

Муниципальное образовательное учреждение
Бельская средняя общеобразовательная школа

Согласовано на МО
Коллективное решение
Протокол № 1 от 26.08.2020

Утверждено
на основании приказа № 146/1
от 03.09.2020

Рабочая программа

по предмету
физическая культура
для 11 класса на 2020-2021 учебный год

Составитель
Грищенко В.А.

учитель 1 квалификационной категории

г. Белый

**Тематическое планирование
11 класс**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	И/У	Дата проведения	
									план	факт.
1	2 <i>Легкая атлетика (15ч.)</i>	3 Спринтерский бег.	4	5 Вводный	6 Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Строение упражнения (полурисне 9 класс). Сов. низкий старт ОРУ. Многооскоки. Высокий старт	7 Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с вправо о старта	8	9 Комплекс I	10	11
				Совершенствование ЗУП	ОРУ в движении. Максимально-быстрый бег на месте в течение 10 сек. Старты из различных И.П. Низкий старт и стартовый разбег.	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс I		
				Совершенствование ЗУП	упражнения. Сов. высокого и низкого старта. Медленный бег до 5-ти мин. Бег с ускорением 2х60-80 м.	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс I		
				Совершенствование ЗУП	ОРУ в движении. С провальные упражнения (перестроение из козла по одному в козла по два). Низкий старт и стартовый разбег. Прыжки в длину с места.	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью	Бег 100м метром: <i>Мальчики</i> «5» - 14,0 «4» - 14,5 «3» - 15,0 <i>Девочки</i> «5» - 16,5 «4» - 17,1 «3» - 17,8	Комплекс I		
		11 Прыжки в длину, метание гранаты, эстафетный бег		Комбинированный	Прыжки в длину с 5-7-ми шагов разбега. Перемещный бег на отрезках 100-200-400м. ОРУ в движении. Специальные и боевые упражнения. ОРУ в движении. Строевые упражнения (повторение 8-9 кл.). Бег с ускорением 3х80м. Старты из различных положений. Челночный бег 3х10м. Двойной прыжок в длину с 3-5-ти шагов разбега	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 мин.		Комплекс I		
				Комбинированный		Уметь пробегать с максимальной скоростью 3х10м.	Оценка усвоения челночный бег 10х10 м Мальчики «5» - 25,9 «4» - 27,2 «3» - 28,8	Комплекс I		

Комбинированный	ОРУ в движении. Спецбеговые упражнения. Эстафетный бег (деревянная эстафетная палочка). Прыжки в длину с 1-15 шагов разбега.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.	Девочки - «5» - 29,8 «4» - 30,9 «3» - 32,0	Комплекс кс I
Комбинированный	ОРУ в движении. Спецбеговые упражнения. Бег с ускорением 3x80м. Повт. бег 2x400м. (юноши); 2x300м. (девушки). Прыжки в длину с 13-15-ти шагов с разбега.	Уметь бегать в среднем темпе до 10 мин.		Комплекс кс I
Комбинированный	ОРУ в движении. Бег с ускорением 2x60м. Бег 400м. Прыжки в длину с 13-15-ти шагов с разбега. Метание мяча 150гр. с 5-6-ти шагов разбега (девушки); метание гранаты 700гр. 4-5-ти шагов разбега (юноши).	Уметь бегать в среднем темпе до 8 мин., метать гранату на дальность.		Комплекс кс I
Контрольный	ОРУ в движении. Спецбеговые упражнения. Метание мяча 150гр. с 5-6-ти шагов разбега (девушки); метание гранаты 700гр. с 4-5-ти шагов разбега (юноши). Прыжки в длину с полного разбега. Бег 400м. - контроль.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 400м.		Комплекс кс I
Контрольный	ОРУ. Спецбеговые упражнения. Эстафетный бег. (финиш). Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги контроль. Перемши бег на отрезках - 100-200-400м. Метание мяча и гранаты на дальность (с.).	Уметь прыгать в длину.	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Кс. Юноши: «5» - 4,40, «4» - 4,00, «3» - 3,50. Девушки: «5» - 3,75, «4» - 3,40, «3» - 3,00.	Комплекс кс I
Контрольный	ОРУ. Спецбеговые упражнения. Метание мяча 150гр. (девушки); метание гранаты 700гр. 4-5-ти шагов разбега (юноши). Бег на рез-ти 1000м. (юноши, девушки).	Уметь метать гранату.	Бег 1000 м. Юноши: «5» - 3,20 «4» - 3,30 «3» - 3,4»	Комплекс кс I

