Рег. №\_\_\_\_\_\_\_\_

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ГАРМОНИЯ»**

**г. МОЖАЙСКА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**на заседании ШМО Протокол №\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_2013гРуководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) |  | **УТВЕРЖДАЮ**Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н.Евтушенкоот «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г. |
|  |  |  |

**СОГЛАСОВАНО**

 «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г.

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

11 класс (девушки)

среднее (полное) общее образование

(базовый уровень)

учитель физической культуры

Моносов

Николай Алексеевич

Можайск

2013

Пояснительная записка

**Рабочая программа предназначена для изучения физической культуры в 11 классе**

**средней общеобразовательной школы на базовом уровне**

Рабочая программа для 11 класса (девушки) разработана на основе программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич, (Москва "Просвещение" 2008), допущено МО и науки РФ.

Программа содержит обязательный минимум содержания основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Актуальность и педагогическая целесообразность использования авторской программы по физической культуре под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевича заключается в следующем:

программный материалделится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входитматериал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана,региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой).Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» и включает в себя содержание всех основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического и нравственного воспитания в школе и позволяет последовательно решать эти задачи на протяжении всех лет обучения. Вариативная часть включает в себя программныйматериал по подвижным играм на основе баскетбола. Третий час направлен на увеличение двигательной активности учащихся (за счет расширения количества спортивных и подвижных игр) и оздоровительный процесс. Программныйматериал усложняется по разделам каждый год за счет увеличениясложности элементов на базе ранее пройденных.

В соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта основного общего образования (Приказ МО и Н РФ от 05.03.2004г. №1089) учебный предмет «Физическая культура»вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часов в год из расчета по 3 часа в неделю.

**Цель предмета:**

Формирование у обучающихся 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.

**Задачи предмета «Физическая культура»:**

* **содействие** гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены,
* **обучение** основам базовых видов двигательных действий.
* **дальнейшее развитие** координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гиб­кости) способностей.
* **формирование** основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств.
* **выработка** представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* **углубление** представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* **воспитание** привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* **выработка** организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* **формирование** адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* **содействие** развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** |
| **Авторская программа** | **Рабочая программа** |
| **1** | **Базовая часть** | **78** | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.4 | Спортивные игры (волейбол) | 21 | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 |
| **2** | **Вариативная часть** | **24** | **21** |
| 2.1 | Баскетбол | 24 | 21 |
| **Резерв** | **-** | **6** |
| **Всего:** | **102** | **102** |

3. Содержание учебного материала

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, контрольные нормативы** | **Кол-во часов** |
| **Всего часов** | **Контрольные нормативы****(из общего числа)** |
| 1. **Базовая часть**
 |
| 1.1 Основы знаний о физической культуре | Естественные основы. Социально-психологические основы. Культурно-исторические основы. Приемы закаливания. Подвижные игры. Волейбол. Баскетбол. Гимнастика с элементами акробатики. Легкоатлетические упражнения. Лыжная подготовка. | В процессе урока |
| 1.2 Легкая атлетика | Спринтерский бег. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча/гранаты. Бег на средние и длинные дистанции. Прыжок в высоту. | 21 | 8 |
| **Контрольные нормативы**1. Бег 60 м; 100 м
2. Бег 15 – 20 мин
3. Бег 2000 м
4. Челночный бег 3х10
5. Эстафетный бег
6. Прыжок в длину с места и с разбега
7. Прыжок в высоту с разбега
8. Метание малого мяча/гранаты
 |
| * 1. Гимнастика

 с элементами акробатики | Строевые упражнения. Лазание по канату. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Опорный прыжок. Акробатика. | 18 | 6 |
| **Контрольные нормативы**1. Лазанье по канату
2. Подтягивание из виса лежа
3. Оценка техники комбинаций из упражнений на разновысоких брусьях
4. Наклон вперед из положения сидя
5. Оценка техники выполнения опорного прыжка
6. Оценка техники акробатических упражнений
 |
| * 1. Спортивные игры

