**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. Пояснительная записка…………………………………………...… | 3 |
| 2. Содержание программы…………………………………….……..... | 8 |
| 3. Учебно-тематическое планирование………………………………. | 14 |
| 4. Список литературы для учителя…..…………………….................. | 15 |
| 5. Список литературы для учащихся ………………………………… | 16 |
| Приложение 1. |  |
| Календарно – тематическое планирование 10 – 11 класс…………….. | 17 |
| Приложение 2. |  |
| Демонстрировать………………………………………………………… | 27 |
| Приложение 3. |  |
| Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет | 28 |

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» ориентирована на учащихся 10 - 11 классов общеобразовательной школы, составлена на основе:

* Федерального базисного учебного плана общеобразовательного учреждений РФ, утвержденного приказом Минобразования РФ от 09.03.2004 г. № 1312.
* Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре, утвержденного приказом Минобразования РФ от 05.03.2004г.,
* Учебного плана МБОУ «СОШ № 54» на 2013-2014  учебный год.
* Программы для общеобразовательных школ, гимназий, лицеев. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

**Целью**  образования в области физической культуры 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.

Программа ориентирована на решение следующих **задач:**

* + - развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное здоровье;
    - воспитывать бережное отношение к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
    - овладевать технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащать индивидуальный опыт занятий специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;
    - осваивать систему знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
    - формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.

Для изучения теоретических сведений выделяется время в процессе урока в каждой четверти. Программный материал строится на базе ранее изученного, но усложняется по разделам за счет увеличения сложности элементов. В планировании отсутствует материал по лыжной подготовке и плаванию, по причине слабой материально-технической оснащенности школы для проведения уроков по данному разделу программы. Из раздела «Гимнастика» по той же причине исключены опорные прыжки и упражнения на гимнастическом бревне, брусьях. Часы, отведенные программой на прохождение данного материала, добавлены в раздел «Спортивные игры» и распределены на баскетбол, волейбол, футбол.

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

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

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

Более отчетливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий еще более очевидна, чем ранее.

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

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

Учитель должен учитывать переносимость учащимися двигательных нагрузок, уровень технической и физической подготовленности ученика.

**Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

**знать:**

1. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
2. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3. правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**уметь:**

1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
2. выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
3. преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
4. выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
5. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
2. подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
3. организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
4. активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Основы знаний о физической культуре**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | 10-11 классы |
| **Баскетбол.** На совершенствование техники передвижений,  остановок, поворотов, стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.) |
| На совершенствование ловли и передач мяча | Совершенствование  ловли и передачи мяча, варианты ловли, передачи без сопротивления и  сопротивлением защитника. |
| На совершенствование техники ведения мяча | Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |
| На совершенствование техники бросков мяча | Совершенствование техникой бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, с места и в движении, со средней и дальней дистанции. |
| На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом. Быстрый прорыв. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения. |
| На совершенствование тактики игры | Совершенствование техники защитных действий. Вырывание, выбивание, накрывание и перехват. |
| **Волейбол.**  Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и  стоек. | Совершенствование техники перемещений  и владения мячом. Комбинация из освоенных элементов техники владения. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. |
| Совершенствование техники приема и передач мяча. | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам в волейбол. |
| Совершенствование техники подач мяча. | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам. |
| Совершенствование техники нападающего удара. | Нападающий удар через сетку. |
| Совершенствование техники защитных действий. | Варианты блокирования нападающих ударов, страховка (Одиночный, вдвоем). |
| Совершенствование техники игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Индивидуальные, групповые, тактические действия в нападении и защите. Игра   в волейбол по правилам. Судейство игры. |
| **Футбол.** Совершенствование техники передвижений остановок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. |
| Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча | Варианты ударов по мячу ногой и головой. |
| Совершенствование техники ведения мяча | Техника ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |
| Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча | Остановка мяча ногой грудью. Игра в мини-футбол. |
| Совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по упрощенным правилам.  Судейство игры. |