2.	Кроссовая подготовка	12	Комбинированный	<p>ОРУ. След.бетовые упр-я. Метание гранаты с места на дальность. Юноши 700гр. Девушки – 500 гр. Равномерный бег до 20 мин.</p> <p>ОРУ. След.бетовые упр-я. Эстафетный бег-контроль. Круговая тренировка. Развитие двигательных качеств.</p> <p>ОРУ. Спец.бетовые упр-я. Метание гранаты – контроль. Мплооскоки. Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.(юноши) – 15 мин. - Девушки.</p> <p>Уметь метать гранату.</p> <p>Уметь метать гранату</p>	<p>Девушки: «5» - 3,45 «4» - 3,55 «3» - 4,10</p> <p>Оценка техники метания гранаты на дальность, м. Матреники – «5» - 32 «4» - 27 «3» - 22 Девочки - «5» - 18 «4» - 15 «3» - 11</p>	Компле кс I
			Комбинированный	<p>Кроссовая подготовка. Бег с чередованием с ходьбой. Юноши до 5 км, девушки до 3 км. Спортивные игры.</p> <p>ОРУ. Бег с чередованием с ходьбой. Юноши до 5 км, девушки до 3 км.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Повторение строевых упр-ий. ОРУ.</p> <p>Разнонаправленный бег. Длительный бег юноши до 20 мин., девушки – до 15 мин.</p> <p>ОРУ. След.бетовые упр-я. Бег 1500м, юноши, 800м. – девушки. Длительный бег- юноши-15мин., девушки – 10 мин.</p>	<p>Уметь бегать по дистанции в темпе до 20 мин. - юноши, до 15 мин. – девушки.</p>	<p>Оценка бегу: Юноши: «5» - 5,10 «4» - 5,20 «3» - 5,30 Девушки: «5» - 3,20 «4» - 3,30 «3» - 3,45</p>	Компле кс I
			Комбинированный	<p>Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег с</p>			Компле кс I

				изменением темпа и направления. Спортивные игры.					
				Комбинированный	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Разнообразности бега. Многооскоки. Спортивные игры.				
				Комбинированный	Многооскоки. Старты из различных И.П. СРУ. Бег в равномерном темпе. Юноши до 25 мин, девушки – до 20 мин.	Уметь бегать в темпе до 25 мин юноши, девушки – до 20 мин.			
				Комбинированный	Длительный бег: Юноши – до 30 мин., девушки – до 25 мин. Упражнения на пластичность для мышц плечевого пояса.	Уметь бегать в темпе до 30 мин юноши, девушки – до 25 мин.			
				Комбинированный	Повторение сильных упражнений. Многооскоки. Эстафета. Равномерный бег до 20 мин – юноши, до 15 мин. – девушки. Спортивные игры.				
				Комбинированный	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Бег юноши-до 25 мин, девушки – до 20 мин. Круговая тренировка. Развитие выносливости.				
				Комбинированный	Соверш. бег группой. Бег со стартом с гандикапом 2-3 до 20м. Спортивные игры.				
				Контрольный	Бег в соревновательном темпе (зал) юноши – 3000м, девушки – 2000м. Самоконтроль при запуске лба		Бег 3000 м, мнп: Юноши – «3» - 13,10, «4» - 14,10, «3» - 15,10. Бег 2000 м, мнп: Девушки – «5» - 9,40, «4» - 10,40, «3» - 11,40.		
3	Гимнастика (20ч.)	Атлетическая гимнастика – юноши, ритмическая гимнастика – девушки	9	Комбинированный	СРУ без предметов. Правила ГБ на уроках гимнастики. Обучение комплексу упражнений с гимнастками. Обучение комплексу ритм. гимнастики – девушки	Уметь выполнять строевые приемы, базовые элементы ритмической и атлетической гимнастики		Комплекс КС 2	
				Совершенствованные ЗУН	Новые прыжки в длину. Перескок из колонны по одному в колонну по два. СРУ на месте.	Уметь выполнять строевые приемы, базовые элементы гимнастики		Комплекс КС 2	

