|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:на заседании методического объединения ГБОУ СОШ №281 | СОГЛАСОВАНО:Зам. директора по УВР | УТВЕРЖДАЮ:Директор ГБОУ СОШ № 281 |
| Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Руководитель МО |  Целикина Т.В. |  Е.С. Вологина |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Арабкина А.А. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от  |

**Р А Б О Ч А Я П Р О Г Р А М М А**

 **ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**СРЕДНЕГО ПОЛНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)**

**Классы:** 10, 11 «А»

**Учитель: Арабкина А.А., Желнов Н.А.**

**Количество часов**  – 102 часа

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования. Базовый уровень.

г. Москва

2014/15 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел Ι. Пояснительная записка****к тематическому планированию по физической культуре****Для учащихся 10-11 классов**Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся средней школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требования мистандарта второго поколения, примерной программой среднего общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся средней школы здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает двигательная деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, совершенствование физических качеств и способностей, закрепление определенных знаний, двигательных навыков и умений.Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных**задач:**– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения спортивным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивным играм, формам активного отдыха и досуга;– совершенствование умения контролировать физические нагрузки.Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является закрепление учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.В число универсальных компетенций, формирующихся в средней школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.**Место учебного предмета в учебном плане.**Рабочая программа среднего образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в средней школе в объеме – по 102 ч ежегодно.**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.** Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.По окончании изучения курса «Физическая культура» в средней школе должны быть достигнуты определенные результаты.**Личностные результаты:**– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;– развитие мотивации учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.**Метапредметные результаты:**– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.**Предметные результаты:**– формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;– овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры);– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;– выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.**Планируемые результаты:**По окончании средней школы учащиеся должны уметь:– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;– использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;– судить и проводить со сверстниками спортивные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;– выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.**Раздел IΙ. Распределение учебного времени прохождения программного материала****по физической культуре в 10-11 классах при 3-х часах в неделю.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программногоматериала  | **Количество часов (уроков)** |
| **класс** |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | **Базовая часть** | **91** | **91** | **91** | **91** | **91** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры: волейбол. | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.3 | Спортивные игры: гандбол. | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 1.5 | Лёгкая атлетика | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 |
| 1.6 | Кроссовая  подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 2 | **Вариативная часть** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** |
| 2.1 | баскетбол | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
|   | **Итого:** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |

**График прохождения учебной программы образовательной области «Физическая культура»****ГБОУ СОШ  № 281  в 10-11 классах.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четверть** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
| **Неделя** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **Кол-во часов****в месяц** | **Сентябрь****12 часов** | **Октябрь****15 часов** | **Ноябрь****9 часов** | **Декабрь****12 часов** | **Январь****9 часов** | **Февраль****12 часов** | **Март****9 часов** | **Апрель****12 часов** | **Май****12 часов** |
| **в четверти** | **Всего – 27 часов** | **Всего – 21 час** | **Всего – 30 часов** | **Всего – 24 часа** |
| **10-11 классы** | л/атлетика- 11ч. | Гандбол – 16ч | Баскетбол11ч | Гимнастика10ч | Волейбол21ч | кроссоваяподготовка  9 ч. | Гандбол12ч | л/атлетика12ч |
| **В неделю** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3**  | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |

Раздел ΙΙΙ. Содержание тем учебного курса физического воспитанияпри 3-х урочных занятиях в неделю в 10-11 классах