**Программный материал по гимнастике с элементами  акробатики**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основная направленность | 10-11 классы | |
| юноши | девушки |
| Совершенствование строевых упражнений. | Пройденный в предыдущих классах материал Повороты на месте. Перестроения. Повороты в движении. Перестроения в движении. Перестроение из колонны по 1в колонну по 2, по 4,8 на месте и в движении. | |
| Совершенствование  О.Р.У. без предмета; с предметами | Общеразвивающие упражнения без предметов; общеразвивающие упражнения с набивными мячами.   Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами. Комбинаций из различных положений и движений  рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. | |
| Освоение и совершенствование опорных прыжков. | Прыжок ноги врозь через коня в длину | Прыжок через коня с разбега под углом к снаряду. |
| Освоение акробатических упражнений. | Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком. | Сед углом, стоя на коленях наклон назад. Стойка на лопатках, стойка на голове. |
| Составление комбинаций из ранее освоенных элементов. | |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Подтягивание. Упражнения в висах и упорах | Упражнения в висах и упорах. |
| Развитие гибкости. | О.Р.У. с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке. | |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки со скакалкой за 1 минуту на результат. Метания набивного мяча из различных и.п. | |
| Самостоятельные занятия. | Правила самоконтроля. Правила самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. | |

**Программный материал по легкой атлетике**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная направленность | | 10-11 классы | | |
| юноши | | девушки |
| ТБ на занятиях ФК. | | Основные знания о физической культуре. | | |
| Развитие координационных способностей, гибкости. | | Тестирование физического развития. Челночный бег       3 x10 м., Старт из различных исходных положений, эстафеты. | | |
| Совершенствование техники спринтерского бега. | | Высокий и низкий старт до 40 метров. Бег на короткие дистанции-20м. Бег на короткие дистанции 30 м.  Бег на короткие дистанции-30 м на результат. Бег на короткие дистанции-400 м. Бег 400 м на результат. Спринтерский бег, стартовый разгон; бег с ускорением. Бег на короткие дистанции-100м. Контрольный урок, бег 100 метров. Эстафетный бег. Эстафетный бег 4х100 м | | |
| Совершенствование прыжков в длину и высоту | Техника прыжка в длину с  13-15 шагов разбега.  Техника прыжка в высоту с  9-11 шагов разбега. Контрольные уроки. | | | |
| Совершенствование техники метания в цель и на дальность. | | Метание теннисного мяча 150 г.с  места  и с разбега на дальность. В горизонтальную и вертикальную цель; на дальность в коридор 10 м на заданное расстояние. | | |
| Развитие скоростно-силовых способностей. | | Бег с ускорением. Прыжки, многоскоки. Старты из различных и.п., бег с ускорением. | | |
| Развитие координационных способностей. | | Бег с изменением направления, скорости. Бег с преодолением препятствий. Прыжки через препятствие и на точность приземления. | | |
| На знание о физической культуре | | Биомеханические основы техники бега, прыжков в длину. | | |
| На совершенствование организаторских умений | | Выполнение обязанностей судьи по видам спорта | | |
| Самостоятельные занятия | | Тренировка в оздоровительном беге. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. | | |
|  | |  |  |  |

**Программный материал по кроссовой подготовке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основная направленность | 10-11 классы | |
| юноши | девушки |
| Совершенствование техники бега в равномерном темпе | Бег в равномерном темпе  6 – мин. | |
| Совершенствование техники бега в равномерном  и переменном темпе | Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. | Бег в равномерном и переменном темпе без остановок. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. |
| Совершенствование техники бега с препятствиями | Бег с препятствиями  в равномерном темпе. Бег в гору. | |
| Совершенствование техники длительного бега | Длительный бег до 15 мин. | |
| Совершенствование техники бега | Бег  – 3000 м, на время | Бег – 2000м., на время. |