	Комплексе упр-ний с отягощениями (рабочий). Комплекс ритм. гимнастики. Подтягивание в висе на перекладине – юноши, в висе лежа – девушки. (Сов.)	ритмической и атлетической гимнастики	
Совершенство- вание ЗУП	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Сов. комплекса упр-ний с отягощением для юношей, комплекс ритм. гимнастики для девушек. Подскоки на двух ногах с поворотом на 90 градусов.	Уметь выполнять строевые приёмы, базовые элементы ритмической и атлетической гимнастики	Компле- кс 2
Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Сов. ранее изученных комплексов для юношей и девушек. Сов. статических упр. на основных гимнастических снарядах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – юноши, девушки.	Уметь выполнять строевые приёмы, базовые элементы ритмической и атлетической гимнастики	Компле- кс 2
Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Сов. ранее изученных комплексов для юношей и девушек. Сов. статических упр. на основных гимнастических снарядах. Подтягивание на перекладине (в висе юноши, в висе лежа – девушки).	Уметь выполнять строевые приёмы, базовые элементы ритмической и атлетической гимнастики	Компле- кс 2
Контрольный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине в висе юноше, в висе лежа – девушки. Упр-я с набивными мячами. Подъём туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	Уметь выполнять строевые приёмы, базовые элементы ритмической и атлетической гимнастики	Компле- кс 2
Контрольный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. Комплекс упр-ний с отягощением (юноши), комплекс ритм. гимнастики	Оценка в польёме туловища: Юноши «5» - 26 «4» - 24 «3» - 22 Девушки: «5» - 24 «4» - 22 «3» - 20	Компле- кс 2
		Оценка умения выполнять комплекс ритм-ой и	

				атл. гимнастик		
			девушки. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.			
	Комбинированный		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. Упраж. С отягощением равного собственного весу – юнгины. Статические упражнения на основных гимнастических снарядах. Прыжки через гимнастическую скамью – девушки. ОРУ. Упражнения на тренажёрах, с напынными мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	Уметь выполнять строевые приёмы		
	Контрольный				Оценивание: Юноши: «5» - 35 «4» - 30 «3» - 25 Девушки: «5» - 12 «4» - 8 «3» - 6	
Акробатические упражнения лезшие	4	Комплексный	<i>Мальчики</i> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с лавочкой. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей <i>Девочки</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые приёмы, базовые элементы ритмической и атлетической гимнастики	Комплекс 2	
	Совершенство выше ЗУП		<i>Мальчики</i> Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с лавочкой. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей <i>Девочки</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые приёмы, базовые элементы ритмической и атлетической гимнастики	Комплекс 2	

			Совершенство по 3УП	<i>Девочки</i> Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голова, кувырок вперед). Прыжки в глубину, ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств <i>Девочки</i> Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь, в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, опорный прыжок	Компле кс 2	
			Контрольный	<i>Мальчики</i> Комбинация из разученных элементов. <i>Девочки</i> Перестроение из колонны по одному и колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Компле кс 2.	
	Опорные прыжки, висы, упоры	7	Комбинированный	ОРУ. Подъем в упор силой, опорный прыжок через коня в длину. Сов. акробатических упор лий. Подтягивание на перекладине: из виса юноши, из виса лежа - девушки Сов в висах, упорах. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях -- юноши. Комбинация акробат. упраж- ний -- девушки. Опорный прыжок.			<i>Девочки</i> Оценка техники выполнения акробатическ ой комбинации, опорного прыжка
			Контрольный				
			Комбинированный	Сов. упраж- ния в висах, упорах. Опорный прыжок через коня в длину -- юноши. Сов. комбинация акробат. упраж- ний - девушки.			
			Комбинированный	ОРУ. Гимнастика с элементами акробатики: Прыжок, согнув ноги через коня в длину. Высота 1,5 м. Развитие скоростно-силовых способностей.			