(Волейбол) | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Нижняяпрямая подача. Верхняя прямая подача. Тактика свободного падения. Правила волейбола.  | 18 | 7 |
| **Контрольные нормативы**1. Оценка техники выполнения стойки и передвижений
2. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками
3. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками
4. Оценка техники прямого нападающего удара
5. Оценка техники нижней прямой подачи
6. Оценка техники верхней прямой подачи
7. Оценка знаний правил игры в волейбол
 |
| 1.5 Лыжная подготовка | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием и упором. Подъем скользящим шагом. Передвижение на лыжах до 3-5 км.  | 18 | 7 |
| **Контрольные нормативы**1. Оценка техники попеременного двухшажного хода
2. Оценка техники бесшажного одновременного хода
3. Оценка техники одновременный двухшажный ход
4. Оценка техники конькового хода
5. Оценка техники подъема скользящим шагом
6. Оценка техники поворотов переступанием и упором
7. Бег на лыжах 5км
 |
| 1. **Вариативная часть**
 |
| 2.1 Баскетбол | Стойка игрока. Передвижение. Повороты с мячом. Ведения мяча на месте, в движении. Ловля мяча двумя руками. Бросок одной рукой от плеча на месте, в движении. Бросок двумя руками от головы.Передача мяча двумя руками от груди, от головы. Передача мяча одной рукой от плеча. Перехват мяча. Личная защита. Правила баскетбола. Учебная игра. | 21 | 7 |
| **Контрольные нормативы**1. Оценка техники выполнения стойки и передвижений
2. Оценка техники бросков и ловли мяча на месте и в движении
3. Оценка техники ведения мяча на месте, в движении
4. Оценка техники передача мяча одной рукой от плеча
5. Оценка техники передача мяча двумя руками от груди, от головы
6. Оценка знаний правил игры в баскетбол
7. Оценка сочетания приемов ведения, передачи, броска мяча
 |
| **Резерв** | 6 |  |
|  **Итого:** | **102** |  |

4.Планируемые результаты изучения предмета

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Результаты(освоенные умения, усвоенные знания) | Вид контроля | Формаконтроля |
| 1. Основы знаний о физической культуре
 | **Знать:** * Техника безопасности во время занятий физической культурой
* Дыхание во время выполнения физических упражнений
* Питание и питьевой режим
* Двигательный режим
* Пагубность вредных привычек
* Режим дня школьника
* Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека
* Значение напряжения и расслабления мышц
* Личная гигиена
* Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток
* Основные причины травматизма
* Основные требования к одежде и обуви
* Значение здорового образа жизни для человека
* Мир Олимпийских игр
* Требования к температурному режиму
* Понятие об обморожении
* Профилактика плоскостопия
* Профилактика близорукости
* Профилактика простуды
* Поведение в экстремальных ситуациях
* Элементы самомассажа
* Основы аутогенной тренировки
* Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита
* Значение занятия лыжами для здоровья человека
 | ТекущийТематическийИтоговый | Устный опросТестирование |
| 1. Легкая атлетика
 | **Знать** терминологию легкой атлетики**Знать** виды легкой атлетики**Знать** правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике**Знать** технику безопасности при проведении соревнований и занятий**Знать** подготовку места занятий**Знать/уметь** технику бега на короткие и средние дистанции**Знать/уметь** технику бега на длинные дистанции.**Знать/уметь** технику метания мяча/гранаты на дальность **Знать/уметь** технику выполнения челночного бега**Знать/уметь** технику старта с опорой на одну руку**Знать/уметь** технику низкого старта**Знать/уметь** эстафетный бег**Знать/уметь** технику выполнения прыжка в длину с разбега**Знать/уметь** технику выполнения прыжка в высоту разбега способом «перешагивание»**Уметь** бегать в равномерном темпе до 25 минут (2000м) | ТекущийТематическийКоррекцияИтоговый | Устный опросСоревнованияТестированиеКорректировка техникиОценка техники |
| 1. Гимнастика

с элементами акробатики | **Знать** технику безопасности при проведении соревнований и занятий по гимнастике**Знать** оздоровительные и профилактические задачи**Знать** технику развития силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия, развитие силовых способностей**Знать** приемы совершенствования памяти, внимания, целеустремленности, мышления**Знать/уметь**  общеразвивающие упражнения (упражнения с предметами)**Знать/уметь** строевые упражнения**Знать/уметь** висы и упоры на разновысоких брусьях **Знать/уметь** технику лазание по канату в три, в два приема**Знать/уметь** технику опорного прыжка**Знать/уметь** акробатические упражнения (кувырки, стойку на лопатках и руках) | ТекущийТематическийКоррекцияИтоговый | Устный опросСоревнованияТестированиеКорректировка техникиОценка техники |
| 1. Спортивные игры

