|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 программного  материала | **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 | | | | | Баскетбол  11ч | | | | Гимнастика  10ч | | | | | Волейбол  21ч | | | | | | | кроссовая  подготов  ка  9 ч. | | | Гандбол  12ч | | | | л/атле  тика  12ч | | | | | | **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 воспитания  при 3-х урочных занятиях в неделю в 10-11 классах   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | №п\п | Наименование раздела  программы | Тема  урока | Коли-  чест-  во  часов | Элементы содержания | Требования к  уровню подго-  товки | | Вид  контроля | Д/З | Дата  проведения | |  | | 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** | Инструктаж  по технике  безопасности | 1 | Первичный инструктаж на рабочем  месте 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 требования  инструкций.  Устный опрос. | |  | Компл  Упр.  №1 |  |  |  | | 2-3 | **Лёгкая**  **Атлетика**  Спринтер-  ский бег | Развитие скоростных  способностей. Стартовый  разгон. | 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 демонстрировать  стартовый раз-  гон в беге на короткие  дистанции. | | текущий | КУ  №1 |  |  |  | | 3 | **Лёгкая**  **Атлетика**  Спринтер-  ский бег | Развитие скоростных  способностей. Стартовый  разгон. | 1 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стр. упр-ий. Спец.  беговые упр-ия. Бег с ускорением  бег 100 м с максимальной ско-  ростью. Старты из различных и.п.  Максимально быстрый бег на месте  ﴾сериями по 20-30сек.﴿. | Уметь демонстрировать  стартовый раз-  гон в беге на короткие  дистанции. | | текущий | КУ  №1 |  |  |  | | 4 |  | Низкий  старт | 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 технику  низкого старта | | текущий | КУ  №1 |  |  |  | | 5 |  | Низкий  старт | 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 технику  низкого старта | | текущий | КУ  №1 |  |  |  | | 6 |  | Финальное  усилие.  Эстафеты. | 2 | ОРУ в движении. СУ. Спец.беговые  упр. Бег с ускорением 3 серии по  60 м. Встречная эстафета. | Уметь демонстрировать  финальное усилие  в беге. | | текущий | КУ  №1 |  |  |  | | 7 |  | Финальное  усилие.  Эстафеты. | 2 | ОРУ в движении. СУ. Спец.беговые  упр. Бег с ускорением 3 серии по60 м. Встречная эстафета. | Уметь демонстрировать  финальное усилие  в беге. | | текущий | КУ  №1 |  |  |  | | 8 |  | Развитие  скоростных  способностей | 1 | ОРУ в движении. СУ. Спец.беговые  упр. Бег со старта с ускорением  3 по 20м. бег 100м на результат. |  | | текущий | КУ  №1 |  |  |  | | 9 |  | Развитие  скоростной  выносливости | 1 | ОРУ в движении. СУ. Спец. беговые упр. Бег на месте с высо-  ким подн. бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе  2 раза по 30сек. Бег 2 по 30м ﴾мальч.  -14с, девочки-16с﴿. Учебная игра. | Уметь демонстрировать  физические  кондиции. | | текущий | КУ  №1 |  |  |  | | 10 | метание | Развитие  скоростно-  силовых  способностей | 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 отскока  от стены со скрестного шага.  Метание на дальность с разбега в коридоре  до 6 метров. | Уметь демонстри-  ровать отведение руки для замаха. | | текущий | КУ  №1 |  |  |  | | 11 |  | Метание  мяча на  дальность | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в  ходьбе. СУ. Спец. беговые упр.  Развитие скоростно-силовых  качеств. Челночный бег- на результат. Метание т⁄м с  разбега и скрестного шага на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальные  цели ﴾1 на 1﴿ с расстояния 12-14м. | Уметь демонстрировать  финальное  усилие. | | текущий | КУ  №1 |  |  |  | | 12 | **гандбол** | Стойки и  передвиже-  ния‚ повороты‚  остановки. | 3 | Инструктаж по гандболу. СУ. ОРУ с мячом. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением  направления и остановкой по зрительным и звуковым сигналам. Передвижения в защитной стойке  в различных направлениях-вперёд‚  назад‚ влево‚ вправо. Остановка двумя шагами и прыжком после ведения мяча  в движении. Развитие координаци-  онных  способностей.  