

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Пермского края

Управление образования администрации Очерского городского округа

МБОУ ``Очерская СОШ № 3``

РАССМОТРЕНО

и ПРИНЯТО

педагогическим советом

школы

Протокол №10 от «30»

августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директором школы



Денищевой Л.Л.
Приказ № 265 от «30»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1640048)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 классов

г. Очер 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Календарно-тематическое планирование для учащихся 11 классов составлено на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов

авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение», 2004. Программы для общеобразовательных школ по физической культуре для 1–11-х классов под редакцией А.П.Матвеева, Т.В.Петровой, 2005

Программный материал рассчитан на 102 часа в год при 3 часах в неделю.

Содержание данного тематического планирования при трёх учебных занятиях в неделю 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.

Данное календарно-тематическое планирование рассчитано на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При составлении планирования учитывались приём нормативов Областного физкультурного комплекса ГТО, а также участие школы в территориальных Спартакиадах по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, гимнастика).

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной**. 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 часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, повышением двигательной активности школьников с использованием соревновательных форм проведения занятий на основе спортивных игр.

Особенностью данного календарно-тематического планирования является включение во все уроки подвижных и спортивных игр, а также использование третьего часа урока физической культуры для организации и проведения показательных выступлений, конкурсов, соревнований по видам физических упражнений, включенных в календарно-тематическое планирование, соревнований по отдельным видам спорта (внутришкольные, матчевые встречи), аттракционы, соревнования по специальным программам.

На уроках физической культуры в 11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит

формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности. О значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства. Даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Задачи физического воспитания направлены на:

1. Содействие гармоническому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.

2. Формирование общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

3. Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

4. Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно – силовых, выносливости, скорости, гибкости) и кондиционных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному сокращению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей.

5. Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культуре для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армию.

6. Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

7. Формирование адекватной самооценки личности, нравственносамосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

8. Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека
- цели и принципы современного олимпийского движения

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития
- особенности функционирования основных органов и структур организма
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями
- особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма
- профилактики травматизма
- экипировки и использования спортивного инвентаря

Проводить:

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью
- приемы страховки и самостраховки
- приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах
- судейство по виду спорта

Определять:

- уровни индивидуального физического развития
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность
- дозировку физической нагрузки

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе.

<i>Требования к знаниям</i>	<i>Требования к умениям</i>	<i>Требования к компетенциям.</i>
<i>Знать и иметь представление: Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;</i> <i>О способах и особенностях движений и передвижений человека,</i> <i>Об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;</i> <i>О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;</i> <i>О физических качествах</i> <i>Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;</i> <i>О причинах травматизма на занятиях физической культурой и</i>	<i>Составлять правильно, выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;</i> <i>Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;</i> <i>Организовывать и проводить самостоятельные занятия; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.</i>	<i>Компетентности здоровье сбережения: знание и соблюдение норм здорового образа жизни, знание опасности курения, алкоголизма, наркомании, СПИДа; знание и соблюдение правил личной гигиены, быта; физическая культура человека, свобода и ответственность выбора образа жизни;</i> <i>Компетентности интеграции: структурирование знаний, ситуативно-адекватной актуализации знаний, расширения приращения накопленных знаний;</i> <i>Компетентности познавательной деятельности: постановка, решение познавательных задач; нестандартные решения, проблемные ситуации их создание и разрешение; продуктивное и репродуктивное познание, исследование, интеллектуальная деятельность</i>

<i>правилах его предупреждения.</i>		
-------------------------------------	--	--

**Примерное распределение учебного времени на различные виды
программного материала для учащихся 11 классов**

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		11
1	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
1.6	Гимнастика	9
2	Вариативная часть	15
2.1	Подвижные и спортивные игры	15
	Итого часов в год:	102

**Примерный годовой план-график прохождения программного материала при
трёхразовых занятиях в неделю в 11 классах**

		Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
		34	8	8	10	8
		Часов (уроков)	Количество часов(уроков) в четверть			
		102	(22) час.	(24)час.	(30)час.	(24) час.
1	Базовая часть	87	22	18	30	17
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
	Спортивные игры	21	10	-	8	3
	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	18	-	-
	Легкая атлетика	21	12	-	-	9
	Кроссовая подготовка	18			18	-
	Гимнастика	9			4	5
	Вариативная часть (Спортивные игры)	15	5	3	-	7
	Всего часов	102	24	24	30	24