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Наименование разделапрограммы | Темаурока | Коли-чест-вочасов | Элементы содержания | Требования к        уровню подго-товки  | Видконтроля | Д/З | Датапроведения |   |
| план | факт. |   |
| **1** | **2** | **3                   4                                      5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |   |
| **Ι четверть – 27 часов**  **(11часов – л\атлетика,    16 часов-гандбол)** |   |
| 1 | **Основы****знаний** | Инструктажпо техникебезопасности | 1 | Первичный инструктаж на рабочемместе по технике безопасности. Правила безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.Инструктаж по л\а. понятие о самостоятельном двигательном режиме школьника. Профилактика травматизма. Вред алкоголя, курения, наркотиков для организма человека. Основные приемы самоконтроля (пульс, дыхание)Влияние л\а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Знать требованияинструкций.Устный опрос. |   | КомплУпр.№1  |   |   |   |
| 2-3 | **Лёгкая** **Атлетика**Спринтер-ский бег | Развитие скоростныхспособностей. Стартовыйразгон. | 1 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стр. упр-ий. Спец.беговые упр-ия. Перемещения правым, левым боком. Прыжки с ноги на ногу 3 по 10м. Бег с высоким подниманием бедра 3 по 10 м. Бег с захлестыванием голени назад 3 по 10. Бег с ускорением 3 по 10 м.бег 100 м с максимальной скоростью с низкого старта.Максимально быстрый бег на месте﴾сериями по 20-30сек.﴿. | Уметь демонстрироватьстартовый раз-гон в беге на короткиедистанции. | текущий | КУ№1 |   |   |   |
| 3 | **Лёгкая** **Атлетика**Спринтер-ский бег | Развитие скоростныхспособностей. Стартовыйразгон. | 1 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стр. упр-ий. Спец.беговые упр-ия. Бег с ускорениембег 100 м с максимальной ско-ростью. Старты из различных и.п.Максимально быстрый бег на месте﴾сериями по 20-30сек.﴿. | Уметь демонстрироватьстартовый раз-гон в беге на короткиедистанции. | текущий | КУ№1 |  |  |  |
| 4 |   | Низкийстарт | 1 | ОРУ в движении. СУ. Спец. беговые упр. Низкий старт и скоростной бег до 80 м ﴾2 серии﴿.Бег со старта в гору 3 по30м. | Уметь демонстри-ровать техникунизкого старта | текущий | КУ№1 |   |   |   |
| 5 |  | Низкийстарт | 1 | ОРУ в движении. СУ. Спец. беговые упр. Бег с низкого старта до 80 м ﴾2 серии﴿.Бег со старта в гору 3 по 30м. | Уметь демонстри-ровать техникунизкого старта | текущий | КУ№1 |  |  |  |
| 6 |   | Финальноеусилие.Эстафеты. | 2 | ОРУ в движении. СУ. Спец.беговыеупр. Бег с ускорением 3 серии по60 м. Встречная эстафета. | Уметь демонстрироватьфинальное усилиев беге. | текущий | КУ№1 |   |   |   |
| 7 |  | Финальноеусилие.Эстафеты. | 2 | ОРУ в движении. СУ. Спец.беговыеупр. Бег с ускорением 3 серии по60 м. Встречная эстафета. | Уметь демонстрироватьфинальное усилиев беге. | текущий | КУ№1 |  |  |  |
| 8 |   | Развитиескоростныхспособностей | 1 | ОРУ в движении. СУ. Спец.беговыеупр. Бег со старта с ускорением3 по 20м. бег 100м на результат. |   | текущий | КУ№1 |   |   |   |
| 9 |   | Развитиескоростнойвыносливости | 1 | ОРУ в движении. СУ. Спец. беговые упр. Бег на месте с высо-ким подн. бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе2 раза по 30сек. Бег 2 по 30м ﴾мальч.-14с, девочки-16с﴿. Учебная игра. | Уметь демонстрироватьфизическиекондиции. | текущий | КУ№1 |   |   |   |
| 10 | метание | Развитиескоростно-силовыхспособностей  | 1 | ОРУ с теннисным мячом. Спец. беговые упр. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей׃Юноши-до 2кг. Девушки-до1кг.Метание на заданное расстояние со скрестного шага.Метание т⁄м на дальность отскокаот стены со скрестного шага.Метание на дальность с разбега в коридоредо 6 метров. | Уметь демонстри-ровать отведение руки для замаха. | текущий | КУ№1 |   |   |   |