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
| 10 | 11 |
| **1** | **Базовая часть** | **86** | **86** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | |
| 1.2 | Баскетбол | 13 | 13 |
| 1.3 | Волейбол | 13 | 13 |
| 1.4 | Футбол | 9 | 9 |
| 1.5 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 21 |
| 1.5 | Легкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.6 | Кроссовая подготовка | 9 | 9 |
| **2** | **Вариативная часть** | **16** | **16** |
| 2.1 | Баскетбол | 8 | 8 |
| 2.2 | Волейбол | 8 | 8 |
|  | **Итого:** | **102** | **102** |

**Литература для учителя**

1. Барканов, С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков, 5 – 9 классов. Учебно-методическое пособие  [Текст]/ Л. В. Баль, С. В. Барканова. – М.: Владос,   2003.  - 190, [1] с.

2. Каинов, А.Н.Физическая культура, 10-11 класс.Сборник элективных курсов [Текст]/ А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова, Е. Г. Хаустова. – М.: Учитель, 2009. - 214 с.

3. Лях, В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя [Текст] / В. И. Ляха, Г. Б. Мейк-сона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.

4. Матвеев, А.П. Концепция профильного обучения по предмету «Физическая культура. Физическая культура (основная школа, средняя школа : базовый и профильный уровни) [Текст] / А.П. Матвеев. - М. : Просвещение, 2008. – 96-101 с.

**Литература для учащихся**

1. Лях, В.И. Физическая культура. Учебник для 10-11 классов. ) [Текст] / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2008. – 125с.

2. Паршиков, А.Т. Физическая культура. Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» [Текст] /А.Т. Паршиков, В.В.Кузин. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 174 с.

