

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Вятский государственный университет»

Лицей инновационного образования

СОГЛАСОВАНО:

Директор  
Лицея инновационного  
образования ВятГУ

 /Печенкина Е.С./

от «01» сентября 20 17 г

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по образованию

 /Никулин С.В./

от «01» сентября 20 17 г.

рег. № 3-000004-02-2017-00-53

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**  
**«Физическая культура»**

Гуманитарный (общественные науки)  
профиль

базовый уровень

2017/2019 уч.г.

Киров

Рабочая программа разработана Мищенко Наталья Валерьевна, кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания

Рецензент Директор Лицея ЭФ- /Печенкина Е.С./

Рассмотрено на заседании Педсовета Лицея инновационного образования ВятГУ

Протокол № 1 от «25» 08 2017 г.

© Вятский государственный университет (ВятГУ), 2016 г.  
© Мищенко Н.В., 2016 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «**Физическая культура**» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413;
- Примерными программами, созданными на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
- Федеральным перечнем учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных организациях, реализующих программы среднего общего образования;
- Основной образовательной программой основного общего образования ЛИО ВятГУ;
- Положением «О рабочих программах по учебному предмету и курсу внеурочной деятельности для обучающихся по образовательным программам среднего общего образования, реализуемых Лицеом инновационного образования ВятГУ», действующим в ВятГУ.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: учебник Лях В. И. Физическая культура. 10—11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2012. — 237 с. : ил.

Рабочая программа определяет содержание и структуру учебного материала, последовательность его изучения, пути формирования системы знаний, умений, и способов деятельности развития, воспитания и социализации обучающихся.

Учебный предмет «**Физическая культура**» входит в предметную область «**Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности**» и изучается в 10-11 классах на базовом уровне.

Программой предусмотрено:

	10 класс	11 класс
Количество часов в год/неделю	96/3	96/3
Контрольных работ	2	2
Практических работ	0	0
Лабораторных работ	0	0

Рабочая программа имеет следующие цели:

- 1) формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,
- 2) формирование системы знаний, умений, навыков по физической культуре
- 3) повышение мотивации к занятиям физкультурой и спортом
- 4) повышение уровня ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих
- 5) формирование у школьников умений применять полученные знания для укрепления здоровья, поддержание физической формы с помощью разнообразных средств физической культуры
- 6) развитие устойчивого интереса к разнообразным видам двигательной активности для занятий во внеурочное время

И способствует решению задач:

1) содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам

2) расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

3) дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

4) формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

5) углубленное представление об основных видах спорта;

6) закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

7) формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение следующих педагогических технологий обучения:

1) здоровьесберегающая технология

2) игровая технология

3) информационно-коммуникационная технология

4) технология уровневой дифференциации

5) соревновательная технология

6) блочно-модульная технология

7) кейсовая технология

Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах:

- спортивные секционные занятия.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с «Положением о промежуточной аттестации обучающихся в Лицее инновационного образования Вятского государственного университета».

Преобладающей формой текущего контроля являются тестирования по видам программы, оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Согласно учебному плану предусмотрены следующие формы промежуточной аттестации:

**10 класс:**

– первое полугодие – дифференцированный зачет;

– второе полугодие – дифференцированный зачет.

**11 класс:**

– первое полугодие – дифференцированный зачет;

– второе полугодие – дифференцированный зачет.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Планируемые результаты освоения учебного предмета «**Физическая культура**» (далее — планируемые результаты) представляют собой систему ведущих целевых установок и ожидаемых результатов освоения всех компонентов, составляющих содержательную основу образовательной программы. Они обеспечивают связь между требованиями Стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования (далее — системой оценки).

В области *предметных результатов* в изучении учебного предмета «**Физическая культура**» предоставляет ученику возможность на ступени среднего общего образования научиться на базовом уровне:

1) в познавательной сфере:

- выпускник научится формировать экологическое мышление, формировать навыки здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- выпускник научится формировать знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- выпускник получит возможность сформировать основы саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями; готовность к самостоятельной деятельности;

2) в ценностно-ориентационной сфере

- выпускник получит возможность научиться использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- выпускник научится умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- выпускник научится владению умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим
- выпускник получит возможность научиться владению основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- выпускник научится бережному, ответственному и компетентному отношению к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

3) в трудовой сфере

- выпускник научится владению современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- выпускник получит возможность владения физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (10 КЛАСС)**

### **Легкая атлетика (15 часов)**

#### **Кроссовый бег (3 ч)**

Соблюдать правила безопасности на уроках физкультуры. Развивать основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений

#### **Бег трусцой (3 ч)**

Умение планировать дозирование нагрузки при занятиях бегом. Понимать прикладное значение легкоатлетических упражнений

#### **Старты из различных положений на разные дистанции (3 ч)**

Правильность выполнения низкого старта на короткие дистанции. Правильность выполнения высокого старта на средние и длинные дистанции. Демонстрировать виды и правила соревнований по лёгкой атлетике

#### **Спринтерский бег (6 ч)**

Совершенствование биомеханические основы техники бега. Стремление грамотно и тактически правильно преодолевать дистанцию. Совершенствование техники спринтерского бега на различные дистанции. Правильность выполнения высокого старта