| 11 |   | Метаниемяча надальность | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса входьбе. СУ. Спец. беговые упр.Развитие скоростно-силовыхкачеств. Челночный бег- на результат. Метание т⁄м сразбега и скрестного шага на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальныецели ﴾1 на 1﴿ с расстояния 12-14м. | Уметь демонстрироватьфинальноеусилие. | текущий | КУ№1 |   |   |   |
| 12 | **гандбол** | Стойки ипередвиже-ния‚ повороты‚остановки. | 3 | Инструктаж по гандболу. СУ. ОРУ с мячом. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменениемнаправления и остановкой по зрительным и звуковым сигналам. Передвижения в защитной стойкев различных направлениях-вперёд‚назад‚ влево‚ вправо. Остановка двумя шагами и прыжком после ведения мячав движении. Развитие координаци-онных  способностей.  Жесты при судействе игры в гандбол. Правила игры в гандбол. | Уметь демонстри-ровать технику вцелом. | текущий | КУ№1 |   |   |   |
| 13-15 | **гандбол** | Стойки ипередвиже-ния‚ повороты‚остановки. | 3 | Инструктаж по гандболу. СУ. ОРУ с мячом. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя шагами и прыжком. Бег с изменениемнаправления и остановкой по зрительным и слуховым сигналам. Передвижения в различных защитных стойках ив различных направлениях-вперёд‚назад‚ влево‚ вправо. Остановка прыжком после ведения мячав движении. Развитие координаци-онных  способностей. Жесты при судействе игры в гандбол. Правила игры. | Уметь демонстри-ровать технику вцелом. | текущий | КУ№1 |  |  |  |
| 16-18 |   | Ловля ипередачамяча | 3 | КУ в движении. СУ. Спец. Беговые упр. Ловля и передача мяча различными способами: одной рукой сверху, сбоку, снизу и с броском по воротам.Ловляи передача мяча одной рукой со сменой места. Ловля и передача в тройках с броском по воротам. Скрытая передача. Обманные движения с уходом в сторону. Прыжки вверх из приседа׃15 раз-мальчики‚ 10 раз-девочки. | Уметь выполнятьразличные варианты передачи мяча | текущий | КУ№1 |   |   |   |
| 19-2 |   | Ведениемяча | 3 | Упражнения для рук и плечевогопояса. Комплекс ОРУ №3 на осан-ку. Совершенствование вариантов ловли и передачи мяча, ведение мяча в низкой‚ средней и высокой стойке׃ а﴿на месте. б﴿шагом и бегом по прямой.в﴿ с обводкой стоек. г﴿ с изменении-ем направления движения скорости.д﴿ ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Перехват мяча с последующим ведением.учебная игра. | Корректировкадвижений приловле и передачемяча. | текущий | КУ№3 |   |   |   |
| 22-23 |   | Бросокмяча | 3 | ОРУ с мячом. Совершенствование вариантов ловли и передачи мяча, Вариантов ведениямяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, бросков из одноопорного положения в прыжке с 6-ти метровой линии. Бросок по воротам из опорного положения с отклонением туловища.Учебная игра. |   | текущий | КУ№3 |   |   |   |
| 24-25 |   | ТактикаСвободногонападения | 3 | ОРУ с мячом. Спец.беговые упр.Совершенствование ведения‚ ловли и передачи мяча. Сочетание приёмов ׃ ловля мяча наместе‚ подбор катящегося мяча, обводка 5 стоек‚ передача‚ловля в движении‚бросок по воротам после двух-трёх шагов разбега в прыжке. Совершенствование тактика свободного нападения.Учебная игра. | Корректировкатехники ведениямяча. | текуший | КУ№3 |   |   |   |