(волейбол) | **Знать** технику безопасности при проведении соревнований и занятий по волейболу**Знать** правила волейбола**Знать/уметь** стойка игрока, передвижения**Знать/уметь** перемещения, передача, подачу прямую снизу, подачу прямую сверху, нападающий удар**Знать/уметь**прием мяча снизу двумя руками, **Знать/уметь**прием мяча одной рукой с последующим нападением **Знать/уметь** блокирование**Знать/уметь** тактику нападения, тактику защиты  | ТекущийТематическийКоррекцияИтоговый | Устный опросСоревнованияУчебная играТестированиеИгроваяКорректировка техникиВыполнение правил игрыОценка техники |
| 1. Лыжная подготовка
 | **Знать**технику безопасности во время занятий лыжной подготовкой.**Знать/уметь** технику попеременного двухшажного хода**Знать/уметь** техникубесшажного одновременного хода**Знать/уметь** технику одновременный двухшажный ход**Знать/уметь** технику конькового хода**Знать/уметь** технику подъема скользящим шагом**Знать/уметь** технику поворотов переступанием и упором**Уметь** проходить дистанцию на лыжах до 5 км. | ТекущийТематическийКоррекцияИтоговый | Устный опросСоревнованияТестированиеКорректировка техникиОценка техники |
| 1. Баскетбол
 | **Знать** технику безопасности при проведении соревнований и занятий по баскетболу**Знать**правила баскетбола**Знать/уметь** стойку игрока, передвижение, повороты с мячом**Знать/уметь** технику ведения мяча на месте и в движении**Знать/уметь** технику ловли мяча двумя руками**Знать/уметь** технику бросок одной рукой от плеча на месте**Знать/уметь** технику бросок двумя руками от головы**Знать/уметь** технику бросок двумя руками снизу в движении**Уметь** вырывать и выбивать мяча у соперника**Знать/уметь** технику (тактику) сочетания приемов ведения, передачи, броска мяча**Знать** технику личной защиты игрока**Уметь** играть в баскетбол по правилам | ТекущийТематическийКоррекцияИтоговый | Устный опросСоревнованияУчебная играТестированиеИгроваяКорректировка техникиВыполнение правил игрыОценка техники  |