### **Спортивные игры. Баскетбол (21)**

Соблюдать правила безопасности на уроках физкультуры. Ведение мяча. Передачи мяча. Защитные действия баскетболиста. Броски мяча в корзину. Техничко-тактические действия

### **Лыжные гонки (12 часов)**

#### **Лыжная подготовка (6 ч)**

Виды лыжных ходов. Виды лыжных ходов, подъемы, спуски

#### **Комбинированный урок по лыжной подготовке (3 ч)**

Приемы подъемов, спусков, торможения

#### **Урок контроля знаний и умений по лыжным гонкам (3 ч)**

Совершенствование техники по равнинной местности



### **Спортивные игры. Волейбол (24 часа)**

Прием и передача мяча. Поддача и прием мяча. Нападающий удар, передача, прием и поддача мяча. Нападающий удар, передача, прием и поддача мяча. Правила игры в волейбол, техника выполнения приема и передачи мяча. Техничко-тактические действия игроков.

### **Плавание (24 часа)**

Ознакомление со стилями плавания. Умение держаться на воде; упражнения на скольжение, ныряние. Работа ног и рук при различных стилях плавания. Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья. Старты с бортика, с тумбочки Старты с бортика, с тумбочки. Совершенствование техники плавания.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (11 КЛАСС)**

### **Легкая атлетика (15 часов)**

#### **Кроссовый бег (3 ч)**

Соблюдать правила безопасности на уроках физкультуры. Развивать основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений

#### **Бег трусцой (3 ч)**

Умение планировать дозирование нагрузки при занятиях бегом. Понимать прикладное значение легкоатлетических упражнений

#### **Старты из различных положений на разные дистанции (3 ч)**

Правильность выполнения низкого старта на короткие дистанции. Правильность выполнения высокого старта на средние и длинные дистанции. Демонстрировать виды и правила соревнований по лёгкой атлетике

#### **Спринтерский бег (6 ч)**

Совершенствование биомеханические основы техники бега. Стремление грамотно и тактически правильно преодолевать дистанцию. Совершенствование техники спринтерского бега на различные дистанции. Правильность выполнения высокого старта

### **Спортивные игры. Баскетбол (21)**

Соблюдать правила безопасности на уроках физкультуры. Ведение мяча. Передачи мяча. Защитные действия баскетболиста. Броски мяча в корзину. Техничко-тактические действия

### **Легкая атлетика (12 часов)**

Разновидности видов легкой атлетики. Прыжки с места, в высоту, с разбега. Спринтерский бег, бег на средние дистанции. Низкий и высокий старты. Совершенствование техники бега и прыжков.

### **Спортивные игры. Волейбол (24 часа)**

Прием и передача мяча. Поддача и прием мяча. Нападающий удар, передача, прием и поддача мяча. Нападающий удар, передача, прием и поддача мяча. Правила игры в волейбол, техника выполнения приема и передачи мяча. Техничко-тактические действия игроков.

### **Плавание (24 часа)**

Ознакомление со стилями плавания. Умение держаться на воде; упражнения на скольжение, ныряние. Работа ног и рук при различных стилях плавания. Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья. Старты с бортика, с тумбочки Старты с бортика, с тумбочки. Совершенствование техники плавания.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, С УКАЗАНИЕМ ФОРМ  
ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 10 КЛАССА НА 2017 -2018 УЧЕБНЫЙ ГОД (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)
2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 10 КЛАССА НА 2017 – 2018 УЧЕБНЫЙ ГОД (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 11 КЛАССА НА 2018 -2019 УЧЕБНЫЙ ГОД (ПРИЛОЖЕНИЕ 3)
4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 11 КЛАССА НА 2018 – 2019 УЧЕБНЫЙ ГОД (ПРИЛОЖЕНИЕ 4)

## ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 1. Основная литература:

1. Учебник Лях В. И. Физическая культура. 10—11 классы : учеб. для общеобразоват. Учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2012. — 237 с. : ил.

### 2. Дополнительная литература

1. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта. [Текст] Учебник для студентов вузов, обучающихся по специальностям 021100 "Юриспруденция" и 022300 "Физическая культура и спорт" - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2009.-671 с.

2. Алексеев СВ. Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации [Текст]/ СВ. Алексеев, С.Н. Петренко. - М.,2009

3. Богданова СВ. Правовые основы физической культуры и спорта [Текст] / С.В. Богданова, С.В. Чабан: Учебное пособие. - Великие Луки: ВЛГИФК, 2008.-272с.\

4.Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь [Текст]: учебник / В.И. Ильинич. М.: Гардарики, 2008.

5. Визитей, Н. Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений [Текст] / Н. Н. Визитей. – М.: Советский спорт, 2009. – 184с.

6. Родиченко, В.С. Олимпийский учебник студента [Текст]: пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С. Родиченко и др. – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.

7. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Текст]: учебное пособие / Г. Д. Горбунов, – М.: Советский спорт, 2012. – 312 с.

8. Мищенко, Н.В. Оздоровительный бег как средство легкой атлетики [Текст]: методические рекомендации / Н.В. Мищенко. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2008. – 33 с.

9. Сиваков, Ю. Л. Формирование современной индивидуальной физической культуры человека с учетом всего многообразия факторов, влияющих на его здоровье [Текст] / Ю. Л. Сиваков. – Минск: Изд-во МИУ, 2006. – 26 с.

