Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Университетские классы

СОГЛАСОВАНО
Проректор по учебно-методической работе
_____И.О. Петрищев
30 августа 2016 г.

Рабочая программа

Физическая культура

Класс: **11**

Профиль: **филологический, физико-математический, химико-биологический**

Составитель:

С.Ю. Курнаев
к.п.н, доцент кафедры
спортивных дисциплин
и физического воспитания

Рассмотрено на заседании педагогического совета университетских классов
(протокол от 30 августа 2016 г. № 1)

Ульяновск, 2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Класс: 11 класс, юноши.

Профиль: филологический профиль, физико-математический, химико-биологический.

Уровень общего образования: среднее общее образование; уровень обучения – базовый.

Количество часов по учебному плану: всего 102 часа в год; в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов/ Под ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича, 2011 г.

Учебник: Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / Под ред. В.И. Ляха – М: Просвещение, 2016. – 255с.

Содержание данной рабочей программы при трёх уроках в неделю направлено, в первую очередь, на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей - климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Рабочая программа разработана с учетом следующих документов: федерального компонента государственного стандарта общего образования (Приказ Минобразования России от 05.03.2004 №1089 (ред. от 23.06.2015) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»); федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования (Приказ Минобразования РФ от 09.03.2004 №1312 (ред. от 01.02.2012) «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»); учебного плана университетских классов при ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова» на 2016 – 2017 учебный год (утвержден приказом ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова» от 30 августа 2016 г. №237).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у обучающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **один раздел**, который описывает содержание форм физической культуры в 11 классе, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Задачи физического воспитания обучающихся 11 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающийся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

• личной гигиены и закаливания организма;

• организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

• самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей 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	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой	—	14 раз

	перекладине, раз		
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метанаях на дальность и на меткость: метать различньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 м с 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществштть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

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

Прежде всего, на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

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

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

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

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

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения этих методических подходов - воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Отчетливые половые различия, проявляющиеся между юношами и девушками, требуют дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимо проведение раздельных занятий.

На уроках физической культуры продолжается обучение обучающихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Юношей и девушек необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально подготовленные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей, совершенствуется техническое и тактическое мастерство, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Обучающиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большей организованностью, целеустремленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому в занятиях с ними рекомендуется широко применять так называемые специализированные средства, методы и методические приемы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «идеомоторного» упражнения, средства и приемы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации, приемы и условия направленного «прочувствования» движений, методы срочной информации.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. В этой связи при прохождении материала программы следует предусматривать использование упражнений и ситуаций, содействующих воспитанию нравственных и волевых качеств. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, постепенное повышение нагрузки, включение в урок закаливающих процедур

(босохождение, самомассаж, точечный массаж), приемов регуляции и саморегуляции психических и физических состояний.

Одним из важных методических требований является реализация на уроке физической культуры межпредметных связей: в старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Важным условием успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, четко разработана структура и организация овладения ими. Планируя материал прохождения базовой и вариативной частей программы, следует учитывать климатогеографические особенности региона проживания, состояние материально-технической базы школы, научно обоснованное время на успешное овладение материалом каждого раздела программы. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей необходимо планировать все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку урока.

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса нужно запланировать контрольные упражнения. Они выполняются по ходу овладения двигательными навыками для корректировки обучения в конце периода изучения какого-то раздела и для оценки эффективности овладения навыком. В первой половине сентября и первой половине мая рекомендуется провести тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем в этом возрасте значительно шире, чем в предыдущих классах, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому с ними следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, выполнение заданий при различных помехах, в условиях дефицита времени, при максимальных физических и волевых нагрузках. При планировании и организации занятий с юношами-допризывниками по овладению военно-прикладными навыками, развитию двигательных способностей, воспитанию морально-волевых качеств следует тесно увязать эти занятия с уроками допризывной подготовки.