**Приложение 1**

**Календарно - тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **1 четверть** |  |  |
| № уро  ка | Элементы содержания | Контр. упр. | Дата  проведения |
| 1 | Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Эстафетный бег. |  |  |
| 2 | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 3 | Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега. |  |  |
| 4 | Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. |  |  |
| 5 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков. |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 7 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 8 | Метание мяча на дальность. Челночный бег. Биохимическая основа метания. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 9 | Метание мяча в цель. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие координации. |  |  |
| 10 | Кроссовая подготовка. Бег 20 минут преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. |  |  |
| 11 | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. |  |  |
| 12 | Бег на результат : 2000 м. (Д), 3000м. (М). Развитие выносливости. |  |  |
| 13 | Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока верхняя передача мяча в парах с шагом. |  |  |
| 14 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками. |  |  |
| 15 | Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации. |  |  |
| 16 | Прямой нападающий удар через сетку. нападение через 3-ю зону. Учебная игра. |  |  |
| 17 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. учебная игра. |  |  |
| 18 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации. |  |  |
| 19 | Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. |  |  |
| 20 | Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. |  |  |
| 21 | Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координации |  |  |
| 22 | Прямой нападающий удар через сетку. групповое блокирование. Учебная игра. |  |  |
| 23 | Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. |  |  |
| 24 | Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 25 | Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **2 четверть** |  |  |
| № уро  ка | Элементы содержания |  |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения в висах. Развитие силы. |  |  |
| 2 | Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (Д). |  |  |
| 3 | Подъём переворотом. Подтягивание на перекладине. Равновесие на нижней жерди. Развитие силы. |  |  |
| 4 | Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах. |  |  |
| 5 | Лазание по канату в 2 приёма. Подтягивания. Развитие силы. |  |  |
| 6 | Подъём переворотом. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. Упражнения на осанку. |  |  |
| 7 | Подтягивания на перекладине – зачёт. Прыжки на скакалке. |  |  |
| 8 | Упражнения в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук. Упор присев на одной ноге, махом соскок. Развитие координации. |  |  |
| 9 | Упражнения ритмической гимнастики (Д). Комплекс упражнений с гантелями (М). Упражнения в упоре на брусьях. |  |  |
| 10 | Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Мост из положения стоя с помощью(Д). развитие гибкости. |  |  |
| 11 | Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках с помощью(М).кувырок назад. Сед углом (Д). |  |  |
| 12 | Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на лопатках. Кувырки впер1д и назад. Равновесие на одной ноге. Развитие гибкости. |  |  |
| 13 | Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. Розвитие координационных способностей. |  |  |
| 14 | Прыжки на скакалке за одну минуту – зачёт. Акробатические комбинации из 5 элементов. Развитие силы и координации. |  |  |
| 15 | Переворот боком. Отжимания. Развитие гибкости. |  |  |
| 16 | Опорный прыжок через коня. Прыжок согнув ноги. Общая физическая подготовка. |  |  |
| 17 | Прыжок ноги врозь через коня в длину (М), в ширину (Д). упражнения с обручами. Развитие координации. |  |  |
| 18 | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Лазание по канату. |  |  |
| 19 | Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка. |  |  |
| 20 | Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра. |  |  |
| 21 | Прямой нападающий удар через сетку. верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координации. |  |  |
| 22 | Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра. |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **3 четверть** |  |  |
| № уро  ка | Элементы содержания |  |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование навыков ходьбы на лыжах по учебной лыжне. |  |  |
| 2 | Совершенствование попеременно-двухшажного хода. |  |  |
| 3 | Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м. |  |  |
| 4 | Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях. |  |  |
| 5 | Совершенствование одновременно-одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м. |  |  |
| 6 | Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении. |  |  |
| 6 | Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м. |  |  |
| 7 | Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Катание со склонов. |  |  |
| 8 | Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4000 м. в среднем темпе. Развитие выносливости. |  |  |
| 9 | Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со склонов различные виды . |  |  |
| 10 | Ходьба по дистанции в медленном темпе до 4500 м. |  |  |
| 11 | Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов. |  |  |
| 12 | Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 4500 м. |  |  |
| 13 | Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах. |  |  |
| 14 | Лыжная гонка 2 км (Д) – зачёт, 3 км. (М) - зачёт. |  |  |
| 15 | Свободное катание по учебной лыжне. Свободное катание с горок. |  |  |
| 16 | Свободное катание по учебной лыжне . катание со склонов в различных исходных положениях. |  |  |
| 17 | Техника конькового хода по учебной лыжне. |  |  |
| 18 | Техника конькового хода по учебной лыжне |  |  |
| 19 | Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв. |  |  |
| 20 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. |  |  |
| 21 | Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. |  |  |
| 22 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении со средней дистанции. Зонная защита. |  |  |
| 23 | Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств. |  |  |
| 24 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств. |  |  |
| 25 | Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств. Общая физическая подготовка. |  |  |
| 26 | Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении . быстрый прорыв. Учебная игра. |  |  |
| 27 | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. |  |  |
| 28 | Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. |  |  |
| 29 | Ведение мяча с сопротивлением. Штрафные броски. |  |  |
| 30 | Учебная игра в баскетбол. |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **4 четверть** |  |  |
| № уро  ка | Элементы содержания |  |  |
| 1 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра. |  |  |
| 2 | Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств. |  |  |
| 3 | Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра. |  |  |
| 4 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон. |  |  |
| 5 | Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации. |  |  |
| 6 | Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. |  |  |
| 7 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. |  |  |
| 8 | Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 9 | Нападение через центрового. Учебная игра. |  |  |
| 10 | Волейбол. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар. |  |  |
| 11 | Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 12 | Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. |  |  |
| 13 | Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. |  |  |
| 14 | Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. |  |  |
| 15 | Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие координации. |  |  |
| 16 | Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. прыжок в высоту с разбега. |  |  |
| 17 | Низкий старт. Финиширование. Прыжок в высоту с разбега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. |  |  |
| 18 | Челночный бег . эстафетный бег. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений. |  |  |
| 19 | Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 20 | Бег на средние дистанции. Челночный бег. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 21 | Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |
| 22 | Бег по пересеченной местности до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. |  |  |
| 23 | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. |  |  |
| 24 | Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М). развитие выносливости. |  |  |
| 25 | Кроссовый бег по пересеченной местности. |  |  |

