00	11,30	12,20
Бег 3000 м	Без учёта времени		
Прыжок в длину (см)	380	340	310
Прыжок в высоту (см)	120	115	105
Метание гранаты 500 г. (м)	23	18	12
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (раз)	25	20	15
Бег на лыжах 3 км	18,30	19,00	20,00
5 км	Без учёта времени		

Учебно методическое обеспечение образовательного процесса по предмету

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. – Москва, 2004
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
3. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов/ В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480с.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
6. Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ: Метод. пособие. - М.: Высшая школа, 1982. – 176 с.