				<p>Полым в упор складной юности. Приказ углом с разбега под углом к снаряду и тонким одной ногой. Копь в ширину. Развитие двигательных качеств.</p> <p>ОРУ. Угир-ня в висах и упорах – дедушки и юности. Прыжки вверх из низкого приседа. Развитие двигательных качеств. Ориентирование техники выполнения упир-ях в висах и упорах.</p>	Оценки выполнения опорного прыжка	
			Контрольный	<p>ОРУ. Угир-ня в висах и упорах – дедушки и юности. Прыжки вверх из низкого приседа. Развитие двигательных качеств. Ориентирование техники выполнения упир-ях в висах и упорах.</p>		
			Контрольный	<p>Комбинация упир-ний на параллельных брусьях – юности, разновысоких брусьях – девушки. Сов. угол в упоре.</p>	Оценки выполнения комбинации Угир-жений	
4.	Лыжная подготовка	23	Комбинированный	<p>Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Судяние лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшагового хода и одновременного двухшагового хода.</p> <p>Движение маховой ноги в сильном лыжном и попеременном двухшаговом ходе. Отталкивание ногей и одновременном одношаговом ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные. Выход лыжного спорта.</p> <p>Попеременный четырехшаговый ход. Отталкивание в одновременном одношаговом ходе. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.</p>	<p>Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.</p> <p>Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.</p> <p>Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.</p> <p>Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.</p>	Комплекс 3
			Комбинированный	<p>Движение маховой ноги в сильном лыжном и попеременном двухшаговом ходе. Отталкивание ногей и одновременном одношаговом ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные. Выход лыжного спорта.</p> <p>Попеременный четырехшаговый ход. Отталкивание в одновременном одношаговом ходе. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.</p>	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Комплекс 3
			Комбинированный	<p>Последние и различные поги при отталкивании в одновременном одношаговом ходе. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшаговом ходе. Передвижение на лыжах до 3,5 км.</p>	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Комплекс 3
			Изучение нового материала	<p>Переход с одновременных ходов на попеременные. Отталкивание ногой в одновременном двухшаговом колыбовом ходе. Развитие быстроты.</p>	Уметь выполнять технику одновременного двухшагового колыбового хода.	Комплекс 3

				Изучение нового материала	Одновременный одношажный копыльный ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4,0 км.	Уметь выполнять технику одношажного копыльного хода.	Компле кс 3
				Комбинированный	Переход с одновременных ходов на попеременные. Энергичное отталкивание ног в одновременном одношажном копыльном ходе. Развитие силы.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Компле кс 3
				Комбинированный	Переход с одновременных ходов на попеременные. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном копыльном ходе. Развитие быстроты. Прохождение дистанции до 4,5 км.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Компле кс 3
				Комбинированный	Согласованные движения рук и ног в одновременном одношажном копыльном ходе. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие скорости.	Уметь применять ход в зависимости от рельефа местности.	Компле кс 3
				Комбинированный	Совершенствование техники выталкивания копыльного хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5,0 км.	Уметь выполнять технику копыльного хода.	Компле кс 3
				Комбинированный	Постановка ладки на снег копылом вниз и движение руки за бедро при отталкивании в одновременном одношажном копыльном ходе.	Уметь выполнять технику передвижения копыльным ходом.	Компле кс 3
				Комбинированный Контрольный	Отталкивание ногой в одновременном двухшажном копыльном ходе. Развитие скоростной выносливости.	Оценки выполнения одностороннего одношажного копыльного хода.	Компле кс 3
				Комбинированный	Техника преодоления подъемов при ходьбе по дистанции. Одновременный одношажный копыльный ход - оценка техники выполнения. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику способом передвижения на лыжах	Компле кс 3
				Комбинированный	Совершенствование техники выталкивания копыльных ходов. Приспособление к зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Компле кс 3
				Комбинированный	Применение одновременного двухшажного копыльного хода при	Уметь выполнять технику способом	Компле кс 3

