Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

гимназия имени Ф.К. Салманова

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | УТВЕРЖДЕНО  Приказ  №ГС-13-506/3  от «25» августа2023г. | СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по УВР  «25» августа 2023г.  А.В. Руденко | РАССМОТРЕНО  на заседании ПЦК  Протокол от 04.06.2023 № 10  Руководитель ПЦК учителей ФК и ОБЖ Ромашова Ю.М. | |  |  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 11А класса

на 2023 – 2024 учебный год

Учитель -

Джалилов Руслан Шевкетович

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Результаты освоения программы**

**Общие учебные умения, навыки и способы деятельности**

Общие учебные умения, навыки и способы деятельности представлены в разделе «Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы среднего общего образования».

**Предметные результаты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Предметный результат | Подлежит ли промежуточной аттестации |
| ***Учащийся научится:*** | | |
|  | характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; | нет |
| 1.2. | определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; | да |
| 1.3. | разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; | да |
| 1.4. | руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; | да |
| 1.5. | самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их. | да |
| ***Учащийся получит возможность:*** | | |
|  | определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; | нет |
| 2.2. | организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели. | нет |
| 2.3. | проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов; |  |

**Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема раздела/модуля | Содержание | КЭС |
| Раздел «Знания о физической культуре» | История физической культуры. Олимпийские игры древности.  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  Физическая культура (основные понятия).  Здоровье и здоровый образ жизни.  Физическая культура человека.  Режим дня, его основное содержание и правила планирования.  Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. |  |
| Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» | *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*  Подготовка к занятиям физической культурой.  *Оценка эффективности занятий физической культурой.*  Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). |  |
| Раздел «Физическое совершенствование» | *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.  Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.  *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*  *Гимнастика с основами акробатики.*  Организующие команды и приёмы.  Акробатические упражнения и комбинации.  Опорные прыжки.  Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).  *Лёгкая атлетика.*  Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.  *Лыжные гонки.*  Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.  *Спортивные игры.*  Баскетбол. Игра по правилам.  Волейбол. Игра по правилам.  Футбол. Игра по правилам.  *Прикладно-ориентированная подготовка*.  Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.  Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.  Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.  Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.  Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.  Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости. |  |

**Тематический план курса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Знания о физической культуре | 6 | 5 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности (судейство) | 6 | 2 |
| 3 | Физическое совершенствование: | 90 | 33 |
|  | гимнастика с основами акробатики | 13 | 2 |
| легкая атлетика | 21 | 9 |
| лыжные гонки | 20 | 6 |
| подвижные и спортивные игры | 32 | 6 |
| Общеразвивающие упражнения (тестирование по ОФП) | 10 | 10 |
|  | Итого | 105 | 40 |

**Описание информационно-методического обеспечения**

**образовательного процесса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название | Авторы | Наличие электронного приложения |
| Ученики, учебные пособия | | | |
| 1 | Физическая культура 10-11 (базовый уровень) | Лях В. И., Зданевич А. А. / Под ред. Ляха В. И. |  |
| Дидактические материалы | | | |
| 1 | Физическая культура. 1-11 классы: развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе | Васильева М.И., под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича |  |
| 2 | Справочник учителя физической культуры | авт.- сост. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. |  |
| 3 | Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации | /авт.-сост. А.Н. Каинов |  |
| Методические пособия | | | |
| 1 | Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (Серия «Работаем по новым стандартам»). | Г.А.Колодницкий., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. |  |
| 2 | Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (Серия «Работаем по новым стандартам»). | Г.А.Колодницкий., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов |  |
| 3 | Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»). | Г.А.Колодницкий., В.С.Кузнецов, М.В.Маслов |  |
| 4 | Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень. | В.И.Лях, А.А.Зданевич |  |
| 5 | Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы (серия «Текущий контроль»). | В.И.Лях. |  |
| 6 | Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы [Текст]: методическое пособие | В. А. Лепешкин |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Календарно-тематическое планирование | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  | | |
| № | Тема, основное содержание урока | Необходимый инвентарь | Основные виды учебной деятельности | Объекты и формы текущего контроля | Дата урока | | |
|  | | |
| план | | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК; первичный инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике, спортивных игр. | Инструкции по ТБ . | Иметь представление о технике безопасности на уроках Ф.К. И уроках Л/а. | Опрос учащихся, устно выборочно. |  | |  |
| 2 | Кроссовая подготовка. Игра «Лапта» | Стадион, игровой инвентарь, секундомер. | Бежать в течении 20-25 мин. В равномерном и переменном темпе |  |  | |  |
| 3 | Прыжки в длину с разбега.  Игра "Лапта". | Яма для прыжков в длину, игровой инвентарь. | Уметь пробегать короткую дистанцию в максимальном темпе. Владеть техникой прыжка в длину способом "согнув ноги".. | Учет результата в беге на 30 метров. |  | |  |
| 4 | Развитие выносливости . Прыжки в длину с разбега.  Игра «Лапта». | Стадион, игровой инвентарь, секундомер. | Бежать в течении 20-25 мин. В равномерном и переменном темпе. Демонстрировать правильную технику прыжка в длину способом «согнув ноги».. | Учет объема выполненной работы в беге без учета времени |  | |  |
| 5 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».  Игра «Лапта». | Яма для прыжков в длину, игровой инвентарь. | Показывать максимальный результат в прыжках в длину. Демонстрировать успешную игру. |  |  | |  |
| 6 | Развитие скоростной выносливости. Прыжки в длину с разбега. | Стадион, игровой инвентарь, секундомер. | Стремиться как можно дольше сохранять высокий темп бега. Показывать максимальный результат в прыжках в длину способом «согнув ноги». | Бег 1000м, учет времени.. |  | |  |
| 7 | Метание гранаты 700 грамм на дальность. Игра «Мини футбол». | Сектор для метания, футбольный мяч, свисток, уменьшенное футбольное поле, 700 гр. , гранаты, беговая дорожка. | Уметь технично выполнять метание гранаты. Запоминать правила игры . |  |  | |  |
| 8 | Бег на длинную дистанцию. Метание гранаты 700 грамм на дальность. | Сектор для метания и прыжков, футбольный мяч, свисток, 700 гр.гранаты. | Уметь распределять свои силы на длинной дистанции. Выполнять метание гранаты с разбега. Уметь взаимодействовать с партнером. | Бег 3000 метров, учет времени. |  | |  |
| 9 | Спринтерский бег. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | Яма для прыжков в длину, игровой инвентарь, секундомер. | Уметь бежать с максимальной мощностью на короткой дистанции. Показывать максимальный результат в прыжке в длину способом «согнув ноги».. | Бег 100 метров, учет времени. Прыжок в длину, учет результата. |  | |  |
| 10 | Метание гранаты 700 грамм на дальность. Игра «Мини футбол». | Сектор для метания, футбольный мяч, свисток, уменьшенное футбольное поле, 700 гр. , гранаты. | Показывать максимальный результат в метании гранаты. Уметь выполнять определенные действия в команде. |  |  | |  |
| 11 | Эстафетный бег. Метание гранаты 700 грамм на дальность. | Сектор для метания, свисток, 700 гр. , гранаты, беговая дорожка | Демонстрировать скоростной бег в составе команды. Показывать максимальный результат в метании гранаты. Уметь играть в составе команды. | Эстафетный бег 4 по 100, учитывать командное время. |  | |  |
| 12 | Эстафетный бег. Метание гранаты 700 грамм на дальность. Игра «Мини футбол». | Сектор для метания, футбольный мяч, свисток, уменьшенное футбольное поле, 700 гр. , гранаты, беговая дорожка | Демонстрировать скоростной бег в составе команды. Показывать максимальный результат в метании гранаты. Уметь играть в составе команды. | Метание гранаты на дальность, учитывается наилучший результат. |  | |  |
| Общая физическая подготовка | | | | | | | |
| 13 | Тестирование по общей физической подготовке (прыжок в длину с места). | Линейка (рулетка), тренажерный зал. | Развивать скоростно-силовые качества. Добиваться максимального результата в прыжке. | Учитывается объем выполненной работы на тренажерах. Контроль выполнения прыжка в длину с места с двух на две. (см.) |  | |  |
| 14 | Тестирование по общей физической подготовке (поднимание туловища из положения лежа). | Гимнастический мат, секундомер, тренажерный зал. | Развивать скоростно-силовые качества. Добиваться максимального результата в прыжке. | Учитывается объем выполненной работы на тренажерах. Контроль выполнения поднимания туловища из И. п.- лёжа на спине за 30 секунд. |  | |  |
| 15 | Тестирование по общей физической подготовке (гибкость). | Линейка (рулетка), коврики, гимнастические маты, гимнастическая лестница. | Выполнят активные и пассивные упражнения на гибкость.  Продемонстрируют растяжку позвоночника и нижних конечностей | Учитывается объем выполненной работы на развитие гибкости. Контроль выполнения наклона туловища вперед из И.п.- сидя на полу (в см) |  | |  |
| 16 | Тестирование по общей физической подготовке (Сгибания и разгибания рук в упоре лежа). | Тренажерный зал, гимнастические маты. | Развивают силовую выносливость. Показывают максимальный результат в сгибании и разгибании рук. | Учитывается объем выполненной работы на тренажерах. Контроль выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу (количество раз). |  | |  |
| Спортивные игры (баскетбол) | | | | | | | |
| 17 | Первичный инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Повороты, стойки, остановки, передвижения. | Баскетбольные мячи, баскетбольная площадка, свисток. | Запоминают правила безопасности на уроках физической культуры. Выполнять комбинации из основных элементов техники передвижений. | ТБ, выборочный опрос. |  | |  |
| 18 | Повороты, стойки, передачи, ловля броски. Учебно-тренировочная игра "Баскетбол". | Баскетбольные мячи, фишки, баскетбольная площадка, свисток. | Выполняют варианты передачи и ловли мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.  Отрабатывают качество изученного материала в игре в баскетбол. |  |  | |  |
| 19 | Ведение мяча, технико-тактические действия игры в защите. Учебно-тренировочная игра "Баскетбол". | Баскетбольные мячи, фишки, баскетбольная площадка, свисток. | Выполнять ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.Уметь выполнять: выбивание, вырывание, перехват, накрывание | Оценивается индивидуальные успешная демонстрация изученных умений в игре в баскетбол. |  | |  |
| 20 | Броски мяча в корзину. Технико-тактические действия игры в нападении . | Баскетбольные мячи, фишки, баскетбольная площадка, свисток. | Выполнять броски по корзине без сопротивления и с сопротивлением защитника. Демонстрируют индивидуальные тактические действия в нападении. | Броски с близкого расстояния с трех направлений, учет результата. |  | |  |
| 21 | Технико-тактические действия игры в нападении. Учебно-тренировочная игра "Баскетбол". | Баскетбольные мячи, фишки, баскетбольная площадка, свисток. | Уметь результативно выполнять бросок с двух шагов после ведения. |  |  | |  |
| 22 | Технико-тактические действия игры в нападении.  Учебно-тренировочная игра "Баскетбол". | Баскетбольные мячи, фишки, баскетбольная площадка, свисток. | Уметь результативно выполнять бросок с двух шагов после обвода противника. | Учитываются количество результативных бросков. Отмечаются индивидуальные ошибки и успешная демонстрация изученных умений в игре в баскетбол. |  | |  |
| 23 | Технико-тактические действия игры в нападении. Учебно-тренировочная игра . | Баскетбольные мячи, фишки, баскетбольная площадка, свисток. | Уметь выполнять бросок после быстрого прорыва. | Бросок с двух шагов после ведения, контроль. |  | |  |
| 24 | Индивидуальные действия игры в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра. | Баскетбольные мячи, фишки, баскетбольная площадка, свисток. | Выполнять персональную опеку противника. Выполнять бросок с дух шагов после приема мяча в прыжке. |  |  | |  |
| 25 | Технико-тактические действия игры в защите . Учебно-тренировочная игра "Баскетбол". | Баскетбольные мячи, фишки, баскетбольная площадка, свисток. | Иметь представление о зонной и развернутой системах защиты. |  |  | |  |
| 26 | Групповые действия игры в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра "Баскетбол". | Баскетбольные мячи, фишки, баскетбольная площадка, свисток | Уметь тактически верно выполнять групповые действия в зонной защите.Демонстрировать умение успешного нападения «двое против одного защитника» | Учет ошибок при выполнении индивидуальных действий в зонной защите. Отмечаются групповые ошибки и успешная демонстрация изученных умений в игре в баскетбол. |  | |  |
| 27 | Командные действия игры в нападении и защите. | Баскетбольные мячи, фишки, баскетбольная площадка, свисток | Уметь выполнять поставленную задачу в составе команды в нападении и в защите. | Контроль индивидуальных умений в защите и в нападении, в учебной игре. |  | |  |
| 28 | Технико-тактические действия игры в нападении. Штрафной бросок. | Баскетбольные мячи, баскетбольная площадка, свисток | Уметь в составе группы игроков преодолевать зонную защиту. Учится попадать в корзину со штрафной линии из10 минимум 5 раз. Играть в составе команды применяя изученные умения. | Учитываются удачные и неудачные варианты в преодолении зонной защиты. Учитываются только удачные командные действия в игре. |  | |  |
| 29 | Технико-тактические действия игры в нападении. Броски со средней дистанции. | Баскетбольные мячи, баскетбольная площадка, свисток. | Уметь результативно выполнять броски по корзине со средней дистанции. Уметь в составе группы преодолевать развернутую защиту. Играть в составе команды применяя изученные умения. | Учитывается количество результативных бросков со средней дистанции с разных направлений.  Учитываются только удачные командные действия в игре. |  | |  |
| 30 | Технико-тактические действия игры в нападении и защите. Броски со средней дистанции. | Баскетбольные мячи, баскетбольная площадка, свисток. | уметь демонстрировать зонную и развернутую системы защиты в составе команды. Применяют изученные умения в учебной игре. | Контроль результата в умении играть зонную и развернутую системы защиты. |  | |  |
| 31 | Технико-тактические действия игры в защите.Учебно-тренировочная игра "Баскетбол". | Баскетбольные мячи, баскетбольная площадка, свисток. | уметь демонстрировать зонную и развернутую системы защиты в составе команды.Применяют изученные умения в учебной игре. | Контроль результата в умении играть зонную и развернутую системы защиты . |  | |  |
| Гимнастика | | | | | | | |
| 32 | Первичный инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. | Инструкции по ТБ. | Запоминают правила ТБ. | Тест-опрос знаний по ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики, и спортивных играх. |  | |  |
| 33 | Строевые упражнения. Опорный прыжок через коня. | Гимнастический конь, гимнастические маты, гимнастический подкидной мост. | Иметь полное представление об опорном прыжке через гимнастического коня способом «Ноги врозь», конь в длину, высота 115 см. Выполнят правильный наскоку на мостик отскок и приземление; выполнят подводящие к опорному прыжку упражнения |  |  | |  |
| 34 | Строевые упражнения. Опорный прыжок через коня. | Гимнастический конь, гимнастические маты, гимнастический подкидной мост. | Научатся выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Выполнит опорный прыжок через коня способом «ноги врозь» (конь в длину высота 115-120), по разделениям и со страховкой. |  |  | |  |
| 35 | Строевые упражнения. Опорный прыжок через коня. | Гимнастический конь, гимнастические маты, гимнастический подкидной мост. | Научатся выполнять перестроение из колонны по два в колонну по четыре. Выполнют опорный прыжок через коня способом «ноги врозь» (конь в длину высота 115-120), со страховкой. |  |  | |  |
| 36 | Строевые упражнения. Опорный прыжок через коня. | Гимнастический конь, гимнастические маты, гимнастический подкидной мост. | Научатся выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два затем в колонну по четыре. Выполнят опорный прыжок через коня способом «ноги врозь» (конь в длину высота 115-120). | Контрольное выполнение опорного прыжка через коня способом «ноги врозь» (конь в длину высота 115-120). |  | |  |
| 37 | Висы и упоры на параллельных брусьях. | Параллельные брусья, гимнастические маты | Научатся выполнять угол в упоре, размахивание и соскок махом вперед. Разовьют силовые качества в сгибании, разгибании рук в упоре на брусьях |  |  | |  |
| 38 | Висы и упоры на параллельных брусьях. | Параллельные брусья, гимнастические маты | Научатся выполнять угол в упоре, размахивание и соскок махом вперед. Развитие силовых качеств в сгибании, разгибании рук в упоре на брусьях |  |  | |  |
| 39 | Висы и упоры на параллельных брусьях. | Параллельные брусья, гимнастические маты | Научатся выполнять стойку на плечах из седа ноги врозь на брусьях. |  |  | |  |
| 40 | Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Висы и упоры на параллельных брусьях. | Параллельные брусья, гимнастические маты | Формируют представление о современном Олимпийском и физкультурно-массовом движении. Демонстрируют умение выполнять комбинацию из изученных элементов. |  |  | |  |
| 41 | Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений их цели, задачи и формы организации. Висы и упоры на параллельных брусьях. | Параллельные брусья, гимнастические маты | Формируют представление о спортивно-оздоровительных системах физических упражнений. Демонстрируют умение выполнять комбинацию из изученных элементов.... | Контрольное выполнение комбинации упражнений на брусьях. |  | |  |
| 42 | Строевые упражнения. Висы и упоры на высокой перекладине. | Перекладина высокая, маты гимнастические | Развивают силовую выносливость в подтягивании на высокой перекладине. Научатся выполнять подъем переворот в упор на перекладину. | Учет результата в подтягивании на высокой перекладине. |  | |  |
| 43 | Строевые упражнения. Висы и упоры на высокой перекладине. | Перекладина высокая, маты гимнастические | Развивают силовую выносливость в силовых вылазах в упор на перекладину. Научатся выполнять подъем разгибом в упор на перекладину. | Учет количества раз выполненных полусиловых и силовых вылазах в упор на перекладину. |  | |  |
| 44 | Строевые упражнения.Висы и упоры на высокой перекладине. | Перекладина высокая, маты гимнастические | Выполняют подъем переворотом , полусиловой вылаз и подъем разгибом на количество раз выполнения | Учитывается количество раз выполнения подъема переворотом. |  | |  |
| 45 | Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками. Висы и упоры на высокой перекладине. | Перекладина высокая, маты гимнастические | Определяют для себя способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками. Выполняют комбинацию из 3-4 изученных элементов и соскок махом назад | Учитываетсякачествовыполнения подъема разгибом. |  | |  |
| 46 | Основы начальной военной физической подготовки. Висы и упоры на высокой перекладине. | Перекладина высокая, маты гимнастические | Формируют представление об основах начальной военной физической подготовки. Демонстрируют комбинацию из изученных элементов и соскок махом назад. | Контрольное выполнение комбинации из 3-4 элементов на перекладине |  | |  |
| 47 | Элементы акробатики. Учебная комбинация. | Гимнастические маты | Научатся выполнять длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см., стойке на руках с помощью партнера. | Контрольное выполнение прыжков через скакалку за 30 сек. |  | |  |
| 48 | Элементы акробатики. Учебная комбинация.. | Гимнастические маты | Научатся выполнять переворот боком, кувырок назад через стойку на руках | Контрольное выполнение прыжков через скакалку за 1 мин. |  | |  |
| 49 | Элементы акробатики. Учебная комбинация. | Гимнастические маты | Составят комбинацию из 4-5 освоенных акробатических элементов. Демонстрируют кувырок вперед. через препятствие высотой 90 см. | Контрольное выполнение кувырка вперед через препятствие высотой 90 см. |  | |  |
| 50 | Элементы акробатики. Учебная комбинация. | Гимнастические маты | Совершенствуют изученные акробатические элементы в комбинации. Демонстрируют кувырок назад через стойку на руках. | Контрольное выполнение кувырка назад через стойку на лопатках. |  | |  |
| 51 | Элементы акробатики. Учебная комбинация. | Гимнастические маты | Совершенствуют изученные акробатические элементы в комбинации. Демонстрируют переворот боком. | Контрольное выполнение переворота боком. Поднимание туловища за 1 мин. (контроль) |  | |  |
| 52 | Игры и эстафеты с элементами гимнастики | Гимнастический козёл, гимнастические маты, гимнастический мост, высокая перекладина, брусья параллельные. | Преодолевают полосу препятствий из гимнастических снарядов |  |  | |  |
| Лыжная подготовка | | | | | | | |
| 53 | Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. | Инструкции по ТБ. | Запомнят правила ТБ на уроках лыжной подготовки | Выборочный опрос правил ТБ. |  | |  |
| 54 | Классические хода. Спуски и подъемы. | Лыжный инвентарь, лыжня, лыжная трасса. | Учатся технично выполнять классические лыжные хода (одновременные и попеременные)., подниматься различными способами на склон и спускаться с него в различных стойках. |  |  | |  |
| 55 | Классические хода. Спуски и подъемы. | Лыжный инвентарь, лыжня, лыжная трасса. | Учатся технично выполнять классические лыжные хода (одновременные и попеременные), подниматься различными способами на склон и спускаться с него в различных стойках. |  |  | |  |
| 56 | Классические хода  Спуски и подъемы. | Лыжный инвентарь, лыжня, лыжная трасса. | Совершенствуют технику классических лыжных ходов (одновременные и попеременные)., подъемов спусков. | Контрольное выполнение попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного хода. |  | |  |
| 57 | Переход с одновременного хода на попеременные. Спуски и подъемы, преодоление препятствий. | Лыжный инвентарь, лыжня, лыжная трасса. | Учатся правильно переходить с одновременных ходов на попеременные, преодолевают препятствия в виде бугров и впадин. |  |  | |  |
| 58 | Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5000 метров. | Лыжный инвентарь, лыжня, лыжная трасса. | Учатся правильно переходить с попеременных ходов на одновременные. | Учитывается объем выполненной работы на лыжной трассе |  | |  |
| 59 | Переход с одновременных ходов на попеременные и наоборот. Прохождение дистанции до 5000 м. | Лыжный инвентарь, лыжня, лыжная трасса. | Тренируются распределять силы на дистанции. Демонстрируют технику переходов с одновременных ходов на попеременные и наоборот. | Контрольное выполнение переходов с одновременных ходов на попеременные и наоборпот |  | |  |
| 60 | Профилактика вредных привычек, средствами физической культуры.  Прохождение дистанции 5000 метров. | Лыжный инвентарь, лыжня, лыжная трасса. | Усвоят знания о формировании здорового образа жизни и зимней олимпиаде в Сочи. Продемонстрируют беговую выносливость на дистанции5000 метров | Учет результата на дистанции 5000 метров (классическими ходами**)** |  | |  |
| 61 | Коньковый ход. Спуски и подъемы, торможения в конце спуска. | Лыжный инвентарь, лыжня, лыжная трасса. | Учатся правильно выполнять разновидности конькового хода (одновременный и попеременный)., подъем бегом после спуска, торможения различными способами. |  |  | |  |
| 62 | Коньковый ход. Торможения в конце спуска. | Лыжный инвентарь, лыжня, лыжная трасса. | Учатся правильно выполнять разновидности конькового хода (одновременные и попеременные). , подъем бегом после спуска. Тренируются в выполнении торможений «Плугом» и «Упором». |  |  | |  |
| 63 | Коньковый ход.  Спуски подъемы, торможения. | Лыжный инвентарь, лыжня, лыжная трасса. | Отрабатывают согласованность работы рук и ног в коньковом ходе. Демонстрируют торможения «Плугом» и «Упором». | Контрольное выполнение торможения «плугом» и «упором» |  | |  |