Прохождение учебного материала должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков. При этом следует правильно увязать темы между собой, определить объем учебного материала на каждый урок, учитывать этап обучения двигательному действию, вести обучение в соответствии с переносимостью учащимися двигательных нагрузок, уровнем технической и физической подготовленности ученика.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Юноши и девушки должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья. Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно не только учитывать высокий исходный уровень, но и ориентироваться на индивидуальные темпы достижения в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Следует обеспечить каждому юноше и девушке одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Нужно опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными видами спорта и физических упражнений.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название темы	Количество часов	К/Р	Л/Р, сочинения и др
	Легкая атлетика	**27**		
1	**Спринтерский бег**	7		
1.1	Низкий старт	1		
1.2	Стартовый разгон	2		
1.3	Бег по дистанции	2		
1.4	Финиш	1		
2	**Прыжок в длину**	3		
2.1	Отталкивание	2		
2.2	Приземление	1		
3	**Метание мяча и гранаты**	5		
3.1	Замах при метании	3		
3.2	Подбор разбега	2		
4	**Бег по пересеченной местности**	10		
4.1	Преодоление горизонтальных препятствий	5		
4.1	Преодоление вертикальных препятствий	5		
5	**Прыжок в высоту**	3		
5.1	Подбор разбега и отталкивание	1		
5.2	Переход через планку	2		
6	**Волейбол**	**16**		
6.1	Верхняя передача мяча в прыжке.	1		
6.2	Прием мяча двумя руками снизу.	1		
6.3	Прямой нападающий удар	1		
6.4	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой	1		

	места.			
6.5	Позиционное нападение.	2		
6.6	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1		
6.7	Одиночное блокирование.	2		
6.8	Нападение через 3-ю зону. Нападение через 4-ю зону.	3		
6.9	Учебная игра	4		
7	**Баскетбол**	**17**		
7.1	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	2		
7.2	Передача мяча различными способами на месте.	1		
7.3	Ведение мяча.	2		
7.4	Быстрый прорыв (2х1), (3х2)	2		
7.5	Ведение мяча с сопротивлением	1		
7.6	Зонная защита (2х3), (2х1х2)	2		
7.7	Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.	2		
7.8	Индивидуальные действия в защите	2		
7.9	Учебная игра	3		
	Гимнастика	**24**		
8	**Висы и упоры**	13		
8.1	Подъем переворотом	4		
8.2	Подъем махом вперед в сед ноги врозь	3		
8.3	Соскок махом назад	2		
8.4	Лазание по канату в два приема	3		
9	**Строевые приемы**			
9.1	Построения и перестроения	2		
10	**Акробатические упражнения, опорный прыжок**	10		
10.1	Стойка на руках	2		
10.2	Кувырок назад из стойки на руках	2		
10.3	Комбинация из разученных элементов	2		
10.4	Опорный прыжок через коня	3		
10.5	Лазание по канату в два приема	1		
11	**Лыжная подготовка**	**18**		
11.1	Прохождение дистанции одновременным одношажным	1		
11.2	Попеременный двухшажный ход	2		
11.3	Подъем в гору скользящим шагом	2		
11.4	Повороты переступанием в движении	1		
11.5	Коньковый ход.	3		
11.6	Торможение и поворот упором	2		
11.7	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		
11.8	Преодоление подъемов и препятствий	2		
11.9	Прохождение дистанции до 5км	4		

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ

№	Вид программного материала	Количество часов	
		классы	
		11д	11м
1	**Базовая часть**		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе учебных занятий	
1.2	Волейбол	16	16
1.3	Гимнастика	24	24
1.4	Легкая атлетика	27	27
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.6	Баскетбол	17	17
2	**Вариативная часть**		
2.1	Гимнастика (виды)		
2.2	*Бадминтон*		
2.3	*Настольный теннис*		
	Итого	102	102

Распределение учебного времени по четвертям

3часа в неделю (102 ч. 10 класс)

Вид программного материала	1четверть (24 ч.)	2четверть (24 ч.)	3четверть (30 ч.)	4четверть (24ч.)
1. Легкая атлетика	14			13
2. Баскетбол	5		7	5
3. Волейбол	5		5	6
4. Гимнастика		24		
5. Лыжная подготовка			18	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 КЛАСС (юноши)

№/дата	Тема урока	Тип урока	Содержание урока	Виды, формы, методы организации деятельности учащихся	Требования к уровню освоения содержания урока	Форма контроля	Наглядность, оборудование	Домашнее задание
			1 четверть (24ч) **Легкая атлетика (14ч)**					
№1,	Спринтерский бег (4 ч)	Изучение нового материала	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой Строевые упражнения Медленный бег. ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуров невое обучение	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Вводный теку		