| 26-27 |   | Позиционноенападение | 1 | ОРУ в движении. Спец. Беговые упр. Совершенствование ведения мяча с низким отскоком, бросков по воротам сверху, снизу, сбоку согнутой и прямой рукой.Позиционное нападение сизменением позиций. Персональная защита.Учебная игра. | Уметь выполнятьведение мяча вдвижении. | текущий | КУ№3 |   |   |   |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |   |
| **ΙΙ четверть -21 час.      ( Баскетбол- 11 часов    Гимнастика, акробатика – 10 часов.)** |   |
| 28-33 | баскетбол | Позиционноенападение | 2 | ОРУ в движении. Спец. Беговые упр.варианты ведения мяча.Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) без сопротивления защитника Максимальное расстояние до корзины 6 м. Бросок в движении одной рукой отплеча после ведения в прыжке со среднего расстояния с пассивным противодействием.Позиционное нападение.Учебная игра. | Уметь выполнятьведение мяча вдвижении. | текущий | КУ№3 |  |  |
| 33-35 |   | НападениеБыстрымпрорывом | 3 | Обще.разв. с мячом. Спец.беговые упр. Закрепление техники ведения мяча. Сочетание приёмов ׃ ловля мяча на месте-обводка 5 стоек-передача-ловля вдвижении-бросок одной рукой отголовы после двух шагов.Нападение быстрым прорывом﴾2׃1﴿Учебная игра. |   | текущий | КУ№3 |   |   |
| 36-37 |   | ВзаимодейстВие двухИгроков. | 3 | Обще.Разв.С мячом. Спец. Беговые упр. Ведение мяча. Сочетание приёмов ׃ ловля мяча на месте-обводка. Дальнейшее закрепление вырывания, выбивания и перехвата мяча. Нападение быстрым прорывом ﴾2׃1﴿ взаимодействие двух игроков “отдай мяч и выйди”.Учебная игра. |   | текущий | КУ№3 |   |   |
| 38 |  | Игровыезадания | 2 | Упражнения для рук и плечевогопояса. КУ №3 на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передачанабивного мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Учебная игра. | Уметь применятьв игре защитныедействия. | текущий | КУ№3 |  |  |
| 39 |   | Развитиекондицион-ных и координационыхспособностей | 1 | Общеразв.упр. бег с ускорениемсериями на 30‚ 60м. Прыжки через скакалку на одной и двухногах в течении 1 минуты. Учебная игра. | Уметь владетьмячом в игре. | текущий | КУ№3 |   |   |
| 41 | гимнастика | СУ. ОсновыЗнаний. | 2 | Повторный инструктаж по т⁄б‚Инструктаж по гимнастике. Цель ианализ техники выполнения гимнастических упражнений. Приемы самоконтроля (ЧСС, дыхание) при выполнении упражнений. спец. Беговые упр.Упр. на гибкость. Упр. с внешним сопротивлением-с гантелями. | Фронтальный опрос | текущий | КУ наГиб-Кость. |  |  |
| 42-43 |   | Акробатические упражнения | 3 | Спец.беговые упр. Длинный кувырок, кувырок вперёд, силовой кувырок назад слитно‚ в стойку ноги врозь (юноши), в полу шпагат(девушки). Стойка на голове и руках с выходом в «борцовский мост», переворот боком, стойка на руках(юн), мост гимнастический из положения лежа с выходом на одну руку вправо или влево в упор присев (дев). Упр. на гибкость. Упр. на пресс на шведской стенке..Подтягивание׃ юноши-на перекладине из виса стоя‚ девушки-на перекладине из виса лежа, вис на согнутых руках. | Корректировкатехники выпол-нения упражненийИндивидуальныйподход. | текущий | КУ наГиб-Кость. |   |   |
| 44 |  | Развитиегибкости | 2 | ОРУ с гимнастическими скакалками.КУ Ком-бинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки змейкой через скамейку. Броскинабивного мяча до 1кг (дев), 2 кг (юн). | Уметь демонстри-Ровать комплексАкробатическихУпражнений. | текущий | КУ наГиб-Кость. |  |  |
| 45 |   | Упражненияв висах иупорах | 2 | КУ с гимнаст. скакалками, соверш. упр. в висах и упорах Юноши - упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор стоя, соскок.Девушки– на пристеночной перекладине: вис на согнутых руках;размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Упражнение на скамейке;Комбинации из ранее освоенныхэлементов.Подтягивание: юноши- на высокой перекладине, девушки - на низкой. из положения лежа;на результат. | КорректировкаТехникиВыполненияупражнений | текущий | КУ наГибкость. |   |   |
