

Рабочая программа
физическая культура
учебный курс для учащихся 11 класса А
2016-2017 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая основа составленного тематического планирования

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Рабочая программа по физической культуре для юношей 11 класса составлена на основе Примерной программе по физической культуре среднего общего образования, базовый уровень.

Настоящая программа разработана в связи с увеличением часов на физическую культуру в учебном плане школы, взятых из вариативной части, составлена на 105 часов при трехразовых занятиях в неделю.

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Социокультурные основы.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца),

характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1-9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля.
Содержание курса.

Спортивные игры – 18 часов

Продолжается углубленное изучение спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола. Продолжается закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Так как учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча) увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. К изучению командно тактических действий учащиеся приступают, когда хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите.

Гимнастика с элементами акробатики – 14 часов

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками – более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом – и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит

упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функций материнства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей. Но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

Лыжная подготовка – 12 часов

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций. Проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

Элементы единоборств – 5 часов

В средней школе учащиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приемы борьбы лежа и стоя. Результатом обучения и критерием обученности является умение вести учебную схватку. Как и в 8-9 классах, следует широко применять материал по видам единоборств для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых) способностей. В этот период усиливается сопряженное совершенствование сложной техники единоборства и развитие соответствующих координационных и кондиционных способностей.

Мини-футбол- 35 часов

Основной целью данного раздела в старшем звене является закрепление навыков ведения мяча, остановка мяча, передачи мяча, остановка мяча, передачи мяча, удары по воротам, тактика ведения игры. Названия упражнений и основные действия игры. Влияние занятий мини-футболом на развитие выносливости, координационных способностей.

Для освоения программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы единоборств при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Учитывая ограниченность времени, выделяемого на базовую часть для глубокого освоения этого вида, следует использовать часы вариативной части. А также внеклассные и самостоятельные занятия. Наряду с юношами раздел единоборств могут осваивать и девушки, проявившие к этому интерес.

Главной целью является развитие ребёнка как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личное саморазвитие. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определённой суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на **достижение следующих целей**

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепления индивидуального здоровья.

- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях Физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

- Освоение системы знаний физической культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальной ориентаций.

- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся направлены

- На содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепления навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, содействия гармоническому развитию, выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

- Обучение основам базовых видов двигательных действий.

- Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма.

- Углубленное представление об основных видах спорта.

- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.

- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время.

Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

- Содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Требования к уровню подготовки учащихся по курсу «Физическая культура».

Должны знать:

Объяснять:

- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;

- положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности.

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных

систем с учётом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;

-выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации, комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;

-использовать приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно- спортивной деятельности;

-выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования техники движений и технических приёмов в различных видах спорта;

-применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;

-уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;

-использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно - корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

-приемы массажа и самомассажа;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Физические показатели
Скоростные	Бег 30 м, с	5.0
	Бег 100 м, с	14.3
Силовые	Прыжок в длину с места, см	215
	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	12
К выносливости	Кроссовый бег 3 км, мин	13.5

В базовую часть в разделы «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры», «Элементы единоборств» внесены изменения. Базовая часть реализуется в спортивном зале школы из расчета 2 раза в неделю в течении 35 недель. Это составляет 70 часов,

17 часов добавлено в вариативную часть, т.к. не позволяет режим работы спортивного зала.

Тематический план

№	Вид программного материала	Кол-во часов учебной программы	Изменения внесенные в программу
1	Базовая часть	70 часов	
1.1	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока	
1.2	Легкая атлетика	21 час	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14 часов	
1.4	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	18 часов	
1.5	Лыжная подготовка	12 часов	
1.6	Элементы единоборств	5 часов	
2	Вариативная часть	35 часов	
2.1	Мини-футбол	35 часов	
	Итого:	105 часов	

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Элементы содержания урока	Кол -во часов рабочей программы	Дата проведения по плану	Примечание
Легкая атлетика		10		
1	Инструктаж по Т.Б. Низкий старт до 40м, бег по дистанции 70-90м. Стартовый разгон.			
2	Высокий старт до 50м, бег по дистанции 100м. Эстафетный бег, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Финиширование.			
3	Низкий старт до 30м. Эстафетный бег, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Челночный бег.			
4	Бег 100м, результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростных и силовых качеств.			
5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов с разбега. Отталкивание. ОРУ. Развитие скоростных и силовых качеств.			
6	Прыжок в длину на результат. ОРУ развитие скоростных и силовых качеств.			
7	Метание мяча с разбега на дальность. ОРУ. Челночный бег. Метание гранаты на дальность опрос по теории.			
8	Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий по пересеченной местности. Развитие выносливости.			
9	Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий по пересеченной местности. Развитие выносливости.			
10	Равномерный бег до 12 мин. Преодоление препятствий по пересеченной местности. Развитие выносливости.			

Баскетбол		8		
11	Правила техники безопасности. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках.			
12	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Индивидуальные командные действия.			
13	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3 Учебная игра. Развитие координационных качеств.			
14	Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, с крестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Групповые командные действия.			
15	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Индивидуальные командные действия.			
16	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра. Развитие координационных качеств.			
17	Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, с крестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Групповые командные действия.			
18	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Учебная игра. Развитие координационных качеств.			
Гимнастика		14		
19	Техника безопасности на уроках. Перестроение из одной колонны в колонну по два, четыре, по восемь. Подъём юноши в упор силой (юноши). Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (девушки). Развитие силовых качеств.			
20	Перестроение колонны. Подъём в упор силой (юноши). Толчком двух ног подъём в упор – на верхнюю жердь (девушки). Развитие силовых качеств.			
21	Перестроение колонн. Подъём в упор силой (юноши). Толчком двух ног, вис углом (девушки). Развитие силовых качеств.			
22	Перестроение колонн. Подъём в упор силой (юноши). Толчком двух ног, вис углом (девушки). Развитие силовых качеств.			
23	Перестроение колонн. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Подъём упор силой (юноши). Развитие координационных качеств.			
24	Перестроение колонн. Основы биомеханики физических упражнений. Развитие координационных качеств.			
25	Вис согнувшись (юноши). Толчком двух ног вис углом (девушки). Развитие координационных качеств.			

26	Вис согнувшись (юноши). Толчком двух ног вис углом (девушки). Развитие координационных качеств.			
27	Вис согнувшись (юноши). Толчком двух ног вис углом (девушки). Развитие координационных качеств.			
28	Вис прогнувшись сзади (юноши). Сед углом, равновесие на нижней жерди. Развитие координационных качеств.			
29	Вис прогнувшись сзади (юноши). Сед углом, равновесие на нижней жерди. Развитие координационных качеств.			
30	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (юноши). Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки). Развитие силовых способностей.			
31	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (юноши). Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки). Развитие силовых способностей.			
32	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (юноши). Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки). Развитие силовых способностей.			
Лыжная подготовка		12		
33	Правила техники безопасности. В легких условиях: скольжение одновременным бесшажным или одношажным ходом и их сочетанием. Упражнения для овладения способами перестановки лыж при входе в поворот.			
34	С небольшим уклоном (до3*): сочетание попеременного двушажного с одновременным одношажным и четырехшажный. Упражнения для овладения способами перестановки лыж при входе в поворот			
35	С уклоном (8*): сочетание попеременного двушажного хода с попеременным четырехшажный, сочетанием попеременной работы ног с одновременными толчками палками. Упражнения для развития быстроты.			
36	С уклоном(от15*): попеременный двушажный ход частыми шагами, переход на «полу ёлочку» и «елочку». Упражнения для развития скоростно - силовых качеств.			
37	С уклоном (от20*): отработка подъемов «полу елочка» и «елочка», ступающий шаг. Упражнения для овладения способами перестановки лыж при входе в поворот.			
38	Бег до 3 км. Распределение сил по дистанции.			
39	Порядок с уклоном (от 20*): отработка подъемов «полу елочка» и «елочка», ступающий шаг. Упражнения для овладения способами перестановки лыж при входе в поворот выхода со старта. Резкое ускорения. Бег до 1 км.			
40	Переход с попеременных ходов на одновременные. Переход без шага.			
41	Обучение переход с попеременных ходов на одновременные. Переход через шаг.			
42	Правила проведения самостоятельных занятий. Повторение техники одношажного хода.			

43	Преодоление контр уклона Прохождение дистанции. До 5 км (девочки), до 6 км (юноши).			
44	Упражнения для развития вращением и контр вращением тела.			
Волейбол		10		
45	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах тройках. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.			
46	Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Передача мяча сверху двумя руками.			
47	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Групповые тактические действия в нападении			
48	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Упражнения для развития скоростной-выносливости.			
49	Техника нападающего удара с поворотом туловища. Упражнения для развития скоростной- выносливости .			
50	Нападающий удар с переводом. Индивидуальные тактические действия в защите. Упражнения для развития быстроты.			
51	Блокирование игрока. Командные тактические действия в нападении. Развитие скоростно-силовых качеств			
52	Индивидуальное блокирование. Развитие скоростно-силовых качеств			
53	Групповое блокирование. Развитие скоростно-силовых качеств			
54	Индивидуальное блокирование. Командные тактические действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств.			
Элементы единоборств		5		
55	Приемы борьбы стоя. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.			
56	Приемы борьбы стоя. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.			
57	Приемы само страховки при падении на спину. Приемы борьбы лежа. Упражнения для развития силы и силовой выносливости.			
58	Совершенствование приемов борьбы лежа. Упражнение для развития координационных способностей.			
59	Совершенствование приемов борьбы. Учебная схватка. Развитие основных физических качеств.			
Легкая атлетика		11		
60	Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных движений.			
61	Низкий старт 30м. бег по дистанции (80-90м.). Стартовый разгон прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. ОРУ.			

62	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.			
63	Бег на результат 100 м. прыжок в высоту (техника).			
64	Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.			
65	Равномерный бег 15 мин. Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.			
66	Равномерный 20 мин. Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.			
67	Равномерный бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.			
68	Равномерный бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.			
69	Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.			
70	Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных движений.			
Мини-футбол		35		
71	Ведение мяча с изменением направления и изменения скорости.			
72	Удары по уходящему мячу после жонглирования и остановок заданным способом и в заданный угол			
73	Передача мяча внутренней внешней стороной в коридор 3 м после ведения финта.			
74	Ведение – финт корпусом влево – уход вправо			
75	Ведение – финт передача, ускорение без мяча 5 м за спину партнера.			
76	Ведение – финт на остановку подошвой			
77	Передача – ведение- обыгрывание финтом – удар по воротам.			
78	Удары по мячу после передачи сбоку.			
79	Диагональная передача 2 м (челнок).			
80	Резанный удар внутренней стороной подъема.			
81	Удар по мячу с полулета, лета, с боку (с финта).			
82	Финт корпусом – уход- передача в коридор 3 м.			
83	Остановка мяча на верхнюю часть стопы после жонглирования.			
84	Передача мяча в парах в движении с остановками мяча: подошвой, на бедре, на подъеме, внешней, внутренней стопы.			
85	Круговые тренировки по технике.			
86	Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных движений.			
87	Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных движений.			

88	Техника передвижений. Подвижные игры.			
89	Техника передвижений. Эстафеты без мяча и с мячом.			
90	Удары по мячу. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема, удар носком, удар головой.			
91	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Эстафеты с мячом.			
92	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью. Учебная игра.			
93	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.			
94	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Эстафеты с мячами.			
95	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Подвижные игры.			
96	Обманные движения (финты). Виды финтов. Эстафеты с мячом.			
97	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра.			
98	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра.			
99	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по мячу средней части подъема.			
100	Совершенствование техники ударов по мячу. Резанные удары. Учебная игра.			
101	Совершенствование техники ударов по мячу. Резанные удары. Учебная игра.			
102	Совершенствование техники ударов по мячу. Удар боковой частью лба. Учебная игра.			
103	Совершенствование техники ударов по мячу. Удар головой с разбега. Двусторонняя игра.			
104	Совершенствование остановок мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка мяча грудью.			
105	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча подкатом.			
ИТОГО:		105		

Критерии и нормы оценки знаний учащихся

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение

ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки) по основам знаний

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся 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» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями. 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 учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный. Метод экономичен в проведении. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

Характеристика цифровой оценки (отметки) по технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнения, двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в точно, надлежащем темпе, легко и четко. Допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений; допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, приведших к неуверенному или напряженному выполнению двигательного действия. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или отказ от выполнения упражнения.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются

методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный метод.

В результате освоения содержания учебного курса «Физическая культура» юноши 11 класса должны: демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольное упражнение	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Бег 30 м, с	4.4 и выше	4.8-5.1	5.2 и ниже
Челночный бег 3x10 м. с	7.3 и выше	7.7-8.0	8.2 и ниже
Пръжок в длину с места, см	230 и выше	210-195	180 и ниже
Наклон вперед из положения сидя, см	15 и выше	12-9	5 и ниже
Подтягивание на высокой перекладине в висе, кол-во раз	12 и выше	10	8 и ниже
Бег 1000 м, мин/с	3.30	4.00	4.40

Список литературы:

для обучающихся

1. Физическая культура 10-11 класс. Под ред. Лях В.И. – М.: Педагогика, 2008. – 203 С.

Для учителя

- 1 Физическая культура в 2002 – 2012 г.г. Журналы.
2. Спортивные и подвижные игры. Под ред. А.К. Гринкевич. – М., Прогресс, 2011. – 298 с.

3. «От игры к спорту». – Под ред. Г.А. Василькова, В.Г. Василькова. – М., Наука, 2010. – 204 с.
4. Поурочные разработки по физкультуре. Под ред. В.И. Ковалько (11 класс) – М., Гардарики, 2010. – С. 209.
5. Настольная книга учителя физической культуры. Автор – составитель Г.И. Погодаев. – М.: ПРОГРЕСС, 2009,. – 199 с.
6. Лапшин О.Б. – Теория и методика подготовки юных футболистов – М, Человек,2010 – 176 с.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура, учебник для учащихся 10-11 классов, М., «Просвещение», 2010 -127 с.