			перемещение в пологий подъем. Распределение силы на всю дистанцию – 5,5 км. Развитие выносливости. Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Распределение сил в беге на длинные дистанции.	перемещение на выездах		
Комбинированный			Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Распределение сил в беге на длинные дистанции.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Комплекс КС 3	
Комбинированный			Переход с одновосемисных ходов на попеременные. Совершенствование техникой лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 5,5 км. Развитие выносливости. Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 3,0 км - девушки и 5,0 км - юноши на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Комплекс КС 3	
Контрольный			Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 3,0 км - девушки и 5,0 км - юноши на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.	Оценка техники выполнения конькового хода. 5 км (в мин): Мальчики: «3» - 27,00, «4» - 29,00, «3» - 31,00, 3 км (в мин): девушки: «2» - 19,00, «4» - 20,00, «3» - 21,00.	Комплекс КС 3	
Комбинированный			Совершенствование техники спуска в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости. Преодоление препятствий на лыжах. Разгибание ног при преодолении овалов. Совершенствование техники спуска в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	Уметь правильно сгруппироваться и выполнить спуск на бок. Уметь преодолевать препятствия на лыжах	Комплекс КС 3	
Комбинированный			Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафета с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости.	Уметь правильно выполнять торможение и поворот плугом.	Комплекс КС 3	
Комбинированный			Преодоление крутых подъемов (полюс). Спуск с горы в окрестной стоянке. Поворот упирам. Работа рук и	Уметь преодолевать крутые подъемы.	Комплекс КС 3	

					лог при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости.				
				Контрольный	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выволакивания поворота угором. Преодоление крутых подъемов. Развитие выносливости.		Уметь выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин.	Оценка техникой спуска с горы с преодолением бугров и впадин.	Комплекс 3
5.	Спортивные игры	Баскетбол	6	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3
				Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплекс 3

б.	Спортивные игры	Волейбол		<p>са средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств</p> <p>Через различные способы перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.</p> <p>Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Техника выполнения нападающего удара. Выход на встречу мяча и подготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств.</p> <p>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Работа рук при нападающем ударе. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести.</p> <p>Послабление рук при блокировании. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.</p> <p>Отношение мяча кулаком через сетку. Совершенствование приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие координационных качеств.</p> <p>Работа кисти при нападающем ударе. Совершенствование приемов обвязки мяча кулаком через сетку. Верхняя подача мяча, прием мяча с подачи. Развитие быстроты.</p>	<p>Уметь играть в волейбол.</p> <p>Знать правила игры в волейбол.</p>	Комплекс кс 2		
		Комплексный		<p>Игровые нового материала</p>	<p>Уметь играть в волейбол.</p> <p>Знать правила игры в волейбол.</p>	Комплекс кс 2		
		Комплексный		<p>Игровые нового материала</p>	<p>Уметь играть в волейбол.</p> <p>Знать правила игры в волейбол.</p>	Комплекс кс 2		
		Комплексный		<p>Игровые нового материала</p>	<p>Уметь играть в волейбол.</p> <p>Знать правила игры в волейбол.</p>	Комплекс кс 2		
		Комплексный		<p>Игровые нового материала</p>	<p>Уметь играть в волейбол.</p> <p>Знать правила игры в волейбол.</p>	Комплекс кс 2		
		Комплексный		<p>Игровые нового материала</p>	<p>Уметь играть в волейбол.</p> <p>Знать правила игры в волейбол.</p>	Комплекс кс 2		
		Комплексный		<p>Игровые нового материала</p>	<p>Уметь играть в волейбол.</p> <p>Знать правила игры в волейбол.</p>	Комплекс кс 2		

7.	Лесная аптечка	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Метание гранаты, Сирниперский бег.	16	Комплексный	<p>Совершенствование лавковых работ рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колодах.</p> <p>Выпрыгивание и постановка рук при блокировании. Развитие быстроты, прыгучести.</p>	<p>Знать правила игры в волейбол.</p> <p>Уметь выполнить первую передачу в зону 3, вторую – в зоны 4,2. нападающий удар или передачу в прыжке.</p> <p>Знать правила игры в волейбол.</p>	Компле кс 2			
	Изучение нового материала	Целем мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Выпрыгивание и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты и ловкости.	Контрольный	<p>Уметь выполнять верхнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров.</p> <p>Знать правила игры в волейбол.</p>	Компле кс 2	Оценка техники выполнения верхней подачи мяча.				
	Контрольный	<p>Совершенствование плавков шнелето приема и верхней передачи мяча. Прием мяча с подачи. Проверка техники выполнения нападающего удара. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите.</p>	Контрольный	<p>Уметь разыгрывать мяч на три касания с выполнением нападающего удара.</p> <p>Знать правила игры в волейбол.</p>	Компле кс 2	Оценка техники выполнения нападающего удара.				
	Комплексно-развивающий	Равномерный бег до 12 мин.	Контрольный	<p>Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.</p>	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 минут	Компле кс 4				
	Совершенствование ЗУН	Равномерный бег до 14 мин.	Контрольный	<p>Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Передача эстафетной палочки (бегом). Старт в эстафетном беге. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств.</p>	Уметь бегать в равномерном темпе до 14 минут	Компле кс 4				