Жесты при судействе игры в гандбол. Правила игры в гандбол. | Уметь демонстри-  ровать технику в  целом. | | текущий | КУ  №1 |  |  |  | | 13-15 | **гандбол** | Стойки и  передвиже-  ния‚ повороты‚  остановки. | 3 | Инструктаж по гандболу. СУ. ОРУ с мячом. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя шагами и прыжком. Бег с изменением  направления и остановкой по зрительным и слуховым сигналам. Передвижения в различных защитных стойках и  в различных направлениях-вперёд‚  назад‚ влево‚ вправо. Остановка прыжком после ведения мяча  в движении. Развитие координаци-  онных  способностей. Жесты при судействе игры в гандбол. Правила игры. | Уметь демонстри-  ровать технику в  целом. | | текущий | КУ  №1 |  |  |  | | 16-18 |  | Ловля и  передача  мяча | 3 | КУ в движении. СУ. Спец. Беговые упр. Ловля и передача мяча различными способами: одной рукой сверху, сбоку, снизу и с броском по воротам.  Ловля  и 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 выполнять  различные вариан  ты передачи мяча | | текущий | КУ  №1 |  |  |  | | 19-2 |  | Ведение  мяча | 3 | Упражнения для рук и плечевого  пояса. 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. | Корректировка  движений при  ловле и передаче  мяча. | | текущий | КУ  №3 |  |  |  | | 22-23 |  | Бросок  мяча | 3 | ОРУ с мячом. Совершенствование вариантов ловли и передачи мяча, Вариантов ведения  мяча 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 |  | Тактика  Свободного  нападения | 3 | ОРУ с мячом. Спец.беговые упр.  Совершенствование ведения‚ ловли и передачи мяча.  Сочетание приёмов ׃ ловля мяча на  месте‚ 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. | Корректировка  техники ведения  мяча. | | текуший | КУ  №3 |  |  |  | | 26-27 |  | Позиционное  нападение | 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 с  изменением позиций. Персональная защита.  Учебная игра. | Уметь выполнять  ведение мяча в  движении. | | 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 | Позиционное  нападение | 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 от  плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния с пассивным противодействием.  Позиционное нападение.  Учебная игра. | Уметь выполнять  ведение мяча в  движении. | | текущий | КУ  №3 |  |  | | | 33-35 |  | Нападение  Быстрым  прорывом | 3 | Обще.разв. с мячом. Спец.беговые упр. Закрепление техники ведения мяча. Сочетание приёмов ׃ ловля мяча на месте-обводка 5 стоек-передача-ловля в  движении-бросок одной рукой от  головы после двух шагов.  Нападение быстрым прорывом﴾2׃1﴿  Учебная игра. |  | | текущий | КУ  №3 |  |  | | | 36-37 |  | Взаимодейст  Вие двух  Игроков. | 3 | Обще.Разв.С мячом. Спец. Беговые упр. Ведение мяча. Сочетание приё  мов ׃ 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 |  | Игровые  задания | 2 | Упражнения для рук и плечевого  пояса. КУ №3 на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача  набивного мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.  Учебная игра. | Уметь применять  в игре защитные  действия. | | текущий | КУ  №3 |  |  | | | 39 |  | Развитие  кондицион-  ных и коорди  национых  способностей | 1 | Общеразв.упр. бег с ускорением  сериями на 30‚ 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух  ногах в течении 1 минуты.  Учебная игра. | Уметь владеть  мячом в игре. | | текущий | КУ  №3 |  |  | | | 41 | гимнастика | СУ. Основы  Знаний. | 2 | Повторный инструктаж по т⁄б‚  Инструктаж по гимнастике. Цель и  анализ 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 на  Гиб-  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. | Корректировка  техники выпол-нения упражнений  Индивидуальный  подход. | | текущий | КУ на  Гиб-  Кость. |  |  | | | 44 |  | Развитие  гибкости | 2 | ОРУ с гимнастическими скакалками.  КУ Ком-  бинации из ранее освоенных акроба  тических элементов. Прыжки змейкой через скамейку. Броски  набивного мяча до 1кг (дев), 2 кг (юн). | Уметь демонстри-  Ровать комплекс  Акробатических  Упражнений. | | текущий | КУ на  Гиб-  Кость. |  |  | | | 45 |  | Упражнения  в висах и  упорах | 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 освоенных  элементов.  