Классификация подвижных и спортивных игр в 11 классах

Разделы программы	классы
	11 класс
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Бой петухов, выталкивание из круга, русская лапта
Лёгкая атлетика	
На совершенствование техники спринтерского бега	Пустое место, встречная эстафета, круговая эстафета, колесо
На совершенствование техники длительного бега	Челнок, гонка с выбыванием, пустое место
На совершенствование техники прыжка в длину с места	Челнок, прыжки по полоскам, скакуны, перемена мест, удочка, верёвочка под ногами
На совершенствование техники прыжка в высоту	Кто выше, салки, челнок, скакуны
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	В горизонтальную мишень, перестрелка
На развитие выносливости	Гонка с выбыванием, игра парами, сумей догнать, мяч ловцу
На развитие скоростно-силовых способностей	Вызов номеров, сумей догнать, команда быстроногих
На развитие скоростных способностей	День и ночь, перебежка с выручкой, город за городом, челнок
На развитие координационных способностей	Наступление, гонка с выбыванием, защита товарища, бег командами
На совершенствование организаторских умений	Челнок, гонка с выбыванием, наступление, вызов номеров, бой петухов
Спортивные игры	
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Ловля парами, борьба за мяч, мяч в центр, передал-садись, не давай мяча водящему
На совершенствование техники владения мячом в спортивных играх	Нападают пятёрки, круг, считалочка, регулировщик
На совершенствование техники защитных действий	Пятнашки, челнок, пробей в стенку, кто точнее, нападают пятёрки
На совершенствование тактики игры в спортивных играх	Диагональ, перестрелка, игры с выбыванием, пробей в стенку
На совершенствование координационных способностей	Передал-садись, отступай-наступай, круг, квадрат
На развитие выносливости	Челнок, борьба за мяч, салки с мячом
На развитие скоростно-силовых способностей	Салки с мячом, челнок, кто быстрее, день и ночь, вызов номеров
На овладение организаторскими умениями	Мяч капитану, выталкивание из круга, вызов номеров, борьба за мяч
Гимнастика с элементами акробатики	
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами)	Группа «смирно», салки, запрещённое движение, музыкальные змейки
На совершенствование техники акробатических упражнений	Салки с прыжками, гимнастический марафон, построй мост, выведение из равновесия
На развитие координационных способностей	Кружилиха, гимнастический марафон, бой петухов, ленты-вымпелы-мячи
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Бой петухов, дружные тройки, кувырки в паре с партнёром, кто сядет первым, выталкивание из круга, пушкари
На развитие скоростно-силовых способностей	Оседлай коня, соревнования тачек, салки с прыжками, гимнастический марафон
На развитие гибкости	Построй мост, палка за спину, мостик и кошка, передача мячей
На овладение организаторскими умениями	Организуй место для занятий, гонка с выбыванием, мяч ловцу, придумай сам
Лыжная подготовка	
На совершенствование техники передвижений	Лыжники на места, сороконожка на лыжах, по следам, гонка на лыжах в парах
На развитие физических качеств	Пятнашки, гонка с форой, день и ночь, третий лишний, перемена мест, ловля парами, бросок через лесок, гонка по кругу

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

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

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате освоения курса обучения выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры: *Уметь объяснять:*

- роль и значение физической культуры в развитии человека и общества;
- взаимосвязь занятий физической культурой с процессом биологического созревания организма;
- потребность в систематических занятиях физической культурой и необходимость ведения здорового образа жизни;
- значение социальной и природной среды в сохранении здоровья человека.

Характеризовать особенности:

- планирования индивидуальных занятий и контроля их выполнения;
- обучения и самообучения двигательным действиям;
- развития физических способностей.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

Проводить:

- самостоятельные занятия и тренировки;
- контроль физической работоспособности, уровня физического развития;
- упражнения по профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья;
- занятия оздоровительной направленности с группой обучающихся.

Определять:

- уровни физического развития и двигательной подготовленности;
- дозировку физической нагрузки;
- физическую работоспособность;

Демонстрировать физические способности:

- скоростные;
- силовые;
- скоростно-силовые;
- выносливости, гибкости, координации.