| 46 | гимнастика | Развитие си-ловых  спо-собностей | 3 | ОРУ на осанку.СУ. подтягивание извиса-юноши, из виса лёжа –девушки. Метание набивного мяча из-за головы(сидя, стоя), назад(че-рез голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнас-тической скамейке и стенке. | Корректировкатехники выполненияупражнений. | текущий | КУ наОсан-ку |   |   |
| 47 |   | РазвитиеКоординаци-онных  спо-собностей | 3 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения челночный бег. Эстафеты. Дыхатель-ные упражнения. Упражнения нагибкость. Прыжки со скакалкой.Эстафеты. Упражнения на гибкость. |   | текущий | КУ нагиб-кость |   |   |
| 48 |   | Развитиескоростно-силовых способностей | 2 | ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бросок набивного мяча из-за головы(сидя, стоя), назад(через голову, между ног), от грудидвумя руками или одной, сбоку одной рукой.Сгибание и разгибаниерук в упоре:мальчики -от пола, ногина гимнастической скамейке;девушки- с опорой руками на гим-настическую скамейку | Корректировкатехники выполненияупражнений.Дозировка индии-видуальная. | текущий | КУ нагиб-кость |   |   |
| **ΙΙI четверть -30 час.      ( Волейбол - 21 час    Кроссовая подготовка – 9 часов.)** |
| 49-52 | волейбол | Стойки ипередвиже-ния, поворо-ты, останов-ки.(совершен-ствование) | 3 | Инструктаж т\б по волейболу. История волейбола. Основы судейства волейбола. ОРУ.Специальные беговые упражнения.Совершенствование техники перемещений, передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком,лицом и спиной вперёд; ходьба, беги выполнение заданий(сесть на полвстать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.). Эстафеты,игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала.Развитие координационных способ-ностей. | Дозировка индии-видуальная. | текущий | КУ накоор-дина-цию. |   |   |
| 52-56 |   | Приём ипередачамяча. (обучение) | 4 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоен-ных элементов техники перемеще-ний. Передача мяча после перемещений лицом, спиной и боком; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками после перемещения приставными шагами вправо и влево, вперёд и назад в парах. Передача мяча в стену: в движении,перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах:встречная, над собой- партнёру;передача мяча в парах через сетку; приём и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасываниемпартнёром; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий в эстафетах. | Корректировкатехники выпол-ненияупражнений. | текущий | КУ накоор-дина-цию. |   |   |
| 57-62 |   | Верхняя прямая подача мяча(совершенствование) | 3 | ОРУ. Специальные беговые упраж-нения. Верхняя прямая подачамяча: подача мяча в стену; подачамяча в заданную половину площадкис последующим приёмом мяча;через сетку с расстояния 6м. Игра «Подай и попади в зону» | Корректировкатехники выпол-нения упражне-ний. Дозировкаиндивидуальная. | текущий | КУ накоор-дина-цию. |   |   |
| 63-69 |   | Нападающийудар (н\у)(совершенст-вование) | 3 | ОРУ. Верхняя и нижняя прямаяподачи. Развитие координацион-ных способностей. Нападающий удар с удаленных от сетки передач. Нападающие удары из зон 3 и 4 с поворотом. Из зоны 3 с высоких и средних передач. Блокирование ударов по ходу в зонах 4, 3, 2.Прямой н\у после подбрасываниямяча партнёром. Учебная игра. | Уметьдемонстрироватьтехнику. | текущий | КУ накоор-дина-цию. |   |   |