Подтягивание: юноши- на высокой перекладине, девушки - на низкой. из положения лежа;  на результат. | Корректировка  Техники  Выполнения  упражнений | | текущий | КУ на  Гибкость. |  |  | | | 46 | гимнастика | Развитие си-  ловых  спо-  собностей | 3 | ОРУ на осанку.СУ. подтягивание из  виса-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. | Корректировка  техники выполнения  упражнений. | | текущий | КУ на  Осан-  ку |  |  | | | 47 |  | Развитие  Координаци-  онных  спо-  собностей | 3 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения челночный бег. Эстафеты. Дыхатель-  ные упражнения. Упражнения на  гибкость. Прыжки со скакалкой.  Эстафеты. Упражнения на гибкость. |  | | текущий | КУ на  гиб-  кость |  |  | | | 48 |  | Развитие  скоростно-  силовых спо  собностей | 2 | ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бросок набивного мяча из-за головы(сидя, стоя), назад  (через голову, между ног), от груди  двумя руками или одной, сбоку одной рукой.Сгибание и разгибание  рук в упоре:мальчики -от пола, ноги  на гимнастической скамейке;  девушки- с опорой руками на гим-  настическую скамейку | Корректировка  техники выполнения  упражнений.  Дозировка индии-  видуальная. | | текущий | КУ на  гиб-  кость |  |  | | | **ΙΙI четверть -30 час.      ( Волейбол - 21 час    Кроссовая подготовка – 9 часов.)** | | | | | | | | | | | | | 49-52 | волейбол | Стойки и  передвиже-  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, бег  и выполнение заданий(сесть на пол  встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.). Эстафеты,  игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала.  Развитие координационных способ-  ностей. | Дозировка индии-  видуальная. | | текущий | КУ на  коор-  дина-  цию. |  |  | | | 52-56 |  | Приём и  передача  мяча.    (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 пристав  ным 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 набрасыванием  партнёром; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий в эстафетах. | Корректировка  техники выпол-  нения  упражнений. | | текущий | КУ на  коор-  дина-  цию. |  |  | | | 57-62 |  | Верхняя прямая  подача мяча  (совершенствование) | 3 | ОРУ. Специальные беговые упраж-  нения. Верхняя прямая подача  мяча: подача мяча в стену; подача  мяча в заданную половину площадки  с последующим приёмом мяча;  через сетку с расстояния 6м.  Игра «Подай и попади в зону» | Корректировка  техники выпол-  нения упражне-  ний. Дозировка  индивидуальная. | | текущий | КУ на  коор-  дина-  цию. |  |  | | | 63-69 |  | Нападающий  удар (н\у)  (совершенст-вование) | 3 | ОРУ. Верхняя и нижняя прямая  подачи. 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 подбрасывания  мяча партнёром. Учебная игра. | Уметь  демонстрировать  технику. | | текущий | КУ на  коор-  дина-  цию. |  |  | | | 70-71 | Кроссовая  подготовка | Бег, преодоление  препятствий.  (обучение) | 1 | Равномерный бег 15 мин.(юноши), 10 мин (дев).  6-ти минутный бег на количество кругов. ОРУ.  Развитие выносливости. | Уметь бегать в  равномерном  темпе до 25 мин. | | текущий | КУ на  вынос  ливость. |  |  | | | 72-73 |  |  | 1 | Равномерный бег 15 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ.  Подвижные игры.  Развитие выносливости. | Уметь бегать в  равномерном  темпе до 20 мин. | | текущий | КУ на  вынос  ливость |  |  | | | 74-75 |  |  | 2 | Равномерный бег 15мин. Бег в гору.  Преодоление препятствий. ОРУ.  Спортивные игры. Развитие  выносливости. | Уметь бегать в  равномерном  темпе до 20 минут | | текущий | КУ на  выносливость. |  |  | | | 76 |  |  | 1 | Равномерный бег 15 минут. ОРУ.  Преодоление препятствий.  Спортивные игры. Развитие  выносливости. | Уметь бегать в  равномерном  темпе до 20минут | | текущий | КУ на  вынос  ливость. |  |  | | | 77 |  |  | 2 | Равномерный бег 15 минут. Прео-  доление препятствий. ОРУ.  Спортивные игры. | Уметь бегать в  равномерном  темпе 20минут. | | текущий | КУ на  выносливость. |  |  | | | 78 |  | (учётный) | 2 | Бег по пересечённой местности  2 км.(дев.), 3 км.(юн) ОРУ.  Развитие выносливости. | Уметь бегать в  равномерном темпе до20минут | | Бег 2км без  учёта  времени. | КУ на  выносливость. |  |  | | | 1 | 2 | 3 | | | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 | | | **IV четверть – 24 часа.    (12 часов - гандбол.  12 часов – л/атлетика)** | | | | | | | | | | |  | | 79-80 | гандбол | Развитие  Координа-  ционных  способностей | 3 | Инструктаж по гандболу. СУ. ОРУ с мячом. Бег с изменением направления и скорости. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком. Бег с изменением  направления и остановкой по слуховым сигналам. Совершенствование передвижений в защитной стойке  в различных направлениях-вперёд‚  назад‚ влево‚ вправо, остановка двумя шагами и прыжком после ведения мяча  в движении. Развитие координаци-  онных  способностей. Жесты при судействе игры в гандбол. Правила игры  в гандбол. | | Корректировка  техники выпол-  нения упражнений. | текущий | КУ на  лок.  разв.  мышц  туло-  вища. |  |  | | | 81-83  84-86  87-90 |  | Тактика игры  Освоение 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 изменением  направления и остановкой по слуховым сигналам. Совершенствование передвижений в защитной стойке  в различных направлениях-вперёд‚  назад‚ влево‚ вправо. Остановки двумя шагами и прыжком после ведения мяча  в 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 | | Корректировка  техники  выполнения  упражнений | текущий | КУ на  Лок. Разв.  мышц  туло-  вища. |  |  | | | 91 | Кроссовая  подготовка | Бег, преодоление  препятствий.  (обучение) | 2 | Равномерный бег 15 мин. (юноши), 11 мин (дев).ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | | Уметь бегать в  равномерном  темпе до 20мин. | текущий | КУ на  выносливость |  |  | | | 92-93 |  | Комбинированный | 2 | Равномерный бег 15 мин. Чередова-  ние бега с ходьбой. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | | Уметь бегать в  равномерном  темпе до 20мин. | текущий | КУ на  выносливость. |  |  | | | 94-95 |  | Комбинированный | 2 | Равномерный бег 15 мин. Бег в гору.  Преодоление препятствий. ОРУ.  Спортивные игры. Развитие  выносливости. | | Уметь бегать в  равномерном темпе до20мин. | текущий | КУ на  выносливость. |  |  | | | 96 |  | Комбинированный | 1 | Равномерный бег 15 мин. ОРУ.  Преодоление препятствий.  Спортивные игры. Развитие  выносливости. | | Уметь бегать в  равномерном  темпе до20мин. | текущий | КУ на  выносливость. |  |  | | | 97 |  | Комбинированный | 1 | Равномерный бег 15 мин. Преодоле-  ние препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | | Уметь бегать в  равномерном  темпе до 20мин. | текущий | КУ на  выносливость. |  |  | | | 98 |  | учётный | 1 | Бег по пересечённой местности 2км (дев.), 3 км.(юн)  ОРУ. Спортивные игры. Развитие  выносливости. | | Уметь бегать в  равномерном  темпе до 20мин. | Бег 3км (дев.) и 5 км. (юн) без  учёта  времени. |  |  |  | | | 99 | Лёгкая  атлетика | Спринтерский бег.  Развитие ско  ростных 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 с  максимальной  скоростью 100м с  низкого старта |  | КУ  №4 |  |  | | | 100 |  | Эстафетный  бег. Развитие  скоростных  возможностей | 1 | Низкий старт. Бег с  ускорением 15-20м с низкого старта, специальные беговые упр-ия, эстафеты. Влияние  л\а упр-ий на здоровье. | | Уметь пробегать с  максимальной  скоростью 100м с  низкого старта |  | КУ  №4 |  |  | | | 101 |  | Развитие  скоростных  возможностей. | 2 | Низкий старт. Бег с ускорением 30м, спец. Беговые  упр-ия. Эстафеты. Влияние л\а упр-ий на различные системы организма | | Уметь пробегать с  максимальной  скоростью 100м с  низкого старта. |  | КУ  №4 |  |  | | | 102 |  | Развитие скоростных  возможностей (учётный) | 2 | Бег на результат 100м, спец. беговые упр-ия. Эстафеты. Влияние л\а упр-ий на различные системы организма. | | Уметь пробегать с  максимальной скоростью 60м с  низкого старта. | Бег 100м:  Мальчики  «5»-13,8  «4»-14,3  Девочки  «5»-16.0  «4»-16,5 | КУ  №4 |  |  | | |  |  |  | 2 | Метание т\м на дальность с разбега. Спец.  беговые упр-ия. ОРУ. | | .  метать т\м на  дальность. |  | 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:**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Физические  способности | 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, с  Метание малого мяча на дальность, м | 9,6  60 | 13,5  30 | |