5.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №урока | Название темы; разделаТема урока | Срок изучения | Основное содержание темы, термины понятия  | Специальные предметные умения  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **по плану** | **фактически** |
| **Легкая атлетика 12 часов****Общие учебные умения:** * Решать задачи поддержки и укрепления здоровья.
* Способствовать развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия
 |
| **1**(1) | **Лёгкая атлетика.***Инструктаж по ТБ №44,1,11*Спринтерский бег (3 ч) |  |  | Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь**бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100м |
| **2**(2) | Спринтерский бег. Низкий старт |  |  | Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  | **Уметь**бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100м |
| **3**(3) | Бег на результат 100 м. |  |  | Бег на результат (100м). Эстафетные бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь**бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100м |
| **4**(4) | **Прыжок в длину.** **(3 ч)** |  |  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов |
| **5**(5) | Прыжок в длину с разбега |  |  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов |
| **6**(6) | Прыжок в длину с разбега |  |  | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов |
| **7**(7) | **Метание мяча и гранаты (3 ч)** |  |  | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.  | **Уметь** метать мяч на дальность с разбега  |
| **8**(8) | Метание гранаты с разбега |  |  | 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 |
| **9**(9) | Метание гранаты с разбега |  |  | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** метать гранату на дальность |
| **10**(10) | **Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий 3 (ч)**Кроссовая подготовка |  |  | Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры(футбол). Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 25 мин; преодолевать препятствия |
| **11**(11) | Кроссовая подготовка |  |  | Бег 22 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры(футбол). Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 25 мин; преодолевать препятствия |
| **12**(12) | Равномерный бег 10-20 мин. |  |  | Бег 22 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры(футбол). Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 25 мин; преодолевать препятствия |
| **Спортивные игры (Баскетбол) 21 часов****Общие учебные умения:** * Проводить спортивные игры, способствующие совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья.
* Развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения.
* Формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений.
* Воспитание волевых качеств, инициативности и самостоятельности.
 |
| **13**(1) | **Баскетбол (21 ч)*****Инструктаж № 43*** |  |  | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра. | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| **14-16**(2-4) | Варианты ловли и передачи |  |  | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.  | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| **17-18**(5-6) | Ведение мяча без сопротивления |  |  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| **19-21**(7-9) | Броски мяча без сопротивления |  |  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| **22-23**10-11 | Варианты ведения мяча |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | **Уметь**выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| **24-25**12-13 | Штрафные броски |  |  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | **Уметь**выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| **26-27**14-15 | Ловля и передача мяча |  |  | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | **Уметь**выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| **28-30**16-18 | Ведение мяча с сопротивлением |  |  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 \* 3 игрока). Учебная игра. | **Уметь**выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| **31-32**19-20 | Нападение быстрым прорывом |  |  | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.  | **Уметь**выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| **33**21 | Личная защита под своим кольцом |  |  | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | **Уметь**выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| **Гимнастика 18 часов****Общие учебные умения**:* Решать оздоровительные и профилактические задачи.
* Развивать силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику.
* Совершенствовать память, внимание, целеустремленность, мышление.
* Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).
* Внедрять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).
* Практиковать упражнения для коррекции зрения.
 |
| **34**(1) | **Гимнастика****Инструктаж по ТБ № 42***Висы и упоры.* *Строевые упражнения. Лазание по канату***(9ч)** |  |  | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ № 42 | **Уметь** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях |
| **35**(2) | Строевые упражнения.Висы и упоры. |  |  | Повороты, перестроения в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы.  | **Уметь** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях |
| **36**(3) | Строевые упражнения.Висы и упоры. |  |  | Повороты, перестроения в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. ОРУ с обручами. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. | **Уметь** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях |
| **37**(4) | Строевые упражнения.Висы и упоры. |  |  | Повороты, перестроения в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. ОРУ со скакалкой. Равновесие на нижней жерди. Развитие силы. | **Уметь** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях |
| **38**(5) | Строевые упражнения.Висы и упоры. |  |  | Повороты, перестроения в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. ОРУ с большими мячами. Равновесие на нижней жерди. Развитие силы. | **Уметь** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях |
| **39**(6) | Висы и упоры.Лазание по канату |  |  | Повороты, перестроения в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату. Развитие силы. | **Уметь** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях; лазание по канату |
| **40**(7) | Висы и упоры.Лазание по канату |  |  | Повороты, перестроения в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге, махом соскок. Лазание по канату в три приема. Развитие силы. | **Уметь** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях; лазание по канату |
| **41**(8) | Висы и упоры.Лазание по канату |  |  | Повороты, перестроения в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. ОРУ со скакалкой. Упор присев на одной ноге, махом соскок. Лазание по канату в три приема. Развитие силы. | **Уметь** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях; лазание по канату |
| **42**(9) | Висы и упоры.Лазание по канату |  |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. Лазание по канату. ОРУ на месте. Развитие силы. | **Уметь** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях; лазание по канату |
| **43**(10) | **Акробатические****упражнения.****Опорный прыжок.** **(9 ч)** |  |  | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации – 5 элементов |
| **44**(11) | Стойка на руках. Длинный кувырок |  |  | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с большими мячами. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации – 5 элементов |
| **45**(12) |  Длинный кувырок. Стойка на руках |  |  | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации – 5 элементов |
| **46**(13) | Длинный кувырок. Стойка на руках |  |  | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации – 5 элементов |
| **47**(14) | Акробатика.Опорный прыжок |  |  | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации – 5 элементов; опорный прыжок |
| **48**(15) | Акробатика.Опорный прыжок |  |  | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации – 5 элементов; опорный прыжок |
| **49**(16) | Акробатика.Опорный прыжок |  |  | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации – 5 элементов; опорный прыжок |
| **50**(17) | Акробатика.Опорный прыжок |  |  | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации – 5 элементов; опорный прыжок |
| **51**(18) | Комбинация из разученных элементов |  |  | Комбинация из разученных элементов. Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации – 5 элементов; опорный прыжок |
| **Лыжная подготовка 18 часов****Общие учебные умения:** * Решать оздоровительные задачи, задачи активного отдыха.
* Увеличивать резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем, повышать защитные функции организма.
* Совершенствовать силовую выносливость, координацию движений.
* Воспитывать смелость, выдержку, упорство в достижении цели.
* при травмах и обморожениях.
* Проходить дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).
* Оказывать первую медицинскую и физическую помощь для сохранения жизни и здоровья человека.
 |
| **52**1 | **Лыжная подготовка****(18 ч)**Инструктаж по ТБ №45 |  |  | Правила поведения и ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход.Прохождение дистанции 3-5 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах |
| **53**2 | Одновременныйдвухшажный ход |  |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход.Прохождение дистанции 3-5 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах |
| **54-55**3-4 | Подъём в гору скользящим шагом |  |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные шаги. Прохождение дистанции 3-5 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах |
| **56**5 | Повороты переступанием в движении |  |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 3-5км. | **Уметь** передвигаться на лыжах |
| **57-59**6-8 | Коньковый ход. Попеременные ходы |  |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Коньковый ход. Попеременные ходы. Прохождение дистанции 3-5 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах |
| **60**9 | Торможение и поворот упором |  |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Торможение и поворот упором. Эстафета без палок с этапом до 500 метров.  | **Уметь** передвигаться на лыжах |
| **61-62**10-11 | Спуски с уклонов по 45 ° (градусов) |  |  | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Прохождение дистанции до 3-5 км со сменой ходов. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках |
| **63**12 | Преодоление подъёмов и препятствий |  |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.Техника безопасности при спусках и подъемах. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 3-5 км с разной скоростью. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках и подъемах |
| **64-65**13-14 | Прохождение дистанции 3-5 км. |  |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 3 – 5 км с совершенствованием пройденных ходов. | **Уметь** передвигаться на лыжах  |
| **66**15 | Элементы тактики лыжных ходов |  |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Элементы тактики лыжных ходов. Прохождение дистанции 3-5 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах  |
| **67**16 | Контроль прохождений дистанций 3-5 км. |  |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования.Контроль прохождения дистанции 3– 5 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах Контроль прохождения дистанции 3 – 5 км.Основная группа –на время.Подготовительная и спец.группа – без учета времени |
| **68**17 | Техники лыжных ходов, спусков и подъёмов |  |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, поворотов.Круговая эстафета до 500 метров. | **Уметь** передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |
| **69**18 | Соревнования на дистанцию 3-5 км. |  |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 3 км – дев., 5км – мал.Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | **Уметь** передвигаться на лыжах  |
| **Спортивные игры (Волейбол) 18 часов****Общие учебные умения:** * Проводить спортивные игры, способствующие совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья.
* Развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения.
* Формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений.
* Воспитание волевых качеств, инициативности и самостоятельности.
 |
| **70-71**1-2 | **Волейбол (18 ч)**Инструктаж по ТБ № 43Перемещение в стойке волейболиста |  |  | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста.Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.  | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| **72-73**3-4 | Приём и передача мяча |  |  | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| **74-76**5-7 | Приём и передача мяча |  |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| **77-79**8-10 | Верхняя прямая и нижняя передачи |  |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки на точность попадания. Учебная игра. | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| **80-82**11-13 | Верхняя прямая и нижняя передачи |  |  | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| **83-85**14-16 | Атакующие удары против блокирующего |  |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| **86-87**17-18 | Атакующие удары по ходу из зон |  |  | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| **Легкая атлетика 9 часов****Общие учебные умения:** * Решать задачи поддержки и укрепления здоровья.
* Способствовать развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия
 |
| **88**1 | **Легкая атлетика****Инструктаж по ТБ № 44***Спринтерский бег.**Прыжок в длину(3 ч)* |  |  | Низкий старт (30). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100м |
| **89**2 | Прыжок в длину.Финиширование  |  |  | Низкий старт (30). Бег по дистанции (70-90). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | **Уметь** бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100м |
| **90**3 | Бег по дистанции.Финиширование |  |  | Низкий старт (30). Бег по дистанции (70-90). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений | **Уметь** бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100м |
| **91**4 | **Метание мяча и гранаты (3 ч)** |  |  | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.  | **Уметь** метать мяч на дальность с разбега  |
| **92**5 | Метание гранаты из различных положений |  |  | 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 |
| **93**6 | Метание гранаты на дальность |  |  | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** метать гранату на дальность |
| **94**7 | **Прыжок в высоту****(3ч)**Подбор разбега |  |  | 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 |
| **95**8 | Прыжок в высоту.Переход через планку |  |  | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов |
|  **96** 9  | Прыжок в высоту.Приземление  |  |  | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Подведение итогов за учебный год. Домашнее задание на лето. | **Уметь** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов |
| **97-99** | **Резерв****(6ч)** |  |  |  |  |
| **100-102** |  |  |  |  |

Учебно-методический комплект.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов: Программы общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008.
2. Физическая культура. 10 – 11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012.
3. Физкультура. 10 класс: поурочные планы (для занятий с девушками)/авт.-сост. М.В. Видякин. - Волгоград: Учитель, 2005г.