| 64 | Коньковый ход. Игры и эстафеты на лыжах. | Лыжный инвентарь, лыжня, лыжная трасса. | Отрабатывают согласованность работы рук и ног в попеременном коньковом ходе , переход на одновременный коньковый ход. Применяют изученные умения в эстафетах. |  |  | |  |
| 65 | Коньковый ход. Спуски и подъемы, торможения. | Лыжный инвентарь, лыжня, лыжная трасса. | Отрабатывают согласованность работы рук и ног в одновременном коньковый ходе, толчок под один и оба шага. Совершенствуют торможения и подъемы. |  |  | |  |
| 66 | Коньковый ход. Игры и эстафеты на лыжах. | Лыжный инвентарь, лыжня, лыжная трасса. | Демонстрируют умение передвигаться коньковым ходом.Развивают умение выступать в составе команды. | Контрольное выполнение техники конькового хода. |  | |  |
| 67 | Классические хода. Коньковый ход . | Лыжный инвентарь, лыжня, лыжная трасса. | Совершенствуют все изученные виды лыжных ходов на дистанции 5000 метров. | Оценивается умение применять лыжные хода на соответствующих участках трассы. |  | |  |
| 68 | Коньковый ход. Игры и эстафеты на лыжах. | Лыжный инвентарь, лыжня, лыжная трасса. | Совершенствование всех изученных видов конькового хода на дистанции до5000 метров. Развитие умения выступать в составе команды |  |  | |  |
| 69 | Коньковый ход. Игры и эстафеты на лыжах. | Лыжный инвентарь, лыжня, лыжная трасса. | Совершенствование всех изученных видов конькового хода на дистанции до5000 метров. Развитие умения выступать в составе команды | Оценивается умение применять лыжные хода на соответствующих участках трассы. |  | |  |
| 70 | Преодоление впадин и бугров. Тактика преследования и лидирования. | Лыжный инвентарь, лыжня, лыжная трасса. | Отрабатывают технику преодоления впадин. Обучатся тактике преследования и лидирования |  |  | |  |
| 71 | Прохождение дистанции до 5000 метров. Спуски со склонов разной крутизны. | Лыжный инвентарь, лыжня, лыжная трасса. | Совершенствуют все изученные виды лыжных ходов. Демонстрируют умение подъема бегом «Елочкой». | Контрольное выполнение техники подъема бегом «Елочкой» после спуска . |  | |  |
| 72 | Преодоление впадин и бугров, техника выполнения торможений, поворотов. Спуски и подъемы, падения. | Лыжный инвентарь, лыжня, лыжная трасса. | Совершенствуют умение проходить полосу препятствий на склоне. | Контрольное демонстрирование умений на предложенной полосе препятствий на склоне. |  | |  |
| 73 | Коньковый ход. Бег 5000 м. Катание с учебных спусков, разной крутизны. | Лыжный инвентарь, лыжня, лыжная трасса. | Демонстрируют выносливость и умение распределять силы на дистанции и закрепляют умения работы на склоне. | Учет времени прохождения дистанции 5000 метров коньковым ходом. |  | |  |
| 74 | Катание с учебных спусков, различной крутизны. | Лыжный инвентарь, лыжня, лыжная трасса. | Демонстрируют умение выполнять спуски торможения, поворотов. | Контрольное выполнение торможений , спусков, поворотов. |  | |  |
| Спортивные игры (волейбол) | | | | | | | |
| 75 | Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). | Инструкции по ТБ. | Получат знания о правилах поведения и ТБ на уроках спортивный игр(волейбол) и лыжной подготовки. | Тест-опрос знаний ТБ на уроках спортивный игр(волейбол) и лыжной подготовки. |  | |  |
| 76 | Верхняя прямая подача, прием мяча после подачи различными способами.  Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. | Волейбольная сетка, волейбольные мячи, волейбольная площадка. | Обучатся технике выполнения верхней прямой подачи и приему мяча после подачи. Применят изученные умения в игре в волейбол. |  |  | |  |
| 77 | Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи различными способами. Нападающий удар. Техника блокирования мяча. | Волейбольная сетка, волейбольные мячи, волейбольная площадка. | Совершенствуют технику верхней и нижней подачи, обучатся технике нападающего удара и блокирования мяча. |  |  | |  |
| 78 | Комбинационная игра, нападающий удар. Двойная блокировка мяча. | Волейбольная сетка, волейбольные мячи, волейбольная площадка. | Отработают комбинацию «Крест» Обучатся технике нападающего удара и двойной блокирования мяча. | Контрольное выполнение приема мяча после подач различным способом. |  | |  |
| 79 | Передачи и приемы в парах. Техника блокирования мяча. Учебно-тренировочная игра. | Волейбольная сетка, волейбольные мячи, волейбольная площадка. | Совершенствуют передачи и приемы в парах двумя руками сверху, двумя руками снизу. Отрабатывают технику блокировки мяча. Постараются применить изученные умения в игре. | Учет результата верхней прямой подачи мяча с 10 попыток. |  | |  |
| 80 | Комбинационная игра. Техника блокирования мяча. Учебно-тренировочная игра. | Волейбольная сетка, волейбольные мячи, волейбольная площадка. | Обучатся комбинационной игре , умению выполнять нападающий удар и технично выполнять блокирования мяча. Постараются применить изученные умения в игре. | Учет результата нижней прямой подачи мяча с 10 попыток. |  | |  |
| 81 | Передачи и приемы в парах. Техника блокирования мяча.  Учебно-тренировочная игра. | Волейбольная сетка, волейбольные мячи, волейбольная площадка. | Обучатся комбинационной игре, тренируются выполнять нападающий удар и технично выполнять блокирование мяча. Постараются применить изученные умения в игре. | Отмечаются индивидуальные способности игры в волейблл. |  | |  |
| Общая физическая подготовка | | | | | | | |