| 70-71 | Кроссоваяподготовка | Бег, преодолениепрепятствий.(обучение) | 1 | Равномерный бег 15 мин.(юноши), 10 мин (дев). 6-ти минутный бег на количество кругов. ОРУ.Развитие выносливости. | Уметь бегать вравномерномтемпе до 25 мин. | текущий | КУ навыносливость. |   |   |
| 72-73 |   |   | 1 | Равномерный бег 15 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ.Подвижные игры.Развитие выносливости. | Уметь бегать вравномерномтемпе до 20 мин. | текущий | КУ навыносливость |   |   |
| 74-75 |   |   | 2 | Равномерный бег 15мин. Бег в гору.Преодоление препятствий. ОРУ.Спортивные игры. Развитиевыносливости. | Уметь бегать вравномерномтемпе до 20 минут | текущий | КУ навыносливость. |   |   |
| 76 |   |   | 1 | Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Преодоление препятствий.Спортивные игры. Развитиевыносливости. | Уметь бегать вравномерномтемпе до 20минут | текущий | КУ навыносливость. |   |   |
| 77 |   |   | 2 | Равномерный бег 15 минут. Прео-доление препятствий. ОРУ.Спортивные игры. | Уметь бегать вравномерномтемпе 20минут. | текущий | КУ навыносливость. |   |   |
| 78 |   | (учётный) | 2 | Бег по пересечённой местности2 км.(дев.), 3 км.(юн) ОРУ.Развитие выносливости. | Уметь бегать вравномерном темпе до20минут | Бег 2км безучётавремени. | КУ навыносливость. |   |   |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **IV четверть – 24 часа.    (12 часов - гандбол.  12 часов – л/атлетика)** |   |
| 79-80 | гандбол | РазвитиеКоордина-ционныхспособностей | 3 | Инструктаж по гандболу. СУ. ОРУ с мячом. Бег с изменением направления и скорости. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком. Бег с изменениемнаправления и остановкой по слуховым сигналам. Совершенствование передвижений в защитной стойкев различных направлениях-вперёд‚назад‚ влево‚ вправо, остановка двумя шагами и прыжком после ведения мячав движении. Развитие координаци-онных  способностей. Жесты при судействе игры в гандбол. Правила игрыв гандбол. | Корректировкатехники выпол-нения упражнений. | текущий | КУ налок.разв.мышцтуло-вища. |   |   |
| 81-8384-8687-90 |   | Тактика игрыОсвоение ловли и передачи мяча, техники ведения мяча.Освоение техники бросков мяча | 2 | Инструктаж по гандболу. СУ. ОРУ с мячом. Бег с изменением направления и скорости. Совершенствование остановки прыжком.. Бег с изменениемнаправления и остановкой по слуховым сигналам. Совершенствование передвижений в защитной стойкев различных направлениях-вперёд‚назад‚ влево‚ вправо. Остановки двумя шагами и прыжком после ведения мячав движении. Развитие координаци- онных  способностей.Совершенствование ловли и передачи одной рукой в движении. Передачи мяча на месте в движении в парах, в тройках, в круге с перемещением после паса. Совершенствование ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой с изменение направления движения и скорости.Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Блокирование броска.Жесты при судействе игры в гандбол. Правила игры | Корректировкатехникивыполненияупражнений | текущий | КУ наЛок. Разв.мышцтуло-вища.  |   |   |
| 91 | Кроссоваяподготовка | Бег, преодолениепрепятствий.(обучение) | 2 | Равномерный бег 15 мин. (юноши), 11 мин (дев).ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Уметь бегать вравномерномтемпе до 20мин. | текущий | КУ навыносливость |   |   |
| 92-93 |   | Комбинированный | 2 | Равномерный бег 15 мин. Чередова-ние бега с ходьбой. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Уметь бегать вравномерномтемпе до 20мин. | текущий | КУ навыносливость. |   |   |
| 94-95 |   | Комбинированный | 2 | Равномерный бег 15 мин. Бег в гору.Преодоление препятствий. ОРУ.Спортивные игры. Развитиевыносливости. | Уметь бегать вравномерном темпе до20мин. | текущий | КУ навыносливость. |   |   |