Требование к двигательным умениям и навыкам 11класс

Балл	Показатели оценки
0	Отсутствие результатов учебной деятельности
	Первый уровень (низкий)
1	Выполненное упражнение отдаленно напоминает оригинал, показанный учителем или его помощником
2	Упражнение выполнено с оказанием помощи, по частям под контролем сознания, напряженно, скованно, замедленно, с грубыми нарушениями амплитуды и темпа. Допущены лишние действия, задержки между структурными частями упражнения
	Второй уровень (удовлетворительный)
3	Упражнение выполнено с оказанием помощи, по образцу, под контролем сознания, напряженно, скованно, замедленно, со значительными нарушениями амплитуды и темпа. Допущены задержки между структурными частями упражнения
4	Упражнение выполнено с оказанием помощи, по образцу, под контролем сознания, замедленно, с незначительными нарушениями амплитуды и темпа. Допущены задержки между структурными частями упражнения
	Третий уровень (средний)
5	Упражнение выполнено с оказанием помощи, без контроля сознания, с незначительным напряжением и заметными отклонениями от образца
6	Упражнение выполнено с незначительным оказанием помощи, автоматизировано, ненапряженно, без контроля сознания, с мелкими отклонениями от образца
	Четвертый уровень (достаточный)
7	Упражнение выполнено с незначительным оказанием помощи, автоматизировано, ненапряженно, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником
8	Упражнение выполнено самостоятельно, автоматизировано, ненапряженно, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником
	Пятый уровень (высокий)
9	Упражнение выполнено в частично измененной ситуации (например, изменено исходное положение, использованы дополнительные условия и т.д.) самостоятельно, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником
10	Упражнение выполняется самостоятельно и свободно в любой измененной ситуации по выбору ученика, без контроля сознания, в соответствии с оригиналом, показанным учителем или его помощником

ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ С УЧАЩИМИСЯ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Администрация учреждений образования ежегодно совместно с местными органами здравоохранения организуют и проводят углубленный медицинский осмотр всех учащихся. На основании данных медицинского осмотра о состоянии здоровья и физического развития все учащиеся для занятий на уроках физкультуры распределяются на медицинские группы - основную (ОМГ), подготовительную (ПМГ), специальную (СМГ), лечебной физической культуры (ЛФК).

В соответствии с СанПиН (п. 9.23) учащиеся, не прошедшие медосмотр, к занятиям по физической культуре не допускаются.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к ОМГ, допускаются к занятиям физической культурой по действующим учебным программам без ограничений. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к ПМГ, допускаются к занятиям физической культурой по действующим учебным программам с учётом рекомендаций медицинских работников.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к группе ЛФК, занимаются в медицинских учреждениях под руководством врача-специалиста лечебной физкультуры.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к СМГ, организуются непосредственно в учреждении образования. Проводятся они учителем физической культуры, прошедшим специальную подготовку на курсах повышения квалификации.

Занятия СМГ планируются отдельно от уроков физической культуры в объёме, соответствующем базовому учебному плану - 3 часа в неделю, и, как правило, проводятся до или после учебных занятий. При наличии необходимых условий и учителей физкультуры занятия с учащимися СМГ могут быть организованы одновременно с занятиями всего класса.

Занятия с учащимися СМГ должны быть организованы с первых дней и продолжаться в течение всего учебного года. Расписание уроков (занятий СМГ) следует планировать таким образом, чтобы они приносили максимальный оздоровительный эффект. Недопустимо объединять занятия СМГ или проводить их в два дня подряд.

Комплектование СМГ на начало учебного года проводится медицинским работником на основании результатов предыдущего углубленного медосмотра учащихся (по прошедшему учебному году) с учётом изменений, произошедших за период летних каникул.

Наполняемость СМГ - не менее 8 и не более 12 учащихся, независимо от возраста, пола, диагноза заболевания. При меньшей наполняемости (7 и менее человек) занятия СМГ проводятся за счет часов школьного компонента.

В случае невозможности использования школьного компонента рекомендуется привлекать таких ребят к занятиям со всем классом. При этом администрация учреждения образования должна издать приказ, где оговорить необходимость строго индивидуально регламентировать физические нагрузки с учетом диагноза и рекомендаций врача, не предъявлять к таким учащимся общих требований, не привлекать их к выполнению контрольных и тестовых упражнений, к участию в соревнованиях.

Количество СМГ на начало каждого полугодия утверждается приказом директора учреждения образования на основании сведений, представляемых медицинским персоналом. Занятия с СМГ входят в учебную нагрузку учителя и тарифицируются на общих основаниях.

Посещение занятий учащимися СМГ является обязательным. Ответственность за организацию работы СМГ в учреждениях образования возлагается на администрацию, а за их эффективность - на учителя, проводящего эти занятия.

1. Основы знаний.

Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Способы уменьшения влияния стресса. Индивидуальные подходы к заботе о здоровье.

Цели и задачи физического воспитания. Традиции семейного и физического воспитания.

Организация и самостоятельное проведение занятий физическими упражнениями с группой товарищей (контроль за физической нагрузкой)

2. Общая физическая подготовка.

Старты из различных исходных положений по внезапному и неожиданному сигналу; спринт, ускорение по 50-60 м. Повторный переменный бег на отрезках 100-200 м. Бег 30м, 100м с низкого старта, 1000м, кроссовый бег 3000м (Ю.) и 2000м (д).

Упражнения с отягощениями; в висах и упорах; силовые упражнения с партнером.

Прыжки, запрыгивание; прыжки в глубину; опорные прыжки; прыжки через препятствия.

3. Специальная подготовка.

Ловля мяча после отскока; передача одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении; передача одной рукой из-за спины.

Бросок мяча над головой сбоку (крюком) после ведения, после ловли в движении; бросок двумя руками над головой в прыжке с неизвестно заранее места, с определением сопротивления двух противников.

Взаимодействие игроков в нападении и в защите; борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска издали.

Двухсторонняя игра.

Передача мяча на месте и в движении в парах, тройках назад за голову. Верхняя прямая подача (силовая). Прием мяча двумя сверху и снизу с передачей в различные зоны по заданию.

Совершенствование техники нападающего удара по зонам. Техника блокирования, с места и с разбега.

Технические действия игроков в нападении и защите .

Двухсторонняя игра с использованием изученных приёмов.

Контрольные упражнения 11 класс			
Вид испытания	Девочки		
	5	4	3
Бег 30м. с высокого старта (сек.)	5,0	5,2	5,4
Бег 100м. с низкого старта (сек.)	16,0	16,5	17,0
Челночный бег 3х10м. (сек.)	8,4	8,7	9,6
Прыжок в длину с места (см.)	210	190	160
Прыжок в длину с разбега (см.)	380	340	310
Прыжок в высоту с разбега (см.)	120	150	105
Прыжки через скакалку (раз в мин)	150	145	125
Метание гранаты 700/500гр. (м.)	23	18	12
Поднимание туловища из положения, лежа на спине (раз)	27	24	18
Подтягивание на перекладине (раз)	23	18	14
Наклон вперёд из положения, сидя (см.)	11	8	5
Кросс 3000/2000 м (мин., сек.)	10,0	11,30	12,20
6-минутный бег (м)	1350	1200	850

Учебное планирование

№ урока	Тема урока	Часы	Примерные сроки изучения материала	Примечания (на усмотрение учителя: д/з, наглядность)
	Легкая атлетика 12 час.			
1	Основы знаний Правила безопасности на уроке. Комплекс утренней зарядки Бег 30м. - тест	1	Сентябрь	Прыжки в длину с места
2	Строй. Повторение ранее изученных элементов строя. Низкий старт, стартовый разгон. Прыжки в длину с места - тест	1	Сентябрь	Подтягивание
3	Подтягивание - тест Низкий старт, стартовый разгон. Специальные прыжковые упражнения. Строй. Повторение ранее изученных элементов строя	1	Сентябрь	
4	Строй. Повторение ранее изученных элементов строя. Специальные прыжковые упражнения. Низкий старт, стартовый разгон. С. Прыжка в длину с разбега.	1	Сентябрь	Бег на короткие дистанции
5	Строй. Повторение ранее изученных элементов строя. Полоса препятствий У. Бег 100 м. С. Прыжки в длину с разбега Р. Обучение метания гранаты в цель и на дальность.	1	Сентябрь	Упраж. на развитие выносливости
6	Строй. Повторение ранее изученных элементов строя. Полоса препятствий. Прыжки в длину с разбега З. метания гранаты в цель и на дальность Бег 1000 м	1	Сентябрь	Специальные прыжковые упраж.
7	Строй. Повторение ранее изученных элементов строя. Упражнения со скакалкой. С. метания гранаты в цель и на дальность. У. Прыжки в длину с разбега.	1	Сентябрь	метание в цель
8	Строй. Повторение ранее изученных элементов строя. Упражнения со скакалкой С. метания гранаты в цель и на дальность	1	Сентябрь	метание в цель
9	Комплекс утренней зарядки Строй. Повторение ранее изученных элементов строя. Упражнения с набивными мячами У. метания гранаты в цель.	1	Сентябрь	Метание на дальность
10	Строй. Повторение ранее изученных элементов строя. Упражнения с набивными мячами У. метания гранаты на дальность.	1	Сентябрь	Бег до 15-20 мин.
11	Строй. Повторение ранее изученных элементов строя. Круговая тренировка (4-5 станций). У. Бег 3000 м	1	Сентябрь	Бег до 15-20 мин.