Совершенство- вание ЗУП	Низкий старт. Стартовый разгон при беге на короткие дистанции. Ускорения 2x20, 60, 80 м. Передача эстафетной палочки (бегом) с уходом от партнера. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять стартовый разгон и беге на короткие дистанции.	Компле кс 4	
Совершенство- вание ЗУП	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,4 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ускорения 30,40, 2x80 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Передача эстафетной палочки по виражу. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростных качеств. Согласованная работа рук, ног и туловища при метании мунди.	Уметь бегать с максимальной скоростью на 80 м.	Компле кс 4	
Совершенство- вание ЗУП	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,6 км. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Метание гранаты в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с расе овина 10-12 м (леушкин), 15-20 м (ноуши). Передача эстафетной палочки.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	Компле кс 4	
Контрольный	Бег 100 м. Метание гранаты с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств.	Уметь пробегать дистанцию 100 м с максимальной скоростью.	Компле кс 4	<p><u>Диагно-</u> з</p> <p>Бег 100 м, сек:</p> <p>«5» - 14,0, «4» - 14,5, «3» - 15,0</p> <p><u>Девизы:</u> «5» - 16,5, «4» - 17,1, «3» - 17,8.</p>
Комбини- рованный	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции 2,8 км. Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Вкладывание массы тела в бросок гранаты.	Уметь метать гранату с разбега.	Компле кс 4	
Комбини- рованный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание гранаты на дальность с разбега, метание гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнутой ноги.	Уметь метать гранату с разбега.	Компле кс 4	
Контрольный	Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	Уметь метать гранату с разбега на дальность.	Компле кс 4	<p>Метание гранаты, м: Юноши -</p>

			Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращения внимания на подсед на последних двух шагах и энергичное отталкивание от доски.				«5» - 32, «4» - 27, «3» - 22, Левушки - «5» - 19, «4» - 15, «3» - 11.		
Комбинированный		Совершенствование техники бета на длинные дистанции до 3,2 км. Развитие выносливости. ОРУ.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращения внимания на подсед на последних трех шагах. Индивидуальный разбег. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе до 17 мин.		Комплекс кс 4			
Комбинированный		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. 1 Подсед и выталкивание вверх при вытолкении отталкивания. Индивидуальный разбег. Бег 2000 м и 3000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Прыжок в длину с разбега, обращения внимания на подсед на последних трех шагах. Индивидуальный разбег. Бег 2000 м и 3000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь распределять силу на всю дистанцию при ранкоммерном бете.		Комплекс кс 4			
Контрольный		Проведение туловища во время полета и пиком вперед при приземлении. ОРУ. Метания гранаты с колен в горизонтальную цель. Специальные прыжковые упражнения. Развитие выносливости в бете до 3,8 км.	Проведение туловища во время полета и пиком вперед при приземлении. ОРУ. Метания гранаты с колен в горизонтальную цель. Специальные прыжковые упражнения. Развитие выносливости в бете до 3,8 км.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.		Комплекс кс 4			
Комбинированный		Прыжок в длину с разбега способом «слепая нога». Метания гранаты с колена и горизонтальную цель. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Прыжок в длину с разбега способом «слепая нога». Метания гранаты с колена и горизонтальную цель. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега.		Комплекс кс 4			
Комбинированный		Совершенствование техники бета на длинные дистанции до 4,0 км. Распределение силы на всю дистанцию. ОРУ. Подвижные игры.	Совершенствование техники бета на длинные дистанции до 4,0 км. Распределение силы на всю дистанцию. ОРУ. Подвижные игры.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.		Комплекс кс 4			
Комбинированный				Уметь распределять силу на всю дистанцию.		Комплекс кс 4			

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (тип телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителям необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темой, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя лучшие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

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

Оценка 5 (12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За не понимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка 5 (12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
Движения или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; учащийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях;	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соответствии с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив			
--	--	--	--

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достигнутому темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, низ темпа роста показателей физической подготовленности

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

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.