| 96 |   | Комбинированный | 1 | Равномерный бег 15 мин. ОРУ.Преодоление препятствий.Спортивные игры. Развитиевыносливости. | Уметь бегать вравномерномтемпе до20мин. | текущий | КУ навыносливость. |   |   |
| 97 |   | Комбинированный | 1 | Равномерный бег 15 мин. Преодоле-ние препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Уметь бегать вравномерномтемпе до 20мин. | текущий | КУ навыносливость. |   |   |
| 98 |   | учётный | 1 | Бег по пересечённой местности 2км (дев.), 3 км.(юн)ОРУ. Спортивные игры. Развитиевыносливости. | Уметь бегать вравномерномтемпе до 20мин. | Бег 3км (дев.) и 5 км. (юн) безучётавремени. |   |   |   |
| 99 | Лёгкаяатлетика | Спринтерский бег.Развитие скоростных кач. | 2 | Низкий старт до 15-20м., бег с ус-корением 60м, встречная эстафе-та, специальные беговые упр-ия.Развитие скоростных качеств.Старты из разных исходных поло-жений. Инструктаж по т\б. | Уметь пробегать смаксимальнойскоростью 100м снизкого старта |   | КУ№4 |   |   |
| 100 |   | Эстафетныйбег. Развитиескоростныхвозможностей | 1 | Низкий старт. Бег сускорением 15-20м с низкого старта, специальные беговые упр-ия, эстафеты. Влияниел\а упр-ий на здоровье. | Уметь пробегать смаксимальнойскоростью 100м снизкого старта |   | КУ№4 |   |   |
| 101 |   | Развитиескоростныхвозможностей. | 2 | Низкий старт. Бег с ускорением 30м, спец. Беговыеупр-ия. Эстафеты. Влияние л\а упр-ий на различные системы организма | Уметь пробегать смаксимальнойскоростью 100м снизкого старта. |   | КУ№4 |   |   |
| 102 |   | Развитие скоростныхвозможностей (учётный) | 2 | Бег на результат 100м, спец. беговые упр-ия. Эстафеты. Влияние л\а упр-ий на различные системы организма. | Уметь пробегать смаксимальной скоростью 60м снизкого старта. | Бег 100м:Мальчики«5»-13,8«4»-14,3Девочки«5»-16.0«4»-16,5 | КУ№4 |   |   |
|  |   |  | 2 | Метание т\м на дальность с разбега. Спец.беговые упр-ия. ОРУ. | .метать т\м надальность. |   | КУ№4 |   |   |
|  |  |  |  |  |  |   |  |   |   |

**Раздел ΙV. Требования к уровню подготовки****учащихся 10-11 классов** **В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен****Знать:**- Историю развития физической культуры в России (в СССР).- Историю современного олимпийского движения в России.- Особенности избранного вида спорта.- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с раной функциональной направленностью.- Роль физической культуры в современном обществе.- Самонаблюдение и самоконтроль.- Укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.- Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями**Уметь:**- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.-Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений. Добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.-Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.-Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.-пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физкультурой.**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическиеспособности | Физические упражнения | мальчики | девочки |
| скоростные | Бег 100м  с низкого старта (с.)  | 13,8 | 16.0 |
|   силовые | Лазание по канату на расстояние 6 м, с | 8,0 | - |
| Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой за 30 сек., кол-во раз | 33 | 30 |
| Прыжок в длину с места, см | 235 | 195 |
| к вынос-ливости | Бег 2000 м, мин.,сек.Бег 3000 м, мин.,сек. | 14.00 |  9.55 |
| к коорди-нации | Последовательное выполнение пяти кувырков, сМетание малого мяча на дальность, м | 9,660 | 13,530 |

   |