12	Строй. Повторение ранее изученных элементов строя. Круговая тренировка (4-5 станций) У. Бег 2000 м	1	Сентябрь	Бег до 15-20 мин.
13	Строй. Повторение ранее изученных элементов строя. Круговая тренировка (4-5 станций)С. Подъем туловища из положения лежа	1	октябрь	Упраж. на пресс
14	Строй. Повторение ранее изученных элементов строя. Типа зарядки. С.Подъем туловища из положения лежа.	1	октябрь	Упраж. на пресс
15	Основы знаний. Правила безопасности на уроке по волейболу. Подъем туловища из положения лежа - на оценку. Типа зарядки	1	октябрь	Упраж. на развитие гибкости
16	Строй. Повторение ранее изученных элементов строя. Специальные прыжковые упражнения. Типа зарядки. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу. Наклон вперед на оценку.	1	октябрь	Упраж.на развитие силы
17	Строй. Повторение ранее изученных элементов строя. Специальные прыжковые упражнения. Типа зарядки. Вис на оценку.	1	октябрь	отжимание
18	Строй. Повторение ранее изученных элементов строя. Специальные прыжковые упражнения. Типа зарядки. Отжимание от пола на оценку.	1	октябрь	
19 Воле йбол 9 час.	Поворот в движении кругом. Упражнения с набивными мячами. Типа зарядки. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу.	1	октябрь	
20	Поворот в движении кругом. Упражнения с набивными мячами. Типа зарядки. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу.	1	октябрь	

21	Поворот в движении кругом. Упражнения с набивными мячами. Типа зарядки. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу.	1	октябрь	отжимание
22	Поворот в движении кругом. Упражнения со скакалкой. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу.	1	октябрь	подтягивание
23	Поворот в движении кругом. Упражнения со скакалкой. Совершенствование приема и передачи	1	октябрь	отжимание

	мяча сверху и снизу. Р.приема подачи.			
24	Упражнения со скакалкой. Поворот в движении кругом. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу. Обучение передачи мяча в зону 3. З.приема подачи	1	октябрь	Упраж.на пресс
25	Поворот в движении кругом. Круговая тренировка (4-5 станций). Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу. Закрепление передачи мяча в зону 3. Обучение верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	ноябрь	Упраж. на развитие гибкости
26	Поворот в движении кругом. Круговая тренировка (4-5 станций). Нападающий удар, закрепление верхней прямой подачи Учебная игра.	1	ноябрь	
27	Поворот в движении кругом. Круговая тренировка (4-5 станций). Нападающий удар, С. верхней прямой подачи Учебная игра.	1	ноябрь	Отжимание от тренажоров
	2 четверть			
28 Гимнастика 20 часов	Правила безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Упражнения со скакалками .Преодоление гимнастической полосы препятствий. Взмахи и волны руками и туловищем. Перекидной прыжок.	1	ноябрь	
29	Основы знаний. Гигиена девушек во время занятий физическими упражнениями. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Взмахи и волны руками и туловищем на оценку. Перекидной прыжок. ОРУ. со скакалкой.	1	ноябрь	Прыжки со скакалкой
30	ОРУ. Преодоление гимнастической полосы .препятствий. Упражнения со скакалкой.	1	ноябрь	Прыжки со скакалкой
31	Круговая тренировка(5-6 станций). Упражнения с обручами - обучение.	1	ноябрь	Упраж. с обручами
32	Упражнения с обручами закрепление. Круговая тренировка(5-6 станций).	1	ноябрь	
33	Упражнения с обручами на оценку. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	ноябрь	
34	Упражнения с набивными мячами. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	ноябрь	
35	Упражнения с набивными мячами. Круговая тренировка(5-6 станций)	1	декабрь	Акробатические упраж.

	Разучивание акробатической комбинации. Ритмическая гимнастика –обучение.			
36	Упражнения с набивными мячами. Круговая тренировка(5-6 станций). Ритмическая гимнастика- совершенствование.	1	ноябрь	Акробатические упраж.
37	ОРУ. Ритмическая гимнастика совершенствование. Акробатической комбинации – обучение. Обучение танца «Вальс».	1	декабрь	Акробатические упраж.
38	Ритмическая гимнастика соверш. Закрепление танца «Вальс» Акробатической комбинации- закрепление	1	декабрь	Акробатические упраж.
39	Ритмическая гимнастика - совершенствование .Упражнения с обручами – ОРУ. Совершенствование танца «Вальс». Акробатической комбинации совершенствование	1	декабрь	« Вальс»
40	Ритмическая гимнастика совершенствование. Упражнения с обручами - ОРУ. Совершенствование танца «Вальс». Акробатической комбинации совершенствование	1	декабрь	« Вальс»
41	Круговая тренировка(5-6 станций) Прыжки со скакалкой 2 мин в теч. 145 прыжков за 1 мин. Хваты обруча одной и двумя руками .Вращение обруча кистью. Ритмическая гимнастика совершенствование. Акробатической комбинации совершенствование. Танец «Вальс» на оценку	1	декабрь	Ритмическая гимнастика
42	Круговая тренировка(5-6 станций). Прыжки со скакалкой 2 мин в теч. 145 прыжков за 1 мин. Хваты обруча одной и двумя руками. Вращение обруча кистью Акробатической комбинации совершенствование Ритмическая гимнастика на оценку	1	декабрь	Ритмическая гимнастика
43	Круговая тренировка(5-6 станций) Повороты в движении Прыжки со скакалкой 2 мин в теч. 145 прыжков за 1 мин. Хваты обруча одной и двумя руками. Вращение обруча кистью. Броски обруча в разных плоскостях. Мах ногами через обруч. Равновесие и наклон с обручем Акробатической комбинации на оценку Обучение « Русский танец»	1	декабрь	

44	Преодоление гимнастической полосы препятствий Хваты обруча одной и двумя руками Вращение обруча кистью Броски обруча в разных плоскостях Махи ногами через обруч Равновесие и наклон с обручем – комбинации. С лентой. Взмахи, круги, восьмёрки, спираль. «Вальс с лентой» « Русский танец» закрепление.	1	декабрь	
45	Круговая тренировка(5-6 станций) Повороты в движении Преодоление гимнастической полосы препятствий. Вращение обруча кистью Броски обруча в разных плоскостях Махи ногами через обруч Равновесие и наклон с обручем – комбинации. С лентой. Взмахи, круги, восьмёрки, спираль. «Вальс с лентой» « Русский танец» -соверш.	1	декабрь	«Русский танец»
46	Круговая тренировка(5-6 станций) Преодоление гимнастической полосы препятствий. Вращение обруча кистью Броски обруча в разных плоскостях Махи ногами через обруч. С лентой. Взмахи, круги, восьмёрки, спираль. «Вальс с лентой». « Русский танец» на оценку.	1	декабрь	Вальс с лентой
47	Повороты в движении. Вращение обруча кистью. Броски обруча в разных плоскостях Махи ногами через обруч. С лентой. Взмахи, круги, восьмёрки, спираль. «Вальс с лентой» -соверш.	1	декабрь	Вальс с лентой
48	Круговая тренировка(5-6 станций) Вращение обруча кистью. Броски обруча в разных плоскостях. Махи ногами через обруч. «Вальс с лентой» -на оценку	1	декабрь	
	3 четверть Кроссовая подготовка 20час.			
49	Значение кроссовой подготовки и безопасности на уроках. Развитие двигательных качеств. Смешенное передвижение. Бег на быстроту 5х10,3х30, 2х400. Подвижные игры	1	Январь	
50	Развитие двигательных качеств. Смешенное передвижение. Бег на быстроту 5х10,3х30, 2х400. Подвижные игры	1	Январь	Упраж на развитие быстроты
51	Развитие двигательных качеств. Преодоление препятствий. Смешенное передвижение Бег на быстроту 5х10,3х30, 2х400. Подвижные игры	1	Январь	Упраж на развитие быстроты
52	Развитие двигательных качеств.	1	Январь	Упраж на развитие

	Преодоление препятствий. Смешенное передвижение. Подвижные игры			быстроты
53	Развитие двигательных качеств. Подвижные игры	1	Январь	

54	Развитие двигательных качеств. Смешенное передвижение. Бег на быстроту 5х10,3х30, 2х400. Подвижные игры	1	Январь	Бег до 20 мин.
55	Развитие двигательных качеств. Смешенное передвижение. Бег на быстроту 5х10,3х30, 2х400. Подвижные игры	1	Февраль	Бег до 20 мин.
56	Развитие двигательных качеств. Преодоление препятствий. Бег на быстроту 5х10,3х30, 2х400. Переменное лидерование. Медленный бег. Равномерной умеренной интенсивности бег. Подвижные игры	1	Февраль	Бег с ускорениями
57	Развитие двигательных качеств. Бег на быстроту 5х10,3х30, 2х400. Переменный бег. Подвижные игры. Темповой бег	1	Февраль	Бег с ускорениями
58	Развитие двигательных качеств. Повторный бег, обгоны. Бег 1км. на время. Подвижные игры	1	Февраль	Бег до 18 мин
59	Развитие двигательных качеств. Переменный бег. Подвижные игры. Темповой бег	1	Февраль	
60	Развитие двигательных качеств. Подвижные игры .Темповой бег , Бег 2 км. на время.	1	Февраль	отжимание
61	Развитие двигательных качеств. Повторный бег, обгоны. Отжимание от пола на оценку. Подвижные игры	1	Февраль	отжимание
62	Развитие двигательных качеств. Переменный бег. Подвижные игры. Темповой бег	1	Февраль	отжимание
63	Развитие двигательных качеств. Отжимание от скамейки на оценку. Подвижные игры	1	Февраль	подтягивание
64	Развитие двигательных качеств. Подвижные игры		Февраль	подтягивание
65	Развитие двигательных качеств. Подтягивание на оценку. Подвижные игры. Спортивные игры	1		отжимание
66	Развитие двигательных качеств. Отжимание от тренажеров на оценку. Подвижные игры	1	Февраль	
67	Развитие двигательных качеств. Бег 3 км. на время. Подвижные игры	1	Февраль	Подготовиться к сдаче президентских тестов
68	Развитие двигательных качеств. Подвижные игры. Спортивные игры	1	Март	

69	Развитие двигательных качеств. Зачетный урок по бегу, кто не сдал. Игры самостоятельно.	1	Март	
70 Воле йбол 12 часо в	Техника безопасности на уроках волейбол. ОРУ с набивными мячами. Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи. Передача в зону 3 после подачи. Верхняя прямая подача. Развитие двигательных качеств.	1	Март	
71	ОРУ С набивными мячами. Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи. Прием и передача мяча после перемещения. Передача в зону 3 после подачи. Верхняя прямая подач. Развитие двигательных качеств	1	Март	
72	Упражнения со скакалкой. ОРУ С набивны- ми мячами Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи. Прием и передача мяча после перемещения. Передача в зону 3 после подачи. Развитие двигательных качеств	1	Март	
73	Упражнения со скакалкой Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи Прием и передача мяча после перемещения. Передача в зону 3 после подачи контрольный урок. Развитие двигательных качеств	1	Март	
74	Упражнения со скакалкой. Совершенствование техники приема и передачи- контрольный урок. Прием и передача мяча после перемещения соверш.. Верхняя прямая подача. Развитие двигательных качеств	1	Март	
75	ОРУ С набивными мячам Прием и передача мяча после перемещения- контрольный урок. Верхняя прямая подача Учебная 2-х- сторонняя игра с заданием Развитие двигательных качеств	1	Март	
76	ОРУ С набивными мячами Учебная 2-х- сторонняя игра с заданием. Передача с верху в прыжке – контрольный урок. Развитие двигательных качеств	1	Апрель	
77	Упражнения со скакалкой Учебная 2-х- сторонняя игра с заданием Верхняя прямая подача –контрольный урок. Развитие двигательных качеств	1	Апрель	
78	Упражнения со скакалкой Верхняя прямая подача Учебная 2-х-сторонняя игра с заданием Развитие	1	Апрель	

	двигательных качеств			
	4 четверть			
79	Строй. Ранее изученные перестроения, повороты и т.д. ОРУ Типа зарядки и гимнастики Специальные беговые и прыжковые Учебная игра в волейбол с изученными способами	1	Апрель	
80	Строй. Ранее изученные перестроения, повороты и т.д. ОРУ Типа зарядки и гимнастики Специальные беговые и прыжковые Учебная игра в волейбол с изученными способами	1	Апрель	
81	Строй. Ранее изученные перестроения, повороты и т.д. ОРУ Типа зарядки и гимнастики Специальные беговые и прыжковые Учебная игра в волейбол с изученными способами	1	Апрель	Подготовиться к сдаче президентских тестов
82	Строй. Ранее изученные перестроения, повороты и т.д. ОРУ Типа зарядки и гимнастики .Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учебная игра в волейбол с изученными способами	1	Апрель	Подготовиться к сдаче президентских тестов
83	Строй. Ранее изученные перестроения, повороты и т.д.ОРУ Типа зарядки и гимнастики Упражнения на пресс за 30 сек. контрольный урок. Учебная игра в волейбол с изученными способами	1	Апрель	Подготовиться к сдаче президентских тестов
84	Строй. Ранее изученные перестроения, повороты и т.д. С гимнастическими скакалками. Наклон вперед – к. у. Учебная игра в волейбол с изученными способами	1	Апрель	Подготовиться к сдаче президентских тестов
85	Строй. Ранее изученные перестроения, повороты и т.д. С гимнастическими скакалками Вис.- контрольный урок. Учебная игра в волейбол с изученными способами	1	Апрель	Подготовиться к сдаче президентских тестов
86	Строй. Ранее изученные перестроения, повороты и т.д. С гимнастическими скакалкам Подтягивание - контрольный урок. Учебная игра в волейбол с изученными способами	1	Апрель	Подготовиться к сдаче президентских тестов
87	Строй. Ранее изученные перестроения, повороты и т.д. С гимнастическими скакалками Отжимание от пола - контрольный урок. Учебная игра в волейбол с изученными способами	1	Апрель	Подготовиться к сдаче ГТО
88 Легкая атлет	Строй. Ранее изученные перестроения, повороты и т.д.Специальные беговые и прыжковые. Прыжок в длину с места - контрольный урок Учебная игра в	1	Май	Подготовиться к сдаче ГТО

ика	волейбол с изученными способами			
-----	---------------------------------	--	--	--

89	Строй. Ранее изученные перестроения, повороты и т.д. Специальные беговые и прыжковые. Бег 30 м. на время. Учебная игра в волейбол с изученными способами	1	Май	Подготовиться к сдаче ГТО
90	Правила безопасности при метании гранаты. Поднимание туловища из положения лежа и отжимание от пола в течении 1 мин.(30 сек+30 сек.) на оценку. Учебная игра в волейбол с изученными способами Строй. Ранее изученные перестроения, повороты и т.д. Специальные беговые и прыжковые Эстафетный бег с этапами по 100м	1	Май	Подготовиться к сдаче ГТО
91	Строй. Ранее изученные перестроения, повороты и т.д. В парах на сопротивление и гибкость Учебная игра в волейбол с изученными способами Бег 100 м. на время. Эстафетный бег с этапами по 100м Преодоление препятствий	1	Май	Подготовиться к сдаче ГТО
92	Строй. Ранее изученные перестроения, повороты и т.д. В парах на сопротивление и гибкость Учебная игра в волейбол с изученными способами Эстафетный бег с этапами по 100м Обучение метания гранаты с разбега.	1	Май	Подготовиться к сдаче ГТО
93	Строй. Ранее изученные перестроения, повороты и т.д. В парах на сопротивление и гибкость. Легкая атлетика. Техника передачи эстафеты «снизу в зоне передачи» Бег 1000м. на время. Эстафетный бег с этапами по 100м Прыжок в длину с разбега Соверш. метания гранаты с разбега.	1	Май	Подготовиться к сдаче ГТО
94	Строй. Ранее изученные перестроения, повороты и т.д. В парах на сопротивление и гибкость. Легкая атлетика. Техника передачи эстафеты «снизу в зоне передачи» Бег 2000м. на время . Прыжок в длину с разбега соверш. Соверш. метания гранаты с разбега.	1	Май	Подготовиться к сдаче президентских тестов
95	Строй. Ранее изученные перестроения, повороты и т.д. С набивными мячами Метание гранаты на дальность с разбега	1	Май	Подготовиться к сдаче ГТО

	на оценку. Прыжок в длину с разбега совеш.			
96	С набивными мячами Легкая атлетика. Техника передачи эстафеты «снизу в зоне передачи» Бег 3000 м. без учета времени. Метание гранаты в цель соверш.	1	Май	Подготовиться к сдаче ГТО
97-98	Специальные беговые и прыжковые Президентские тесты - контроль физического развития.	2	Май	
99-101	Специальные беговые и прыжковые ГТО – контроль физического развития.	3	Май	
102	Основы знаний. Двигательный режим в летнее время. Подведение итогов за год. Спортивные игры.	1	Май	

Методическая литература.

- В.И.Лях, А.А. Зданевич.
Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс Москва. «Просвещение», 2004г.
Г.И.Подгаев Настольная книга учителя физической культуры,-2 издание, переработанное и дополненное,-: Физкультура и спорт,2000г.
Научно- методический журнал- физическая культура в школе. Москва. « Школа пресс»
- Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2011
- Справочник учителя физической культуры, П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель»,2008.
Бобкова Л.Г. Как составить рабочую программу по учебной дисциплине: Методические рекомендации. / ИПКиПРО
Бобкова Л.Г. Проектирование рабочей программы по учебному предмету. / ИПКиПРО
Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2009г. – 192 с.
Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.
Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры /ИПКИПРО
Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» /ИПКИПРО
Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре /ИПКИПРО

Интернет – ресурсы:

<http://fizkultura-na5.ru/>
<http://lschool6.edusite.ru/p209aa1.html>
<http://festival.1september.ru/>
<http://portal2.edurm.ru/>