						щий		
№ 2,		Совершенс твования	Строевые упражнения Медленный бег. ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Теку щий		
№ 3		Совершенс твования	Строевые упражнения Медленный бег. ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Теку щий		
№ 4		Учетный	Строевые упражнения Медленный бег. ОРУ. Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Индивид Активные	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	«5» - 13,5 с.; «4» - 14,0 с «3» -		

						14,3 с		
№ 5	Прыжок в длину (3ч)	Изучение нового материала	Строевые упражнения Медленный бег. ОРУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	**Уметь:** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Теку щий		
№ 6		Комплексный		Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение		Теку щий		
№ 7		Учетный	Строевые упражнения Медленный бег. ОРУ. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Индивид. Активные	**Уметь:** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	«5» - 450 см «4» - 420 см «3» - 410 см		

№ 8	Метание мяча и гранаты(3 ч)	Комплексный	Строевые упражнения Медленный бег. ОРУ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	**Уметь:** метать мяч на дальность с разбега	Теку щий		
№ 9		Комплексный	Строевые упражнения Медленный бег. ОРУ. Метание гранаты из различных положений. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	**Уметь:** метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Теку щий		
№ 10		Учетный	Строевые упражнения Медленный бег. ОРУ. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Индивид. Активные	**Уметь:** метать гранату на дальность	«5» - 32 м «4» - 28 м «3» - 26 м		
№ 11	Преодоление горизонтальных	Комплексный	Бег (20 мин). ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	Индивид. коллектив. Традиционные	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20	Теку Щий		

	препятствий (2ч)			Разноуровневое обучение	мин) Преодолевать препятствия			
№ 12		Совершенствования	Бег (22 мин). ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровне-вое обучение	**Уметь**: бегать в равномерном темпе (до 25 мин) Преодолевать препятствия	Теку щий		
№ 13		Совершенствования	Медленный бег (24 мин). ОРУ. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровне-вое обучение	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 25 мин) Преодолевать препятствия	Теку щий		
№ 14	Преодоление	Учетный	Строевые упражнения Медленный бег. ОРУ. Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости.	Индивид. Активные	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 25 мин)	«5» - 13,50 с; «4» - 14,50 с; «3» -		

	вертикаль ных препятствий (2ч)				Преодолевать препятствия	15,50 с		
			СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (12ч)					
			ВОЛЕЙБОЛ (5ч)					
№ 15	Позицион ное нападение (2ч)	Комплексн ый	Техника безопасности во время занятий волейболом. Строевые упражнения Медленный бег. ОРУ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Теку щий		
№ 16		Совершенс твования				Оценка техни ки переда чи мяча		

№ 17	Нападение через 3-ю зону (2ч)	Совершенс твования	Строевые упражнения Медленный бег. ОРУ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Строевые упражнения Медленный бег. ОРУ. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровне-вое обучение	**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Теку щий		
№ 18		Совершенс твования				Теку щий		
№ 19	Нападение через 4-ю зону (ч)	Совершенс твования	Строевые упражнения Медленный бег. ОРУ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Индивид. коллектив. Традиционные	**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Теку Щий		

			БАСКЕТБОЛ (5ч)					
№ 20	1.Передача мяча различными способами. 2.Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Комплексный	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Строевые упражнения Медленный бег. ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
№ 21		Комбинированный	Строевые упражнения Медленный бег. ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча		
№ 22	Ведение мяча (2ч)	Комбинированный	Строевые упражнения Медленный бег. ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Ведение мяча. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические	Текущий		

№ 23		Комбини рованный			действия	Теку щий		
№ 24		Комбини рованный	Строевые упражнения Медленный бег. ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Индивид. коллектив. Традиционные Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техни киведе ния мяча		
			2 четверть **Гимнастика (24 ч)**					
№ 1	Подъем переворотом	Комбини рованный	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Повороты в движении. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в висе. Развитие силовых способностей.	Индивид. коллектив. Традиционные	**Уметь:** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на	Теку щий		