| 82 | Развитие физических качеств (подтягивание на высокой перекладине). | Высокая перекладина, гимнастические маты. | Примут участие в тестировании на силу. | Считается количество подтягиваний на высокой перекладине |  | |  |
| 83 | Развитие физических качеств (поднимание туловища из положения лежа). | Гимнастические маты, секундомер. | Примут участие в в тестировании скоростно-силовых качеств. | Считается количество поднимания туловища из И.п.- лёжа на спине за 1 минуту (количество раз). |  | |  |
| 84 | Развитие физических качеств (челночный бег). | Секундомер, кубики, фишки. | Примут участие в тестировании на ловкость. | Измеряется время выполнения Челночного бега 4х9 м (сек). |  | |  |
| 85 | Развитие физических качеств (прыжки на скакалке). | Секундомер, скакалки | Примут участие в тестировании. | Считается количество выполненных прыжков за 30 сек. |  | |  |
| Спортивный игры. (Волейбол) | | | | | | | |
| 86 | Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи различными способами. Нападающий удар. | Волейбольная сетка, волейбольные мячи, волейбольная площадка. | Закрепят умения, навыки полученные ранее. Постараются успешно применить их в эстафетах. |  |  | |  |
| 87 | Передачи и приемы в парах. Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра. | Волейбольная сетка, волейбольные мячи, волейбольная площадка. | Закрепят умения и навыки полученные ранее. | Контрольное выполнение нападающего удара**.** |  | |  |
| 88 | Верхняя прямая подача, прием мяча после подачи различными способами.  Учебно-тренировочная игра. | Волейбольная сетка, волейбольные мячи, волейбольная площадка. | Закрепят умения и навыки полученные ранее. |  |  | |  |
| 89 | Комбинационная игра, нападающий удар. Двойная блокировка мяча. | Волейбольная сетка, волейбольные мячи, волейбольная площадка. | Закрепят умения и навыки полученные ранее. | Контроль индивидуального умения игры в составе команды. |  | |  |
| 90 | Повторный инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики, Повторный инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол). | Инструкции по ТБ. | Получат знания о правилах поведения и ТБ на уроках легкой атлетики и игры в волейбол. | Тест-опрос. |  | |  |
| 91 | Верхняя прямая подача, прием мяча после подачи различными способами.  Учебно-тренировочная игра. | Волейбольная сетка, волейбольные мячи, волейбольная площадка. | Совершенствуют все ранее изученные умения и навыки и применяют их в игре в волейбол. | Учет результативности в командной игре. |  | |  |
| 92 | Учебно-тренировочная игра по заданиям. | Волейбольная сетка, волейбольные мячи, волейбольная площадка. | Совершенствуют все ранее изученные умения и навыки и применяют их в игре в волейбол. |  |  | |  |
| 93 | Нападающий удар и блокировка мяча. Игра в волейбол. | Волейбольная сетка, волейбольные мячи, волейбольная площадка. | Совершенствуют все ранее изученные умения и навыки и применяют их в игре в волейбол. | Учет умения выполнять нападающий удар в игровой обстановке. |  | |  |
| 94 | Верхняя прямая подача, прием мяча после подачи различными способами. Учебно-тренировочная игра по заданиям. | Волейбольная сетка, волейбольные мячи, волейбольная площадка. | Совершенствуют все ранее изученные умения и навыки. Выполняют поставленные перед командой задания (розыгрыш различных комбинаций) | Учет умения выполнять блокировку мяча в игровой обстановке. |  | |  |
| 95 | Верхняя прямая подача, прием мяча после подачи различными способами.  Учебно-тренировочная игра. | Волейбольная сетка, волейбольные мячи, волейбольная площадка. | Совершенствуют полученные умения и навыки в игре в волейбол. |  |  | |  |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 96 | Техника безопасности при прыжках в высоту. Прыжок в высоту. | Гимнастические маты, стойки для прыжка в высоту, планка. | Запомнят правила безопасного поведения при прыжках в высоту способом «перешагивание». Обучатся правильной технике прыжка в высоту, научатся рассчитывать разбег. |  |  | |  |
| 97 | Прыжок в высоту. Учебно-тренировочная игра (футзал). | Гимнастические маты, стойки для прыжка в высоту, планка. | Выполнят прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.Освоят правила игры. |  |  | |  |
| 98 | Прыжок в высоту. Учебно-тренировочная игра. | Гимнастические маты, стойки для прыжка в высоту, планка | Выполнят прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-8 шагов разбега. |  |  | |  |
| 99 | Прыжок в высоту. Учебно-тренировочная игра. | Гимнастические маты, стойки для прыжка в высоту, планка | Выполнят прыжок в высоту способом «перешагивание» с 10 шагов разбега. | Учет результата в прыжке в высоту с разбега. |  | |  |
| 100 | Спец. беговые упражнения. Игра в футбол. | Стадион, игровой инвентарь, секундомер. беговая дорожка. | Совершенствуют технику низкого и высокого старта, демонстрируют скоростные качества в беге. Отрабатывают индивидуальные умения в игре. | Учет результата по времени в беге на 30 метров. |  | |  |
| 101 | Спринтерский бег. Прыжки в длину с разбега.  Игра в мини-футбол. | Стадион, игровой инвентарь, секундомер, беговая дорожка, прыжковая яма. | Демонстрируют скоростные качества в беге, совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».. Отрабатывают индивидуальные умения в игре. |  |  | |  |
| 102 | Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. Подведение итогов. | Стадион, игровой инвентарь, секундомер, беговая дорожка | Развивают умения выступать в составе команды |  |  | |  |

**Сводная таблица «Выполнение рабочих программ»**

**Физическая культура 11а класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Количество часов по плану (год/ неделя) | По плану/ по факту | | | | | | | | | | | | Общее кол-во часов, реализованных на момент контроля | Общий % реализации программы на момент контроля | | Несоответствие плана на момент контроля | |
| I | | | | II | | | | III | | | |
| П | Ф | К | % | П | Ф | К | % | П | Ф | К | % |  | |  | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |

**Сводная таблица «Выполнение практической части рабочей программы»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный период | Контрольные работы | | Практические работы | | Лабораторные работы | |
| план | факт | план | факт | план | факт |
| 1 триместр |  |  |  |  |  |  |
| 2 триместр |  |  |  |  |  |  |
| 3 триместр |  |  |  |  |  |  |
| год |  |  |  |  |  |  |

**Сводная таблица «Качество реализации рабочей программы»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный период | Количество учащихся | Количество учащихся на «5» | Количество учащихся на «4» | Количество учащихся на «3» | Количество учащихся на «2» | Количество н/а учащихся | Успеваемость, % | Качество успеваемости, % |
| 1 триместр |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 триместр |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 триместр |  |  |  |  |  |  |  |  |
| год |  |  |  |  |  |  |  |  |

Лист

корректировки рабочей программы учителя

по физической культуре в \_\_\_11а\_\_\_\_ *классе*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Название темы | Дата проведения по плану | Причина корректировки | Корректирующие мероприятия | Дата проведения по факту |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |