

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11 класс

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2010.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Целью** образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированость у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Л**ичностные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружѐнных Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания- науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания еѐ ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символьные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности

**Предметные результаты** на базовом уровнедолжны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура», В соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (11 класс)

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала |
|  |  | XI класс |
| 1 | Базовая часть | 67 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 16 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 2 | Вариативная часть | 35 |
| 2.1 | Баскетбол | 17 |
| 2.2 | Плавание | 3 |
| 2.3 | Футбол | 9 |
| 2.4 | Туристическая подготовка | 3 |
|  | Итого | 102 |

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

1. класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олим­пийское и физкультурно-массовое движения.
2. класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-масовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

1. класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здо­ровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.
2. класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактиче­ские и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Эле­менты йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди­национных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых ка­честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведе­ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди­национных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых ка­честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведе­ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказа­ние первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлети­ки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасно­сти при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля
физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды
физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплек­сов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным
видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-масовых меро-
приятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здо­ровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

// класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактиче­ские и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Эле­менты йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди­национных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых ка­честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведе­ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди­национных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых ка­честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведе­ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказа­ние первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлети­ки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасно­сти при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическая способность | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Скоростные | Бег 100 м, с. Бег 30 м, с. | 14,3 5,0 | 17,5 5,4 |
| Силовые | Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз | 10 | — |
|  | Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз | — | 14 |
|  | Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | - | 10,00 |
|  | Бег 3000 м, мин | 13,30 | - |

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

* на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физи­ческие упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоро­вья, противостояния стрессам;
* на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными дейст­виями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной трени­ровки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и за­нятием любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правитель­ства РФ от 4.10.2000 г. №751;
* Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
* Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. №56;
* О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
* О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 обще­образовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

* 11 кл асс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Дата проведения |
|  |  |  |  |  | план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Легкая атлетика (11ч) |
| Спринтер-скин бег (5 ч) | Вводный | НИЗКИЙ стар! (30м). Стартовый разгон. Бег по дис­танции (70 90м). Бег на результат (30м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (100 м) | Текущий | 03.09 |  |
|  | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражне­ния. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (100 м) | Текущий | 05.09 |  |
|  | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (100 м) | Текущий | 07.09 |  |
|  | Комплексный | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (100 м) | Текущий | 10.09 |  |
|  | Учетный | Бег на результат (100 м). Развитие скоростных ка­честв. Эстафетный бег | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью (100 м) | «5» - 13,1 с; «4» - 13,5 с; «3» - 14,3 с. | 12.09 |  |
| Прыжок в длину (3 ч) | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоско-ки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозиро­вание нагрузки при занятиях прыжковыми упраж­нениями | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Текущий | 14.09 |  |
|  | Комплексный | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоско-ки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Текущий | 17.09 |  |
|  | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | «5» - 460 см; «4» - 430 см; «3» - 410 см | 19.09 |  |
| Метание фа­наты (3 ч) | Комплексный | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Чел­ночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований но метанию | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность |  | 21.09 |  |
|  | Комплексный | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Правила соревнований по метанию | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность |  | 24.09 |  |
|  | Учетный | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность | «5» - 36 м; «4» -32 м; «3» - 28 м | 26.09 |  |
| Гимнастика (21 ч) |
| Висы и упо­ры. Лазание (Им) | Комплек сный | Повороты в движении. Перестроение из колонны ПО 0, июму в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис СО] нувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | Уметь: выполнять элемен­ты на перекладине, строе­вые упражнения | Текущий | 28.09 |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | Уметь: выполнять элемен­ты на перекладине,строе­вые упражнения | Текущий | 01.10 |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | Уметь: выполнять элемен­ты на перекладине, строе­вые упражнения | Текущий | 03.10 |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги-бом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | Уметь: выполнять элемен­ты на перекладине; лазатьпо канату в два приема; выполнять строевые уп­ражнения | Текущий | 05.10 |  |
|  | Совершенст­вования |  | 08.10 |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | Уметь: выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | Текущий | 10.10 |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | Уметь: выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | Текущий | 12.10 |  |
|  | Совершенст­вования |  | 15.10 |  |
|  | Совершенст­вования | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Техника поворотов на месте. | Уметь: выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | Текущий | 17.10 |  |
|  | Совершенст­вования |  | 19.10 |  |
|  | Учетный | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | Уметь: выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | «5» - 12р.; «4» - 10 р.; «3» - 7 р. Лазание (6 м): «5» - 10 с; «4»- 11с; «3» - 12 с. | 22.10 |  |
| Акробатиче­ские упраж­нения. Опор­ный прыжок (Юч) | Комплексный | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове. Развитие координационных способ­ностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Текущий | 24.10 |  |
|  | Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове. Развитие координационных способ­ностей. Прыжок через коня |  |  | 26.10 |  |
|  | Совершенст­вования |  |  | 29.10 |  |
|  | Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стой­ка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коняОсновы знаний. История развития спортивного плавания. Значение плавания. Правила техники безопасности на уроках плавания. | Уметь: выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Текущий | 31.10 |  |
|  | Совершенст­вования |  |  | 02.11 |  |
|  | Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стой­ка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие коорИзучить упражнение «поплавок» . «медуза» . «звёздочка» Изучение техники плавание на груди «Кроль на груди». Изучение техники старта с тумбочки . « Старт пловца».динационных способностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Текущий | 12.11 |  |
|  | Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Текущий | 14.11 |  |
|  | Совершенст­вования | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный пры­жок через коня | Текущий | 16.11 |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |
|  | Учетный | Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок че­рез коня |  | Оценка техники выполнения эле­ментов |  |  |
| Спортивные игры (42 ч) |
| Волейбол (21ч) | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Инструктаж по ТБ | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | 19.11 |  |
|  | Комплексный |  | 21.11 |  |
|  | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | 23.11 |  |
|  | Совершенст­вования |  |  | 26.11 |  |
|  | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точ­ность по зонам и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | 28.11 |  |
|  | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Пря­мой нападающий удар. Учебная игра. Развитиескоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | 30.11 |  |
|  | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | 2.12 |  |
|  | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | 5.12 |  |
|  | Комплексный |  |  |  | 7.12 |  |
|  | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняяпрямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | 9.12 |  |
|  | Комплексный |  | 12.12 |  |
|  | Совершенст­вования |  |  | 14.12 |  |
|  | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | 16.12 |  |
|  | Совершенст­вования | 19.12 |  |
|  | Совершенст­вования | 21.12 |  |
|  | Комплексный | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и НИЖНИЙ прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное п групповое блокирование, страховка блокирую­щих Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Техника выполнения подачи мяча |  |  |
|  | Совершенс твования |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Техника выпол­нения нападаю­щего удара |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вованияСовершенст­вования | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий |  |  |
| Баскетбол (21ч) | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Бы­стрый прорыв .). Учебная игра Т.Б. | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | 22.02 |  |
|  | Совершенст­вования |  |  | 24.02 |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 х 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | 27.02 |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  | 1.03 |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочета­ние приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2x1x2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | 3.03 |  |
|  | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1x3x1), Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | 6.03 |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |  | 10.03 |  |
|  | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | 13.03 |  |
|  | Совершенст­вования |  | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | 15.03 |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защи­ты (2 х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | 17.03 |  |
|  | Совершенст­вования |  | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | 20.03 |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | 22.03 |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | 03.04 |  |
|  | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрю­ком в движении. Сочетание приемов: ведение, бро­сок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Разви­тие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре |  | 05.04 |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрю­ком в движении. Сочетание приемов: ведение, бро­сок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападе­ние через центрового. Учебная игра. Развитие ско­ростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Оценка техники выполнения веде­ния мяча | 07.04 |  |
|  | Совершенст­вования |  |  | 10.04 |  |
|  | Совершенст­вования |  | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | 14.04 |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ве­дение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мя­ча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущий | 17.04 |  |
|  | Комплексный | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ве­дение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрыва­ние мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущее  | 19.04 |  |
|  | Совершенст­вования | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивиду­альные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение че­рез центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять такти­ко-технические действия в игре | Текущее  | 21.04 |  |
|  | Совершенст­вования | 24.04 |  |
| **Лыжная подготовка (18 ч)**34Jб7X |  |
| Техника лыжных ходов |  | Инструктаж по Т\б.. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни  |  | Текущий | 11.01 |  |
| Совершенст­вования | Коньковый ход. Повторение | Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в.Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.  |  | 13.01 |  |
| Попеременный четырехшажный ход. Повторение | Текущий | 16.01 |  |
| Попеременный четырехшажный ход.  | Текущий | 18.01 |  |
| Переход с одновременных ходов на попеременные.  | Текущий | 20.01 |  |
|  Преодоление подъемов и препятствий.  | Текущий | 23.01 |  |
| Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование  | Текущий | 25.01 |  |
| Поворот на месте махом | Текущий | 27.01 |  |
| Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки).  | Текущий | 30.01 |  |
| Повороты упором.  | Текущий | 01.02 |  |
| Переход с попеременным ходом на одновременные  | Текущий | 03.02 |  |
| Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки).  | Текущий | 06.02 |  |
| Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5км (девушки). | Текущий | 08.02 |  |
| Подъемы, спуски, торможения.  | Текущий | 10.02 |  |
| Комбиниро­ванный | Коньковый ход. Повторение | Текущий | 13.02 |  |
| Комбиниро­ванный | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование | Текущий | 15.02 |  |
| Учетный | 3ачет. Прохождение дистанции 5 км. Юноши 3 км девушки | Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам | Оценка результатов | 17.02 |  |
| 3ачет. Лыжные ходы |  | Оценка техники | 20.02 |  |
|  | Учетный | Бег на результат (3000 м). Опрос по теории |  | «5» - 13,00 мин; «4» - 14,00 мин; «3» - 15,00 мин |  |  |
| Легкая атлетика (10 ч) |
| Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4 ч) | Комплексный | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дис­танции (70-90 м). Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | 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 (100 м) | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | Текущий |  |  |
|  | Учетный | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Прикладное значение лег­коатлетических упражнений | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | «5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с. |  |  |
| Метание мяча и гранаты (3 ч) | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | Уметь: метать мяч на даль­ность с разбега | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств | Уметь: метать гранату на дальность | «5» — 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м |  |  |
| Прыжокв высоту (3 ч) | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств |  | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Призем­ление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Бег:«5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с. |  |  |

**Литература**

Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каи­нов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.

Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Здане­вич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.

Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.

Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для об­щеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.

Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейк-сона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.

Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.