					гимнастических снарядах			
№ 2		Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в висе. Подъем переворотом. Развитие силовых саособностей .	Разноуровневое обучение		Текущий Оценка техникивыполнения разученных элементов		
№ 3		Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подъем переворотом.Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	Индивид. коллектив. Разноуровневое обучение	**Уметь:** выполнять строевые приемы; выполнять	Текущий		
№ 4		Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Выполнение комбинации на перекладине. ОРУ с гантелями.		элементы на перекладине	Текущий		

№ 5	Подъем махом вперед в сед ноги врозь	Комбинированный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями.Подъем махом вперед в сед ноги врозь.Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	Индивид. коллектив. Разноуровневое обучение	**Уметь:** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на гимнастических снарядах	Текущий		
№ 6		Совершенствования				Текущий		
№ 7		Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	**Уметь:** выполнять строевые приемы; упражнения на брусьях	Оценка техникивыполнения разученных элементов		
№ 8	Соскок махом	Совершен	Повороты в движении. Перестроение из колонны	Индивид.	**Уметь:**	Оценка		

	назад	ствования	по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Соскок махом назад. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	выполнять элементы на брусьях	техни кивыпо л нения разу ченных элемен тов		
№ 9		Совершенс твования	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, восемь в движении. ОРУ в движении. Соскок махом назад. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	**Уметь:** выполнять строевые приемы; выполнять комбинацию	Теку щий		
№ 10		Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, восемь в движении. ОРУ в движении. Выполнение комбинации на брусьях.		на брусьях	Теку щий		

№ 11	Лазание по канату в два приема (4ч)	Совершенс твования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, восемь в движении. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровне Вое обучение	**Уметь:** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на брусьях; лазание по канату	Теку щий		
№ 12		Совершенс твования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, восемь в движении. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силовых способностей.			Теку щий		
№ 13		Совершенс твования				Теку щий		
№ 14		Учетный	Строевые упражнения Медленный бег. ОРУ. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость.	Индивид. коллектив. Традиционные	**Уметь:** выполнять строевые приемы; лазать по канату	«5» - 11р.; «4» - 9р.; «3» - 7р. Лазани е (6м): «5» - 11с; «4» - 13с; «3» -		1

						15с		
№ 15	Стойка на руках	Совершенс твования	ОРУ с гантелями. Стойка на руках и голове. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад, вперед. Развитие координационных способностей	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровне-вое обучение	**Уметь:** выполнять акробатически е элементы программы в комбинации (5эл)	Оценка техни кивыпо л нения разу ченных элемен тов		
№ 16		Совершенс твования	ОРУ с гантелями. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад, вперед, длинный кувырок. Развитие координационных способностей.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуров невоеобучение	**Уметь:** выполнять акробатически е элементы программы в комбинации (5эл)	Теку щий		
№17		Совершенс твования				Теку щий		
№ 18	Кувырки из различныхи.п .	Совершенс твования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие	Индивид. коллектив.	**Уметь:** выполнять акробатически е элементы			

			координационных способностей.	Традиционные Разноуров невое обучение	программы в комбинации (5 эл)			
№ 19		Совершенс твования				Оценка техни кивыпо л нения разу ченных элемен тов		
№ 20	Опорный прыжок	Совершенс твования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с мячами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	Индивид. коллектив.	**Уметь:** выполнять акробатически е элементы программы в комбинации (5эл); опорный прыжок	Теку щий		
№ 21		Совершенс твования	ОРУ с мячами. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Опорный прыжок	Традиционные		Теку щий		

			через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.					
№ 22		Совершенс твования		Разноуров невое обучение		Теку щий		
№ 23		Совершенс твования				Теку щий		
№ 24		Совершенс твования				Теку щий		
№ 25		Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок	Индивид. Разноуровневое обучение	**Уметь:** выполнять акробатически е элементы программы в комбинации (5эл); опорный прыжок	Оценка техни кивыпо л нения упраж нений		
			3 четверть (30ч) **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (18ч)***					

№ 1	Попеременный двушажный ход	Комплексный	Техника безопасности во время занятий по лыжной подготовке. Прохождение дистанции одновременным одношажным ходом (до 1000 м). Попеременный двушажный ход.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	**Уметь:** преодолевать дистанцию заданным ходом	Текущий		
№ 2	Подъем в гору скользящим шагом	Комбинированный	Прохождение дистанции одновременными ходами (1,5 км). Попеременный двушажный ход. Подъем в гору скользящим шагом.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	**Уметь:** преодолевать дистанцию заданным ходом	Текущий		
№ 3		Комбинированный				Текущий		
№ 4		Комбинированный				Текущий		
№ 5		Комбинированный	Прохождение дистанции до 1,5 км. Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы.			Оценка техники		

			Повороты переступанием в движении.			сколь жения		
№ 6	Коньковый ход	Комбини рованный	Прохождение дистанции до 1,5 км. Коньковый ход. Попеременные ходы.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	**Уметь:**преодолевать дистанцию заданным ходом	Оценка техни ки сколь жения		
№ 7	Торможение и поворот упором	Комбини рованный	Прохождение дистанции до 1,5 км. Коньковый ход. Попеременные ходы Торможение и поворот упором	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	**Уметь:** преодолевать дистанцию заданным ходом	Теку щий		
№ 8		Комбини рованный				Оценка техни ки тормож ения		
№ 9	Переход с	Комбини	Прохождение дистанции до 1,5 км. Переход с	Индивид.	**Уметь:**	Оценка		

	одновременных ходов на попеременные	рованный	одновременных ходов на попеременные Торможение и поворот упором	коллектив. Традиционные Разноуровне-вое обучение	преодолевать дистанцию заданным ходом	техни ки сколь жения		
№ 10		Комбини рованный	Прохождение дистанции до 1,5 км. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Преодоление подъемов и препятствий	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение		Теку щий		
№ 11		Совершенс твования				Теку щий		
№ 12		Совершенс твования	Прохождение дистанции до 1,5 км. Преодоление подъемов и препятствий Прохождение дистанции до 3 км	Индивид.коллек тив. Традиционные Разноуровневое обучение	**Уметь:** преодолевать дистанцию заданным ходом	Теку щий		
№ 13		Совершенс твования	Прохождение дистанции до 1,5 км. Коньковый ход.			Теку щий		

№ 14		Совершенс твования	Переход с одновременных ходов на попеременные					
№ 15		Комбини рованный	Прохождение дистанции до 1,5 км. Преодоление подъемов и препятствий Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции		**Уметь:** преодолевать дистанцию заданным ходом	Оценка техни ки сколь жения и перехо дов		
№ 16	Элементы тактики лыжных ходов	Совершен ствования	Прохождение дистанции до 1,5 км. Коньковый ход. Элементы тактики лыжных ходов	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	**Уметь:** выполнять тактические действия	Теку щий		
№ 17		Совершенс твования	Прохождение дистанции до 1,5 км. Элементы тактики лыжных ходов			Теку щий		
№ 18		Учетный	Прохождение дистанции до 0,5 км. Переход с хода на ход. Прохождение дистанции до 5 км	Индивид. коллектив.	**Уметь:** преодолевать дистанцию	«5» - 26мин; «4» -		

				Традиционные Разноуровневое обучение	5000м используя все изученные ходы	27мин; «3» - 29мин		
			Спортивные игры (12ч) **ВОЛЕЙБОЛ (5 ч)**					
№ 19	Прием мяча двумя руками снизу.	Комплексный	Техника безопасности во время занятий волейболом. Строевые упражнения Медленный бег. ОРУ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технических действий	Теку щий		
№ 20	Прямой нападающий удар	Совершенствования	Строевые упражнения Медленный бег. ОРУ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технических	Теку щий		

					действий			
№ 21	Нападение через 3-ю зону.	Совершенс твования	Строевые упражнения Медленный бег. ОРУ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровне-вое обучение	**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технических действий	Теку щий		
№ 22	Одиночное блокирова ние	Комплексн ый	Строевые упражнения Медленный бег. ОРУ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровне-вое обучение	**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технических действий	Теку щий		

№ 23	Групповое блокирование.	Совершенствования	Строевые упражнения Медленный бег. ОРУ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.Учебная игра. Развитие координационных способностей.		**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технических действий	Текущий		
			БАСКЕТБОЛ (7 ч)					
№ 24	Быстрый прорыв (2х1).	Комбинированный	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технических действий	Текущий		

№ 25	Быстрый прорыв (3х2).	Совершенствования	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технических действий	Теку щий		
№ 26	Зонная защита (2х3).	Совершенствования	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Учебная игра.Развитие скоростных качеств.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технических действий	Теку щий		

№ 27	Зонная защита (2х1х2).	Совершенс твования	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технических действий	Теку щий		
№ 28		Совершенс твования				Теку щий		
№ 29	Индивиду альные действия в защите	Совершенс твования	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технических действий	Теку щий		
№ 30		Совершенс твования						

			4 четверть (24 ч) **БАСКЕТБОЛ (5ч)**					
№ 1	Индивиду альные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска)	Совершенс твования	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технических действий	Теку щий		
№ 2		Совершенс твования	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с дальней дистанции.Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание,	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение		Теку щий		

№ 3		Совершенс твования	накрытие броска). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.			Теку щий		
№ 4	Нападение против личной защиты.	Совершенс твования	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с дальней дистанции. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технических действий	Теку щий		
№ 5		Совершенс твования				Теку щий		
			ВОЛЕЙБОЛ (6ч)					
№ 6	Верхняя	Совершен	Техника безопасности во время занятий	Индивид.	**Уметь:**	Теку		

	передача мяча в прыжке.	ствования	волейболом. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Развитие координационных способностей.	коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технических действий	щий		
№ 7	Нападение через 2-ю зону.	Совершен ствования	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровне-вое обучение	**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технических действий	Теку щий		
№ 8		Совершенс твования				Теку щий		

№ 9	Индивиду альноеблоки рова ние.	Совершенс твования	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение со сменой мест. Индивидуальное блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровне- вое обучение	**Уметь:** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технических действий	Теку щий		
№ 10		Совершенс твования				Теку щий		
			ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (13ч)					
№ 11	Преодоле ние горизонтальн ых препятствий	Совершенс твования	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег (15 мин). Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) преодолевать	Теку щий		

№ 12		Совершенс твования			препятствия	Теку щий		
№ 13	Преодоле ние вертикаль ных препятствий прыжком.	Совершенс твования	Строевые упражнения. Медленный бег (17 мин). ОРУ. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 25 мин)	Теку щий		
№ 14		Совершенс твования			преодолевать препятствия	Теку щий		
№ 15		Совершенс твования	Строевые упражнения. Медленный бег. (18 мин). ОРУ. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости.					
№ 16		Учетный	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Бег (2000м) на результат. Развитие выносливости.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	**Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 25 мин) преодолевать препятствия	«5» - 10,30с.; «4» - 11,30с.; «3» - 12,30с		

№ 17	Бег на короткие дистанции	Комплексный	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)			
№ 18		Комплексный	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.		**Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)			
№ 19		Учетный	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	**Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	«5» - 16,5с.; «4» - 17,5с.; «3» - 18,5с.		
№ 20	Метание мяча и гранаты	Комплексный	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	**Уметь:** метать мяч на дальность с разбега	Текущий		

№ 21		Комплексный	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.		**Уметь:** метать гранату из различных положений на дальность и в цель	«5» - 22м; «4» - 18м; «3» - 16м		
№ 22	Прыжок в высоту.	Комплексный	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Метание гранаты на дальность. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.	Индивид. коллектив. Традиционные Разноуровневое обучение	**Уметь:**прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий		
№ 23		Комплексный	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		**Уметь:** прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Бег:«5» - 13,5с.; «4» - 14,0с.; «3» - 14,3с.		

* Резервные уроки при t ниже 16 *:

1. Общая физическая подготовка.

2. ОФП. Метание набивного мяча на дальность.

3. Развитие быстроты.

4 .Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества.

5. Развитие выносливости.

6. Бег 6 мин.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится'.
• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
Выпускник получит возможность научиться:
• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
2. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
3. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
4. Физическая культура в современном обществе.
5. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
6. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
7. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

8. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
9. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
10. Адаптивная физическая культура.
11. Спортивная подготовка.
12. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
13. Профессионально - прикладная физическая подготовка.
14. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.
15. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
16. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
17. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
18. Восстановительный массаж.
19. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Литература:

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 кл. - Москва: Просвещение, 2014.
2. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура (базовый уровень). 10-11 класс.– М.: Издательский центр Вентана-Граф, 2015.