10. Губа, В. П., Родин А. В. Волейбол в университете [Текст]: учебное пособие / В. П. Губа, А. В. Родин. – М: Советский спорт, 2009. – 164 с.

11. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст] / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – Москва: Академия, 2006. – 272 с.

12. Муравьев В. А., Назарова Н. Н. Гармония физического развития детей и подростков [Текст]: методическое пособие / В. А. Муравьев, Н. Н. Назарова – Москва: Изд-во Дрофа, 2008.

13. Никифоров, Г.С. Психология здоровья [Текст]: учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб; «Питер», 2006. Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1—11 классы [Текст]: методическое пособие / Г. И. Погадаев – Москва: Изд-во Дрофа, 2010.

14. Погадаев Г.И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1—11 классы [Текст]: методическое пособие/ Г. И. Погадаев. Б. И. Мишин – Москва: Изд-во Дрофа, 2010.

15. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2006. – 480с.

16. Физическое воспитание студентов [Текст]: учеб. пособие /Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов / Под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглория, 2008. – 700с.

17. Теория и организация адаптивной физической культуры: [Текст] Учебник / Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.-

18. Спорт как феномен культуры в пространстве междисциплинарных исследований [Текст]: материалы всероссийской науч.-практич. конференции. Киров. 23 – 24 октября 2014. / [отв. ред. Н.О. Осипова]– Киров: ВятГУ, 2015. – 185 с.

19. Новая наука: опыт, традиции, инновации [Текст]: сб. статей Междун. науч.-практич. конференции (24 июня 2015 г., г. Стерлитамак) / под ред. Пилипчук И.Н. – Изд-во: Стерлитамак: РИЦ АМИ, 2015 г. – 124 с.

20. Инновационные технологии нового тысячелетия [Текст]: сб. статей Междун. науч.-практич. конференции (5 мая 2016 г., г. Киров). В 3 ч. Ч.2 / под ред. Сукиасян А.А. - Уфа: АЭТЕРНА, 2016. – 176 с.

21. Новая наука: теоретический и практический взгляд [Текст]: Междун. науч. периодич. Издание по итогам Междун. науч.-практич. конф (04 сентября 2016 г., г. Ижевск) / под ред. Юсупов Р.Г., Ванесян А.С. и др. – Стерлитамак: АМИ, 2016. – 249 с.

22. Социально- экономическая ситуация в россии: состояние и перспективы [Текст]: сб. статей VII междунар. науч. конференции молодых ученых (г. Киров, 28 января 2011 г.) / под редакцией В.С. Сизова, Н.С. Александровой. – Киров: ВСЭИ. – 2011. – 160.

23. Мищенко Н.В. Физиологическая направленность занятий с использованием средств лечебной физкультуры [Текст]: методические рекомендации / Н.В. Мищенко, Л.Р. Баранова, А.В. Шемякина, Н.А. Шихова. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2014. – 41с.

24. Физическая культура. Часть 1 [Текст]: методические рекомендации для студентов / Л.Р. Баранова, Т.В. Малых, Е.Г. Хлюпина, Ю.В. Шапков. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2009. – 34с.

25. Мищенко Н.В. Физиологический эффект оздоровительных видов двигательной активности [Текст]: методические рекомендации / Н.В. Мищенко, Н.В. Мешенина, Е.Г. Хлюпина. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2014. – 45с.

26. Полубоярцев, С.А. Применение тренажерных устройств в практике физического воспитания студентов ВятГГУ: учебное пособие для студентов высших учебных заведений по дисциплине «Физическая культура». Ч.1 [Текст] / С.А. Полубоярцев, А.В. Макаров, В.А. Полубоярцев, Ю.В. Шапков. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2010. – 63 с.

### 3. Электронные ресурсы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] – Электрон. текстовые дан. – 2012. – Режим доступа: <https://rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html>

2. Дыхательная гимнастика, ее виды. Физическая культура. Чубакова Д. [Электронный ресурс] – Электрон. текстовые дан. – 2014. – Режим доступа: <http://nashol.com/2015051184622/dihatelnaya-gimnastika-i-ee-vidi-fizicheskaya-kultura-chubakova-d-2014.html>

3. Физическая культура, 10 – 11 класс, Лях В.И., Зданевич А.А., 2012. [Электронный ресурс] – Электрон. текстовые дан. – 2014. - <http://nashol.com/2016040288865/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-lyah-v-i-zdanevich-a-a-2012.html>

4. Материалы форума «Стратегии регионального развития» [Электронный ресурс] – Электрон. текстовые дан. – 2004. – Режим доступа: [www.regionforum.ru](http://www.regionforum.ru)

5. Физическая культура [Электронный ресурс]: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. СПб.: Изд-во Политехн. Унта. 2009. 322 с.

6. [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru); <http://ami.im>; <http://aeterna-ufa.ru>

7. <http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура>

8. <http://www.k-yroky.ru/load/153>

[http://www.rosolymp.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6505&Itemid](http://www.rosolymp.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=6505&Itemid)

#### **4. Наглядные пособия:**

- 1) учебные стенды с упражнениями по различным направлениям двигательной активности
- 2) плакаты и таблицы по нормам контрольных нормативов и норм ГТО

#### **5. Модели:**

- 1) личностно-ориентированная модель
- 2) модель полного усвоения

#### **6. Учебные пособия на печатной основе:**

1. Авдеева, М. С. Физическая культура студентов [Текст]: учебное пособие / М. С. Авдеева, Т. В. Беличева, Е. Г. Тупицына, С. Н. Тимофеева. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2012. – 148 с.
2. Авдеева, М.С. Применение различных методов, форм и средств физического воспитания на занятиях в вузе [Текст]: учебное пособие / М.С. - Авдеева, С.Н. Тимофеева, Л.Р. Баранова, Н.В. Мешенина, Е.Г. Хлюпина, О.В. Крестьянинова. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2010. – 108с.
3. Бандаков, М.П. Методика использования средств китайской оздоровительной гимнастики ушу на занятиях по физическому воспитанию со студентами: учебное пособие / М.П. Бандаков, А.В. Макаров. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2009. – 63 с.
4. Губа, В. П., Морозов, О. С. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи [Текст]: учебное пособие / В. П. Губа, О. С. Морозов. – М.: Советский спорт, 2008. – 293 с.
5. Малых, Т.В. Физическая культура студентов гуманитарного вуза [Текст]: учебное пособие / Т. В. Малых, Е. Г. Тупицына, М. С. Авдеева. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2008. – 144 с.
6. Беличева Т.В., Михайлов С.Л., Мищенко Н.В. Волейбол [Текст]: учебное пособие / Т.В. Беличева, С.Л. Михайлов, Н.В. Мищенко – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2014. – 90 с.

#### **7. Материально-техническое оснащение:**

Стенка гимнастическая.  
Перекладина гимнастическая.  
Скамейки гимнастические жесткие.  
Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей.  
Скамья атлетическая вертикальная.  
Стойки для штанги.  
Штанги тренировочные.  
Гантели наборные.  
Коврики гимнастические.  
Маты гимнастические.  
Мячи набивные (1, 2, 3 кг).  
Скакалки гимнастические.  
Палки гимнастические.  
Обручи гимнастические.  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.  
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой. Мячи баскетбольные.  
Стойки волейбольные универсальные.  
Сетка волейбольная.  
Мячи волейбольные.  
Мячи футбольные.

***Измерительные приборы***

Комплект динамометров ручных.

Ступенька универсальная (для степ-теста).

Тонометр автоматический.

Весы медицинские с ростомером.

***Средства первой помощи***

Аптечка медицинская.

***Спортивные залы***

Учебно-спортивный комплекс ВятГУ

## **КРИТЕРИИ И ФОРМЫ ОЦЕНИВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

В основу критериев оценки учебной деятельности учащихся положены объективность и единый подход. При 5-балльной оценке для всех установлены общедидактические критерии.

### **Критерии и нормы оценивания устного ответа**

Индивидуальный контроль результатов может проводиться на уроке как в форме фронтальной контролирующей беседы (краткого опроса с места), так и в виде обстоятельной проверки знаний и умений учащегося у доски.

Вопросы учителя для краткого опроса должны быть лаконичны, сформулированы в понятных ученику терминах и требовать краткого ответа. С целью экономии времени можно использовать карточки с вопросами для ответа учеников у доски.

Ответ ученика должен быть прокомментирован учителем с указанием на ошибки и удачные стороны.

Необязательно ставить отметку за каждый неполный ответ. Если ученик неоднократно дополнял ответы других одноклассников, то можно поставить ему общую отметку за урок.

### **Критерии и нормы оценивания письменной работы**

Письменные работы подразделяются на текущие (проверочные) и итоговые (контрольные работы); по времени они могут занимать урок или часть его.

К методам письменной проверки результатов обучения относятся письменная контрольная работа на 45 минут; проверочные работы на 10 – 15 минут; письменные домашние задания; выполнение индивидуальных заданий на карточках; химические диктанты; задания тестового типа; выполнение и оформление лабораторных работ.

Содержание контрольной работы охватывает весь наиболее важный материал контролируемой темы. В контрольной работе по изученной теме задания должны быть едиными для учащихся всех уровней развития. В контрольную работу включаются разнообразные задания: обобщающие вопросы, качественные и расчетные химические задачи, цепочки превращений, тестовые и графические задания.

Тест из 10 – 15 вопросов используется для периодического контроля, из 20 – 30 вопросов для итогового контроля.

Практические работы выполняются в тетрадях для практических работ. При оценивании отчета по выполнению практической работе особое внимание уделяется качеству и полноте самостоятельных выводов ученика.

### **Критерии оценивания различных видов работ учащихся на уроке и дома.**



Виды работы	Продолжительность	Количество заданий	Критерии оценивания
Устный ответ	5-10	4	Оценка «5» ставится, если ученик: - дан полный и правильный ответ на основании изученных теорий; Оценка «4» ставится, если ученик: - допущены 2 – 3 несущественные ошибки, исправленные по требованию учителя, или дан неполный и нечеткий ответ. Оценка «3» ставится, если ученик: - дан полный ответ, но при этом допущена существенная ошибка, или ответ неполный, построен несвязно. Оценка «2» ставится, если ученик: - допущены существенные ошибки, которые учащийся не может исправить при наводящих вопросах учителя; - отсутствие ответа
Тест	20 мин	20 – с выбором ответа	от общего числа баллов: «5» – 91 – 100 % «4» – 81 – 90 % «3» – 70 – 80 % «2» – ниже 70 %
Контрольные тестирования	10	1	от общего числа выполнения упражнения: «5» – 91 – 100 % «4» – 81 – 90 % «3» – 70 – 80 % «2» – ниже 70 %

### Общая классификация ошибок.

При оценке знаний, умений и навыков учащихся следует учитывать все ошибки (грубые и негрубые) и недочеты.

**Существенными** считаются следующие ошибки:

- незнание определения основных понятий, правил, основных положений теорий;
- неумение применять знания для решения задач и объяснения явлений;
- неумение делать выводы и обобщения;
- неумение пользоваться первоисточниками, учебником и справочниками;
- нарушение техники безопасности;
- небрежное отношение к оборудованию.

**Несущественными** ошибками считаются следующие ошибки:

- неточность формулировок, определений, понятий, вызванная неполнотой охвата основных признаков определяемого понятия или заменой 1-2 из этих признаков второстепенными;

- нерациональные методы работы со справочной и другой литературой;

- неумение выполнять задания в общем виде

***Недочетами*** являются:

- небрежное выполнение записей, чертежей, схем, графиков;

- орфографические и пунктуационные ошибки (кроме русского языка)

#### **Выведение итоговых отметок**

За полугодие и учебный год ставится итоговая оценка. Она является единой и отражает в обобщенном виде все стороны подготовки ученика по предмету.

Итоговая оценка выводится в соответствии с фактической подготовкой ученика по всем показателям, при выведении итоговых оценок необходимо учитывать результаты текущей успеваемости (не должна быть среднее арифметической предшествующих оценок).

## I. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 10 КЛАССА НА 2017 – 2018 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Тема	Основное содержание темы	Всего часов (на тему)	Планируемые результаты обучения по теме
Легкая атлетика 1 (15)				
1	Кроссовый бег №1	Соблюдать правила безопасности на уроках физкультуры Развивать основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений	3	Выпускник научится: формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического)
2	Бег трусцой №2	Умение планировать дозирование нагрузки при занятиях бегом. Понимать прикладное значение легкоатлетических упражнений	3	Выпускник научится развитию физических качеств: гибкость, силу, ловкость; Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
3	Старты из различных положений на разные дистанции № 3.	Правильность выполнения низкого старта на короткие дистанции. Правильность выполнения высокого старта на средние и длинные дистанции. Демонстрировать виды и правила соревнований по лёгкой атлетике.	3	Выпускник научится особенностям планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
4	Спринтерский бег № 4	Совершенствовать биомеханические основы техники бега Стремление грамотно и тактически правильно преодолевать дистанцию	3	Выпускник научится способам контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Выпускник получит возможность

				научиться: выработать культуру движений, навыки координации.
5	Спринтерский бег № 5	Совершенствование техники спринтерского бега на различные дистанции Правильность выполнения высокого старта	3	Выпускник научится правильно выбирать тактику преодоления дистанции Выпускник получит возможность научиться: выработать культуру движений, навыки координации.
Спортивные игры 2 (21)				
6	Баскетбол №1	Соблюдать правила безопасности на уроках физкультуры	3	Выпускник научится формированию навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.). Выпускник получит возможность научиться: выработать культуру движений, навыки координации. Проявление познавательного интереса к спортивным играм
7	Баскетбол №2	Ведение мяча	3	Выпускник научится самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения. Выпускник получит возможность научиться: выработать культуру движений, навыки координации.
8	Баскетбол № 3	Передачи мяча	3	Выпускник научится

				продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности. Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
9	Баскетбол № 4	Защитные действия баскетболиста	3	Выпускник научится совершенствованию различных техник защиты и нападения в баскетболе. Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
10	Баскетбол № 5	Броски мяча в корзину	3	Выпускник научится развитию быстроты, ловкости, точности. Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
11	Баскетбол № 6	Технико-тактические действия	3	Выпускник научится результативно организовывать игровую командную деятельность. Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
12	Баскетбол № 7	Технико-тактические действия	3	Выпускник научится умению учитывать позиции другого игрока на площадке. Одерживать победу в игре. Выпускник получит возможность

				научиться: выработать культуру движений, навыки координации.
Лыжные гонки 3 (12)				
13	Лыжная подготовка № 1	Виды лыжных ходов	3	Выпускник научится формированию первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека Выпускник получит возможность научиться: выработать культуру движений, навыки координации.
14	Лыжная подготовка № 2	Виды лыжных ходов, подъемы, спуски	3	Выпускник научится совершенствованию техники лыжных ходов, подъемов, спусков Выпускник получит возможность научиться: выработать культуру движений, навыки координации.
15	Комбинированный урок по лыжной подготовке № 3	Приемы подъемов, спусков, торможения	3	Выпускник научится совершенствованию техники лыжных ходов, подъемов, спусков и торможения. Выпускник получит возможность научиться: выработать культуру движений, навыки координации.
16	Урок контроля знаний и умений по лыжным гонкам № 4	Совершенствование техники по равнинной местности	3	Выпускник научится стремлению грамотно и технически правильно преодолевать дистанцию. Выпускник получит возможность научиться:

				вырабатывать культуру движений, преодоления трудностей, навыки координации.
Спортивные игры 4 (24)				
17	Волейбол № 1	Прием и передача мяча	3	Выпускник научится технически верно выполнять технические элементы волейболиста Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
18	Волейбол № 2	Подача и прием мяча	3	Выпускник научится эффективно разрешать конфликты, возникающие в процессе игры, с учетом нравственных ценностей Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
19	Волейбол № 3	Нападающий удар, передача, прием и подача мяча	3	Выпускник научится технике и тактике нападения, защиты, техники нападающего удара Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
20	Волейбол № 4	Нападающий удар, передача, прием и подача мяча	3	Выпускник научится технике и тактике нападения, защиты, техники нападающего удара Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.

21	Волейбол № 5	Правила игры в волейбол, техника выполнения приема и передачи мяча	3	Выпускник получит возможность научиться: выработать культуру движений, навыки координации, стойкому интересу к спортивным играм и правилам по волейболу
22	Волейбол № 6	Технико-тактические действия игроков	3	Выпускник научится самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения игроков на площадке Выпускник получит возможность научиться: выработать культуру движений, навыки координации.
23	Волейбол № 7	Технико-тактические действия игроков	3	Выпускник научится организовывать игровую командную деятельность; одержать победу в игре волейбол Выпускник получит возможность научиться: выработать культуру движений, навыки координации.
24	Волейбол № 8	Технико-тактические действия игроков	3	Выпускник научится организовывать игровую командную деятельность; одержать победу в игре волейбол. Выпускник получит возможность научиться: выработать культуру движений, навыки координации. Добиваться решения поставленных задач
Плавание 5 (24)				
25	Плавание № 1	Ознакомление со стилями плавания	3	Выпускник научится



				<p>первоначальным представлениям о значении физической культуры для укрепления здоровья человека</p> <p>Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, закаливанию организма водой</p>
26	Плавание № 2	Умение держаться на воде; упражнения на скольжение, ныряние	3	<p>Выпускник научится технически верно выполнять разнообразные упражнения</p> <p>Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, закаливанию организма водой</p>
27	Плавание № 3	Работа ног и рук при различных стилях плавания	3	<p>Выпускник научится техникам, плавания.</p> <p>Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, закаливанию организма водой</p>
28	Плавание № 4	Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья	3	<p>Выпускник научится техникам плавания. Расширение функциональных возможностей организма</p> <p>Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, закаливанию организма водой</p>
29	Плавание № 5	Старты с бортика, с тумбочки	3	<p>Выпускник научится технике стартов из воды, с бортика и тумбочек</p> <p>Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать</p>

				культуру движений, закаливанию организма водой
30	Плавание № 6	Старты с бортика, с тумбочки	3	Выпускник научится основам профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах на занятиях Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, закаливанию организма водой
31	Плавание № 7	Совершенствование техники плавания	3	Выпускник научится грамотно и технически правильно преодолевать дистанцию Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, закаливанию организма водой
32	Плавание № 8	Совершенствование техники плавания	3	Выпускник научится проявлению волевых качеств в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, закаливанию организма водой
			<b>Итого:</b>	<b>96</b>

I. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 10 КЛАССА НА 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Дата	Название изучаемой темы	Тема урока	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности (на уровне учебных действий)				
					Форма организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности	Контрольно-оценочная деятельность		Домашнее задание
							Вид	Форма	
1.1	3.09	Легкая атлетика №1	Кроссовый бег 1.1	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	упражнения на гибкость (наклоны, повороты)
1.2	10.09		Бег трусцой 1.2	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	отжимание от пола
1.3	17.09		Старты из различных положений на разные дистанции 1.3	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	поднимание и опускание туловища из положения лежа
1.4	24.09		Спринтерский бег 1.4	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	Стретчинг
1.5	01.10		Спринтерский бег 1.5	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	отжимания
2.1	08.10	Спортивные игры №2	Баскетбол 2.1	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	Стретчинг
2.2	15.10		Баскетбол 2.2	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	Поднимание и опускание

									е туловища из положени я лежа
2.3	22.10		Баскетбол 2.3	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	упражнен ия на гибкость (наклоны, повороты)
2.4	12.11		Баскетбол 2.4	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	Стретчинг
2.5	19.11		Баскетбол 2.5	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	Поднима ние и опускани е туловища из положени я лежа
2.6	26.11		Баскетбол 2.6	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	отжимания
2.7	03.12		Баскетбол 2.7	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	Стретчинг
3.1	10.12	Лыжные гонки № 3	Лыжная подготовка 3.1	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	
3.2	17.12		Лыжная подготовка 3.2	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	
3.3	24.12		Лыжная подготовка 3.3	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	
3.4	31.12		Лыжная подготовка 3.4	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	
4.1	14.01	Спортивные игры № 4	Волейбол 4.1	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	Стретчинг
4.2	21.01		Волейбол 4.2	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	Поднима ние и опускани е



5.6	29.04		Плавание 5.6	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	упражнения на гибкость (наклоны, повороты)
5.7	06.05		Плавание 5.7	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	
5.8	13.05		Плавание 5.8	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	

## **Примерные темы рефератов.**

### **Тема № 1 «Физическая культура и спорт»**

#### **Темы рефератов:**

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

### **Тема № 2 «Здоровый образ жизни»**

#### **Темы рефератов:**

1. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
2. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
3. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
4. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизической саморегуляции.
5. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка обучающимися и отражение в реальном поведении личности.
6. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни.
7. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

### **Тема № 3 «Применение средств физической культуры при различных заболеваниях»**

#### **Темы рефератов:**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания ученика. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

#### **Тема № 4 «Разнообразные виды двигательной активности.№**

##### **Темы рефератов:**

1. Совершенствование осанки.
2. Гигиена зрения. Корректирующая гимнастика для глаз.
3. Дыхательная гимнастика.
4. Основы методики закаливания.
5. Самомассаж, взаимный массаж, точечный массаж.
6. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).



## III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 11 КЛАССА НА 2018 – 2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Тема	Основное содержание темы	Всего часов (на тему)	Планируемые результаты обучения по теме
Легкая атлетика 1 (15)				
1	Кроссовый бег №1	Соблюдать правила безопасности на уроках физкультуры Развивать основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений	3	Выпускник научится: формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического)
2	Бег трусцой №2	Умение планировать дозирование нагрузки при занятиях бегом. Понимать прикладное значение легкоатлетических упражнений	3	Выпускник научится развитию физических качеств: гибкость, силу, ловкость; Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
3	Старты из различных положений на разные дистанции № 3.	Правильность выполнения низкого старта на короткие дистанции. Правильность выполнения высокого старта на средние и длинные дистанции. Демонстрировать виды и правила соревнований по лёгкой атлетике.	3	Выпускник научится особенностям планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
4	Спринтерский бег № 4	Совершенствовать биомеханические основы техники бега Стремление грамотно и тактически правильно преодолевать дистанцию	3	Выпускник научится способам контроля и оценки физического развития и физической подготовленности

				Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
5	Спринтерский бег № 5	Совершенствование техники спринтерского бега на различные дистанции Правильность выполнения высокого старта	3	Выпускник научится правильно выбирать тактику преодоления дистанции Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
Спортивные игры 2 (21)				
6	Баскетбол №1	Соблюдать правила безопасности на уроках физкультуры	3	Выпускник научится формированию навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.). Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации. Проявление познавательного интереса к спортивным играм
7	Баскетбол №2	Ведение мяча	3	Выпускник научится самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения. Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.

8	Баскетбол № 3	Передачи мяча	3	Выпускник научится продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности. Выпускник получит возможность научиться: выработать культуру движений, навыки координации.
9	Баскетбол № 4	Защитные действия баскетболиста	3	Выпускник научится совершенствованию различных техник защиты и нападения в баскетболе. Выпускник получит возможность научиться: выработать культуру движений, навыки координации.
10	Баскетбол № 5	Броски мяча в корзину	3	Выпускник научится развитию быстроты, ловкости, точности. Выпускник получит возможность научиться: выработать культуру движений, навыки координации.
11	Баскетбол № 6	Технико-тактические действия	3	Выпускник научится результативно организовывать игровую командную деятельность. Выпускник получит возможность научиться: выработать культуру движений, навыки координации.
12	Баскетбол № 7	Технико-тактические действия	3	Выпускник научится умению учитывать позиции другого игрока на площадке. Одерживать победу в игре.

				Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
Легкая атлетика 3 (12)				
13	Легкая атлетика № 1	Разновидности видов легкой атлетики	3	Выпускник научится формированию первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
14	Легкая атлетика № 2	Прыжки с места, в высоту, с разбега.	3	Выпускник научится совершенствованию техники прыжков с места, с разбега и в высоту. Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать навыки координации.
15	Легкая атлетика № 3	Спринтерский бег, бег на средние дистанции. Низкий и высокий старты.	3	Выпускник научится совершенствованию техники бега по дистанции: короткие и средние дистанции. Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
16	Урок контроля знаний и умений по легкой атлетике № 4	Совершенствование техники бега и прыжков.	3	Выпускник научится стремлению грамотно и технически правильно выполнять прыжки из различных положений и технике бега по дистанции. Выпускник получит

				возможность научиться: вырабатывать культуру движений, преодоления трудностей, навыки координации.
Спортивные игры 4 (24)				
17	Волейбол № 1	Прием и передача мяча	3	Выпускник научится технически верно выполнять технические элементы волейболиста Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
18	Волейбол № 2	Подача и прием мяча	3	Выпускник научится эффективно разрешать конфликты, возникающие в процессе игры, с учетом нравственных ценностей Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
19	Волейбол № 3	Нападающий удар, передача, прием и подача мяча	3	Выпускник научится технике и тактике нападения, защиты, техники нападающего удара Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
20	Волейбол № 4	Нападающий удар, передача, прием и подача мяча	3	Выпускник научится технике и тактике нападения, защиты, техники нападающего удара Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.

21	Волейбол № 5	Правила игры в волейбол, техника выполнения приема и передачи мяча	3	Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации, стойкому интересу к спортивным играм и правилам по волейболу
22	Волейбол № 6	Технико-тактические действия игроков	3	Выпускник научится самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения игроков на площадке Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
23	Волейбол № 7	Технико-тактические действия игроков	3	Выпускник научится организовывать игровую командную деятельность; одержать победу в игре волейбол Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации.
24	Волейбол № 8	Технико-тактические действия игроков	3	Выпускник научится организовывать игровую командную деятельность; одержать победу в игре волейбол. Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, навыки координации. Добиваться решения поставленных задач
Плавание 5 (24)				
25	Плавание № 1	Ознакомление со стилями плавания	3	Выпускник научится

				первоначальным представлениям о значении физической культуры для укрепления здоровья человека Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, закаливанию организма водой
26	Плавание № 2	Умение держаться на воде; упражнения на скольжение, ныряние	3	Выпускник научится технически верно выполнять разнообразные упражнения Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, закаливанию организма водой
27	Плавание № 3	Работа ног и рук при различных стилях плавания	3	Выпускник научится техникам плавания. Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, закаливанию организма водой
28	Плавание № 4	Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья	3	Выпускник научится техникам плавания. Расширение функциональных возможностей организма Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, закаливанию организма водой
29	Плавание № 5	Старты с бортика, с тумбочки	3	Выпускник научится технике стартов из воды, с бортика и тумбочек Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, закаливанию

				организма водой
30	Плавание № 6	Старты с бортика, с тумбочки	3	Выпускник научится основам профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах на занятиях Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, закаливанию организма водой
31	Плавание № 7	Совершенствование техники плавания	3	Выпускник научится грамотно и технически правильно преодолевать дистанцию Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, закаливанию организма водой
32	Плавание № 8	Совершенствование техники плавания	3	Выпускник научится проявлению волевых качеств в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач Выпускник получит возможность научиться: вырабатывать культуру движений, закаливанию организма водой
<b>Итого:</b>				<b>96</b>



## IV. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 11 КЛАССА НА 2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Дата	Название изучаемой темы	Тема урока	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности (на уровне учебных действий)				
					Форма организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности	Контрольно-оценочная деятельность		Домашнее задание
							Вид	Форма	
1.1	2.09	Легкая атлетика №1	Кроссовый бег 1.1	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	упражнения на гибкость (наклоны, повороты)
1.2	9.09		Бег трусцой 1.2	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	отжимание от пола
1.3	16.09		Старты из различных положений на разные дистанции 1.3	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	поднимание и опускание туловища из положения лежа
1.4	23.09		Спринтерский бег 1.4	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	Стретчинг
1.5	30.09		Спринтерский бег 1.5	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	отжимания
2.1	07.10		Спортивные игры №2	Баскетбол 2.1	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР
2.2	14.10	Баскетбол 2.2		3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	Поднимание и опускание туловища из положения лежа
2.3	21.10	Баскетбол 2.3		3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	упражнения на гибкость

									(наклоны, повороты)
2.4	28.10		Баскетбол 2.4	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	Стретчинг
2.5	11.11		Баскетбол 2.5	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	Поднимание и опускание туловища из положения лежа
2.6	18.11		Баскетбол 2.6	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	отжимания
2.7	25.11		Баскетбол 2.7	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	Стретчинг
3.1	02.12	Лыжные гонки № 3	Легкая атлетика 3.1	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	
3.2	09.12		Легкая атлетика 3.2	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	
3.3	16.12		Легкая атлетика 3.3	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	
3.4	23.12		Легкая атлетика 3.4	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	
4.1	13.01	Спортивные игры № 4	Волейбол 4.1	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	Стретчинг
4.2	20.01		Волейбол 4.2	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	Поднимание и опускание туловища из положения лежа
4.3	27.01		Волейбол 4.3	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	упражнения на гибкость (наклоны, повороты)
4.4	03.02		Волейбол 4.4	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	Стретчинг
4.5	10.02		Волейбол 4.5	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	Поднимание и опускание туловища из положения лежа

4.6	17.02		Волейбол 4.6	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	отжимания
4.7	24.02		Волейбол 4.7	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	Стретчинг
4.8	03.03		Волейбол 4.8	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	Стретчинг
5.1	10.03	Плавание № 5	Плавание 5.1	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	упражнения на гибкость (наклоны, повороты)
5.2	17.03		Плавание 5.2	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	
5.3	07.04		Плавание 5.3	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	отжимания
5.4	14.04		Плавание 5.4	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	упражнения на гибкость (наклоны, повороты)
5.5	21.04		Плавание 5.5	3	КУ	ИНМ	текущая	ПР	
5.6	28.04		Плавание 5.6	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	упражнения на гибкость (наклоны, повороты)
5.7	05.05		Плавание 5.7	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	
5.8	12.05		Плавание 5.8	3	КУ	ПР	итоговая	ПР	

## **Примерные темы рефератов.**

### **Тема № 1 «Физическая культура и спорт»**

#### **Темы рефератов:**

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

### **Тема № 2 «Здоровый образ жизни»**

#### **Темы рефератов:**

1. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье.
2. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
3. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
4. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
5. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизической саморегуляции.
6. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка обучающимися и отражение в реальном поведении личности.
7. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни.
8. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

### **Тема № 3 «Применение средств физической культуры при различных заболеваниях»**

#### **Темы рефератов:**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания ученика. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

#### **Тема № 4 «Разнообразные виды двигательной активности.№**

##### **Темы рефератов:**

1. Совершенствование осанки.
2. Гигиена зрения. Корректирующая гимнастика для глаз.
3. Дыхательная гимнастика.
4. Основы методики закаливания.
5. Самомассаж, взаимный массаж, точечный массаж.
6. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).