**Календарно - тематическое планирование**

**11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **1 четверть** |  |  |
| № уро  ка | Элементы содержания | Контр. упр. | Дата проведения |
| 1 | Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Эстафетный бег. |  |  |
| 2 | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 3 | Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега. |  |  |
| 4 | Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. |  |  |
| 5 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков. |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 7 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 8 | Метание мяча на дальность. Челночный бег. Биохимическая основа метания. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 9 | Метание мяча в цель. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие координации. |  |  |
| 10 | Кроссовая подготовка. Бег 20 минут преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. |  |  |
| 11 | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. |  |  |
| 12 | Бег на результат : 2000 м. (Д), 3000м. (М). Развитие выносливости. |  |  |
| 13 | Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока верхняя передача мяча в парах с шагом. |  |  |
| 14 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками. |  |  |
| 15 | Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации. |  |  |
| 16 | Прямой нападающий удар через сетку. нападение через 3-ю зону. Учебная игра. |  |  |
| 17 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. учебная игра. |  |  |
| 18 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации. |  |  |
| 19 | Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. |  |  |
| 20 | Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. |  |  |
| 21 | Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координации |  |  |
| 22 | Прямой нападающий удар через сетку. групповое блокирование. Учебная игра. |  |  |
| 23 | Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. |  |  |
| 24 | Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 25 | Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **2 четверть** |  |  |
| № уро  ка | Элементы содержания |  |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения в висах. Развитие силы. |  |  |
| 2 | Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (Д). |  |  |
| 3 | Подъём переворотом. Подтягивание на перекладине. Равновесие на нижней жерди. Развитие силы. |  |  |
| 4 | Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах. |  |  |
| 5 | Лазание по канату в 2 приёма. Подтягивания. Развитие силы. |  |  |
| 6 | Подъём переворотом. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. Упражнения на осанку. |  |  |
| 7 | Подтягивания на перекладине – зачёт. Прыжки на скакалке. |  |  |
| 8 | Упражнения в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук. Упор присев на одной ноге, махом соскок. Развитие координации. |  |  |
| 9 | Упражнения ритмической гимнастики (Д). Комплекс упражнений с гантелями (М). Упражнения в упоре на брусьях. |  |  |
| 10 | Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Мост из положения стоя с помощью(Д). развитие гибкости. |  |  |
| 11 | Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках с помощью(М).кувырок назад. Сед углом (Д). |  |  |
| 12 | Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на лопатках. Кувырки впер1д и назад. Равновесие на одной ноге. Развитие гибкости. |  |  |
| 13 | Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 14 | Прыжки на скакалке за одну минуту – зачёт. Акробатические комбинации из 5 элементов. Развитие силы и координации. |  |  |
| 15 | Переворот боком. Отжимания. Развитие гибкости. |  |  |
| 16 | Опорный прыжок через коня. Прыжок согнув ноги. Общая физическая подготовка. |  |  |
| 17 | Прыжок ноги врозь через коня в длину (М), в ширину (Д). упражнения с обручами. Развитие координации. |  |  |
| 18 | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Лазание по канату. |  |  |
| 19 | Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка. |  |  |
| 20 | Упражнения на тренажёрах на развитие силы. |  |  |
| 21 | Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Упражнения на тренажёрах. |  |  |
| 22 | Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра. |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **3 четверть** |  |  |
| № уро  ка | Элементы содержания |  |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование навыков ходьбы на лыжах по учебной лыжне. |  |  |
| 2 | Температурные нормы при занятиях на улице зимой, закаливание. Совершенствование попеременно-двухшажного хода. |  |  |
| 3 | Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м. Закаливание. |  |  |
| 4 | Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях. |  |  |
| 5 | Совершенствование одновременно-одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м. |  |  |
| 6 | Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении. |  |  |
| 7 | Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м. |  |  |
| 8 | Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Катание со склонов. |  |  |
| 9 | Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4000 м. в среднем темпе. Развитие выносливости. |  |  |
| 10 | Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со склонов различные виды |  |  |
| 11 | Ходьба по дистанции в медленном темпе до 4500 м. |  |  |
| 12 | Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов. |  |  |
| 13 | Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 4500 м. |  |  |
| 14 | Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах. |  |  |
| 15 | Лыжная гонка 2 км (Д) – зачёт, 3 км. (М) - зачёт. |  |  |
| 16 | Свободное катание по учебной лыжне. Свободное катание с горок. |  |  |
| 17 | Свободное катание по учебной лыжне. Катание со склонов в различных исходных положениях. |  |  |
| 18 | Техника конькового хода по учебной лыжне. |  |  |
| 19 | Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв. |  |  |
| 20 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. |  |  |
| 21 | Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств. Общая физическая подготовка. |  |  |
| 22 | Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении . быстрый прорыв. Учебная игра. |  |  |
| 23 | Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств. |  |  |
| 24 | Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. |  |  |
| 25 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении со средней дистанции. Зонная защита. |  |  |
| 26 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств. |  |  |
| 27 | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. |  |  |
| 28 | Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. |  |  |
| 29 | Ведение мяча с сопротивлением. Штрафные броски. |  |  |
| 30 | Учебная игра в баскетбол. |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **4 четверть** |  |  |
| № уро  ка | Элементы содержания |  |  |
| 1 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра. |  |  |
| 2 | Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств. |  |  |
| 3 | Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра. |  |  |
| 4 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон. |  |  |
| 5 | Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации. |  |  |
| 6 | Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. |  |  |
| 7 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. |  |  |
| 8 | Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 9 | Нападение через центрового. Учебная игра. |  |  |
| 10 | Волейбол. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар. |  |  |
| 11 | Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 12 | Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. |  |  |
| 13 | Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. |  |  |
| 14 | Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. |  |  |
| 15 | Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие координации. |  |  |
| 16 | Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. прыжок в высоту с разбега. |  |  |
| 17 | Низкий старт. Финиширование. Прыжок в высоту с разбега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. |  |  |
| 18 | Челночный бег . эстафетный бег. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений. |  |  |
| 19 | Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 20 | Бег на средние дистанции. Челночный бег. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 21 | Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |
| 22 | Бег по пересеченной местности до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. |  |  |
| 23 | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. |  |  |
| 24 | Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М). развитие выносливости. |  |  |
| 25 | Общая физическая подготовка. Футбол. |  |  |

**Приложение 2**

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку (с) | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6м (с)  Прыжок в длину с места (см)  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз за 30 сек.) | 12  180  24 | -  165  18 |
| Выносливость | Кроссовый бег 2 км (мин, с)  Передвижение на лыжах 2 км (мин, с) | 8 мин 50 с  16 мин 30 с | 10 мин 20 с  21 мин 00 с |
| Координация | Последовательное выполнение пяти кувырков (с).  Бросок малого мяча в стандартную мишень (м) | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**Приложение 3**

**Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упр-ия | Возраст, лет | УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ | | | | | | | | | |
| Юноши | | | | |  | Девушки | | | |
| высокий | выше сре-го | средний | ниже сре-го | низкий | высо-кий | выше сре-го | средний | ниже сре-го | низ-кий |
| 1 | Прыжок в длину с места, см | 16 | 228 | 215-227 | 202-214 | 186-201 | 185 | 198 | 184-197 | 174-183 | 160-173 | 159 |
| 17 | 238 | 225-237 | 212-224 | 196-211 | 195 | 204 | 191-203 | 178-190 | 162-177 | 161 |
| 2 | Наклон вперед из положения сидя, см | 16 | 14 | 11-13 | 8-10 | 6-7 | 5 | 20 | 16-19 | 12-15 | 7-11 | 6 |
| 17 | 15 | 12-14 | 9-11 | 6-8 | 5 | 20 | 17-19 | 13-16 | 7-12 | 6 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 16 | 37 | 32 | 28 | 23 | 20 | 22 | 19 | 17 | 14 | 11 |
| 17 | 40 | 35 | 30 | 25 | 22 | 22 | 20 | 18 | 15 | 12 |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на животе за 15 сек., раз | 16 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 |
| 17 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |