

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Шурскольская средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДАЮ

приказ № _____

от _____

директор школы:

Матвейчук Н.П.

**Рабочая программа
Учебного курса «Физическая культура»
(базовый уровень)
в 10-11 классах.**

Учитель: Маслов М.А.

2015 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе

- федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре, утвержденного приказом Министерством образования и науки РФ от 5 марта 2004 года №1089;
- примерной программы по физической культуре, рекомендованной Департаментом государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ (письмо от 7.07.2005 года №03-1263);
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич; Москва, 2012 г., допущенной Министерством образования РФ.).

Нормативно-методическое обеспечение

- Закон РФ «Об образовании»
- Федеральный закон от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» (ранее Законопроект № 163560-6) – закон, вводящий полный запрет курения во всех закрытых общественных местах в соответствии с Рамочной конвенцией ВОЗ по борьбе против табака.
- Указ о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». С 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации вводится в действие всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения <http://news.kremlin.ru/news/20636>;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 13 сентября 2013 г. N 1065 «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 10 августа 2011 г. N МД-1077/19, НП-02-07/4568 «О методических рекомендациях по созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов»;
- Приказ Министерства просвещения СССР от 18 ноября 1985 года №317 « О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных 9 и 11 классов»;
- Письмо МО РФ от 03.02.1995 года №142/11 «О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов общеобразовательной школы»;
- Письмо Министерства образования РФ от 31.10.2003 №13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- Письмо Департамента образования Ярославской области от 10.05.2007 года №881/01-10 «Об организации проведения дифференцированного зачета и государственной итоговой аттестации по физической культуре выпускников 9,11 классов общеобразовательных учреждений области».
- Письмо Департамента образования Ярославской области от 25.12.2008 № 5201/01-10 «О проведении физкультурных минуток в общеобразовательных учреждениях области»
- Методическое письмо о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2015-2016 учебном году в общеобразовательных учреждениях Ярославской области
- Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2010 N 889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации
- Приказ от 31 марта 2014 г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Указ Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» (далее – Национальная стратегия)
- Использовать спортивные площадки и залы учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности, а также спортивных объектов, находящихся в муниципальной и региональной собственности (*Письмо Минобрнауки России от 7 сентября 2010 г. № ИК-1374/19 и Минспорттуризма России от 13 сентября 2010 г. № ЮН-02-09/4912 с методическими указаниями по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы*)

- Рекомендуется засчитывать результаты выполнения нормативов ВФСК ГТО не только на дифференцированном зачете по физической культуре в 9 и 11 классах, но и при проведении итоговой аттестации, используя как одну из форм.

- Приказ об утверждении порядка награждения граждан РФ знаком отличия ГТО

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура». Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «физическая культура» структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 210 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, из расчета 3 часа в неделю в X - XI классах.

В соответствии с графиком работы образовательного учреждения в 2015-2016 гг., на изучение предмета Физическая культура в X - XI классах отводится 204 часа, 34 учебных недели в год, 3 часа в неделю.

Программа рассчитана на 204 часа: 10 класс-102 часа, 11 класс-102 часа.

Программный материал по разделу «Знания о физической культуре» преподается как в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, так и на специально отведенных уроках.

Занятия физической культурой с обучающимися, отнесенными к специальной медицинской группе, проводятся совместно с обучающимися подготовительной и основной групп при условии дифференцированного подхода к организации учебного процесса.

Формы занятий физической культурой с учетом состояния здоровья обучающихся

Основная медицинская группа	Подготовительная медицинская группа	Специальные медицинские группы	
		Специальная медицинская группа «А»	Специальная медицинская группа «Б»
1	2	3	4
Предметная область «Физическая культура»			
Уроки физической культуры по учебным программам в полном объеме	Уроки физической культуры по учебным программам при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований	Уроки физической культуры по специальным учебным программам для учащихся специальной медицинской группы	Занятия ЛФК при медицинских организациях (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер, санаторий, лечебный стационар)
		Занятия ЛФК	Занятия в адаптивной спортивной школе (ЛФК, плавание, корригирующая гимнастика) с учетом рекомендаций врача
		Занятия корригирующей гимнастикой	Занятия в конно-спортивных комплексах с учетом рекомендации врача
		Занятия оздоровительным	

		плаванием	
Тестирование уровня физической подготовленности			
Разрешено выполнение тестовых испытаний соответственно возрасту, сдача практической части экзамена по предмету «Физическая культура»	Разрешено при отсутствии противопоказаний по заболеваниям. Программа тестовых испытаний составляется с учетом рекомендаций врача	Программа тестовых испытаний составляется с учетом рекомендаций врача. При подборе тестовых упражнений необходимо учитывать противопоказания по состоянию здоровья, количество пропущенных занятий, перенесённые заболевания	Не допускаются
Занятия спортом в секциях и кружках			
Рекомендовано посещение спортивных секций, кружков	Рекомендовано посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок с допуском врача	Рекомендовано дополнительно посещать занятия ЛФК	Рекомендованы занятия ЛФК по назначению врача с учетом особенностей характера и стадии заболевания. Занятия организуются как в группах, так и индивидуально с инструктором, врачом ЛФК, специалистом адаптивной физической культуры
1	2	3	4
Соревновательная деятельность			

Домашние задания – способствуют успешному овладению двигательными навыками, развитию двигательных качеств, выполнению требований учебной программы. Они направлены на достижение и поддержание оптимального развития двигательных качеств. Домашние задания решают задачу целенаправленной подготовки обучающихся к освоению отдельных разделов учебной программы, играющих главенствующую роль при освоении того или иного учебного материала. Контроль домашних заданий осуществляется, прежде всего, на уроках и может состоять в проверке: правильности выполнения упражнений, сдвигов количественных и качественных показателей, повышения уровня физической подготовленности, выполнения теоретических заданий.

Итоговая отметка по предмету "Физическая культура" выставляется на основании оценки знаний, двигательных умений, навыков и результатов выполнения контрольных упражнений по физической подготовленности. Невыполнение нормативов физической подготовленности по независящим от школьника обстоятельствам (отставание в физическом развитии, болезнь и др.) не является основанием для снижения итоговой отметки по предмету при выполнении других учебных требований программы и высоком прилежании на занятиях. В процессе оценки используются разнообразные методы и формы, взаимно дополняющие друг друга (стандартизированные письменные и устные работы, проекты, практические работы, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения и др.).

Недостаточная материально – техническая база не позволяет выполнять программный материал по разделу «элементы единоборств» в полном объёме, поэтому часть часов пошло на раздел лёгкая атлетика, а часть программного материала включена при прохождении в раздел гимнастика. В связи с отсутствием условий для практических занятий по плаванию изучение данного раздела проходит через уроки теории.

Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию

обучающихся, повышению двигательной активности и распределяются на изучение программного материала в разделах: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (волейбол), лыжная подготовка, следующим образом:

- 10 класс: спортивные игры-11 часов, плавание-3 часа, лёгкая атлетика-1 час, плюс 6 часов из базовой части (элементы единоборств).
- 11 класс: спортивные игры-11 часов, плавание-3 часа, лёгкая атлетика-1 час, плюс 6 часов из базовой части (элементы единоборств).

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ НАПРАВЛЕННЫ НА:

- *Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;*
- *Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности,*
- *Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях,*
- *Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;*
- *Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей, трудовой деятельности, подготовку к службе в армии;*
- *Закрепление потребностей к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;*
- *Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, выдержки, самообладания;*
- *Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.*

Учебно-методический комплект:

1. Под редакцией В.И. Ляха. Учебник физическая культура 10-11 классы для общеобразовательных организаций: базовый уровень, Москва: «Просвещение» 2014 год.

**ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ) ПРИ ТРЁХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В
НЕДЕЛЮ**

№	ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	Количество часов	
		КЛАССЫ	
		10	11
1	Базовая часть	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Спортивные игры	21	21
1.3	Гимнастика	18	18
1.4	Лёгкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.6	Элементы единоборств	9	9
1.7	Плавание		
2	Вариативная часть	15	15
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	6	6
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта	9	9

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
10 класс

№	ВИД ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	Количество часов
	Спортивные игры	32
1	Баскетбол	21
1.1	На совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек	2
1.2	На совершенствование ловли и передачи мяча	4
1.3	На совершенствование техники ведения мяча	4
1.4	На совершенствование техники бросков мяча	5
1.5	На совершенствование тактики игры	6
2	Волейбол	11
2.1	На совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	1
2.2	На совершенствование техники приёма и передачи мяча	3
2.3	На совершенствование техники подачи мяча	2
2.4	На совершенствование техники нападающего удара	2
2.5	На совершенствование техники защитных действий и тактики игры	3
3	Гимнастика	18
3.1	На совершенствование строевых и ОРУ	2
3.2	На освоение и совершенствование висов и упоров	4
3.3	На совершенствование опорных прыжков	4
3.4	На освоение и совершенствование акробатических упражнений	4
3.5	На развитие физических качеств	4
4	Лёгкая атлетика	28
4.1	На совершенствование техники спринтерского и длительного бега	7
4.1	На совершенствование техники прыжков в длину и высоту	7
4.2	На совершенствование техники метания в цель и на дальность	6
4.3	На развитие физических качеств	8
5	Лыжная подготовка	18
5.1	На освоение техники лыжных ходов	5
5.2	На совершенствование техники спусков, поворотов, торможения	5
5.3	На развитие физических качеств	6
5.4	На знания о физической культуре	2
6	Элементы единоборств	3
6.1	На освоение техники владения приёмами	1
6.2	На развитие координационных способностей	1
6.3	На знания теоретических сведений	1
7	Плавание	3
7.1	На закрепление изученных способов плавания	2
7.2	На освоение плавания прикладными способами	1

**Поурочное планирование
10 класс**

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	дата	Вид контроля	Домашнее задание
1 ЧЕТВЕРТЬ		27			
Легкая атлетика		15			
1/1	<i>Т/Б на уроках лёгкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты: 2х30 м., 1х100м. Развитие силовых способностей</i>			<i>текущий</i>	<i>Учебник стр. 112</i>
2/2	<i>Техника «низкого старта» и стартового разгона: 2х60м. Техника прыжка способом «согнув ноги с 7-9 шагов. Развитие общей выносливости: бег 5-7 минут.</i>			<i>текущий</i>	<i>Техника низкого старта</i>
3/3	<i>Техника «низкого старта» и стартового разгона. Техника метания малого мяча с 5-6 шагов разбега. Техника прыжка способом «согнув ноги с 7-9 шагов натянутую резинку.</i>			<i>Оценка техники низкого старта</i>	<i>Техника низкого старта</i>
4/4	<i>Терминология, применяемая в легкой атлетике. Соревнования по бегу на 100 метров (норматив ВФСК ГТО). Техника метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Техника прыжка способом «согнув ноги» с 20 метров.</i>			<i>Мониторинг по развитию физ. качеств</i>	<i>Терминология, применяемая в легкой атлетике.</i>
5/5	<i>Техника метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Техника прыжка способом «согнув ноги». Развитие общей выносливости: бег 5-7 минут.</i>			<i>текущий</i>	<i>Учебник стр. 115-117</i>
6/6	<i>Метание гранаты на заданное расстояние. Подбор индивидуального разбега в прыжках в длину с разбега. Подвижные игры с бегом: «салки мячом».</i>			<i>текущий</i>	<i>Учебник стр. 118-120</i>
7/7	<i>Правовые основы физической культуры и спорта. Техника метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Соревнования по бегу на 1000 метров.</i>			<i>Мониторинг по развитию физ. качеств</i>	<i>Учебник § 1</i>
8/8	<i>Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с бегом</i>			<i>Оценка техники прыжка в длину</i>	<i>Равномерный бег 15-20 минут</i>
9/9	<i>Техника эстафетного бега: передача эстафетной палочки. Развитие общей выносливости: бег 10-12 минут. Физическая культура и спорт, в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</i>			<i>текущий</i>	<i>Учебник § 3</i>
10/10	<i>Техника специальных беговых упражнений. Соревнования по метанию гранаты (норматив ВФСК ГТО). Техника эстафетного бега. Круговая тренировка.</i>			<i>Мониторинг по развитию физ. качеств</i>	<i>Учебник стр. 113-115</i>
11/11	<i>Техника передачи эстафеты. Развитие специальной выносливости: бег 2-3х500 метров, отдых 3-5 минут.</i>			<i>текущий</i>	<i>Комплекс ОФП №1</i>
12/12	<i>Метание и толкание ядра в горизонтальную цель различными способами. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.</i>			<i>текущий</i>	<i>Равномерный бег 15-20 минут</i>
13/13	<i>Урок соревнования по бегу 3000м. юноши, 2000 м. девушки (норматив ВФСК ГТО). Упражнения на расслабление мышц ног после занятий.</i>			<i>Мониторинг по развитию физ. качеств</i>	<i>Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия</i>
14/14	<i>Техника эстафетного бега. Метание и толкание ядра в горизонтальную цель различными</i>			<i>Оценка техники передачи</i>	<i>Комплекс ОФП №1</i>

	<i>способами. Передвижение прыжками по склону, сыпучему грунту.</i>			эстафеты	
15/15	<i>Проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Пульсовой режим работы (ЧСС) изменение пульса в процессе тренировки.</i>			Мониторинг по развитию физ. качеств	Комплекс упражнения для формирования правильной осанки
Спортивные игры (баскетбол)		12			
16/16	<i>Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Упражнения для развития координационных способностей. Техники ведения мяча. Бросок мяча после двух шагов.</i>			текущий	Правила Т/Б на занятиях спортивными играми Учебник стр. 66
17/17	<i>Правила игры в баскетбол. Упражнения для развития координационных способностей. Передачи мяча одной рукой снизу и с боку.</i>			текущий	Правила игры баскетбол
18/18	<i>Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Ловля и передача мяча в прыжке. Индивидуальные технико-тактические действия в нападении.</i>			текущий	Упражнения для развития силы рук
19/19	<i>Ловля и передача мяча в прыжке. Тактическое взаимодействие двух игроков в нападении «заслон наведением».</i>			оценка техника ловли и передача мяча в прыжке	Упражнения для развития координационных способностей
20/20	<i>Сочетание приемов передвижения и остановок. Передачи мяча в движении. «Заслон наведением» с мячом без сопротивления защитника. Учебная игра.</i>			текущий	Упражнения для развития координационных способностей
21/21	<i>Способы регулирования массы тела человека. Групповое тактическое взаимодействие трёх игроков в нападении «треугольник». Учебная игра.</i>			текущий	Учебник § 13
22/22	<i>Обманные движения. Быстрый прорыв 3х1 с использованием комбинации «треугольник» со сменой мест нападающими. Учебная игра.</i>			текущий	Техника обманных движений
23/23	<i>Обманные движения. Групповое тактическое взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка» без атаки корзины. Учебная игра.</i>			оценка техника обманных движений	Комплекс ОФП №2
24/24	<i>Терминология спортивной игры. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка» с атакой корзины проходом-броском. Учебная игра.</i>			текущий	Терминология спортивной игры.
25/25	<i>Бросок мяча в прыжке после остановки. Техника защитных действий: выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.</i>			текущий	Терминология спортивной игры.
26/26	<i>Жесты арбитра. Бросок мяча в прыжке после остановки. Обучение основам зонной защиты 2-1-2. Учебная игра.</i>			Оценка техники броска мяча	Жесты арбитра
27/27	<i>Командно-тактических действий: зонная защита 2-1-2. Техника штрафного броска в сочетании с развитием координационных способностей. Учебная игра.</i>			текущий	Жесты арбитра
2 ЧЕТВЕРТЬ		21			
Гимнастика		18			
28/1	<i>Т/Б на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад из разных исходных положений. Развитие силовых способностей.</i>			текущий	Т/Б на уроках гимнастики. Учебник стр. 100-101

29/2	<i>Акробатические упражнения: переворот боком, кувырок назад в полушагатам. Прыжки через скакалку 2x1 минуте.</i>			текущий	<i>Акробатические упражнения Учебник стр. 107-110</i>
30/3	<i>Комбинация по акробатике. Техника опорного прыжка через козла в длину юноши, боком через коня в ширину девушки.</i>			текущий	<i>Упражнения для мышц брюшного пресса</i>
31/4	<i>Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении. Комбинация по акробатике. Опорный прыжок через козла в длину юноши, коня в ширину девушки. Преодоление полосы препятствий.</i>			текущий	<i>Строевые упражнения. Учебник стр. 101</i>
32/5	<i>Страховка и помощь во время занятий. Комбинация по акробатике. Опорный прыжок через козла в длину юноши, через коня в ширину девушки. Эстафеты.</i>			текущий	<i>Прыжки через скакалку</i>
33/6	<i>Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Упражнения с гимнастической палкой на 32 счёта. Круговая тренировка.</i>			текущий	<i>Комплекс упр. с гимнастической палкой</i>
34/7	<i>Упражнения с гимнастической палкой на 32 счёта под музыку. Комбинация по акробатике. Аэробики: значение и особенности воздействия на организм.</i>			Оценка выполнения комбинации	<i>Учебник § 34</i>
35/8	<i>Упражнения с гимнастической палкой на 32 счёта. Упражнения на брусьях параллельных юноши, разновысоких девушки. Развитие общей выносливости.</i>			Оценка техники выполнения упражнений	<i>Комплексы упр. с гимнастической палкой</i>
36/9	<i>Упражнения со скакалкой на 32 счёта. Опорный прыжок через козла в длину юноши, коня в ширину девушки. Упражнения на брусьях параллельных юноши, разновысоких девушки. Аэробики: комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</i>			Оценка техники опорного прыжка	<i>Учебник § 34</i>
37/10	<i>Правила судейства гимнастических упражнений. Упражнения на брусьях параллельных юноши, разновысоких девушки. Упражнения на низкой перекладине юноши, на бревне девушки.</i>			текущий	<i>Правила судейства гимнастических упражнений.</i>
38/11	<i>Упражнения со скакалкой на 32 счёта. Комбинация из разученных элементов на брусьях параллельных юноши, разновысоких девушки. Упражнения на низкой перекладине юноши, на бревне девушки.</i>			Оценка техники упражнений	<i>Упражнения для формирования правильной осанки</i>
39/12	<i>Правила проведения занятий атлетической гимнастикой. Вольные упр. под музыку на 32 счёта. Комбинация из разученных элементов на брусьях параллельных юноши, разновысоких девушки.</i>			текущий	<i>Упражнения для развития силы рук</i>
40/13	<i>Вольные упр. под музыку на 32 счёта. Комбинация из разученных элементов на брусьях параллельных юноши, разновысоких девушки. Упражнения на низкой перекладине юноши, на бревне девушки.</i>			Оценка техники упражнений на брусьях	<i>Комплексы вольных упражнений на 32 счёта</i>
41/14	<i>Комбинация из разученных элементов на низкой перекладине юноши, на бревне девушки. Лазание по канату, упражнения с гирей 16 кг. Мышечная система человека.</i>			Оценка техники упражнений на перекладине и бревне	<i>Учебник стр.187-191</i>
42/15	<i>Строевые упражнения на 16 счётов. Вольные упр.</i>			Оценка	<i>Упражнения для</i>

	<i>под музыку на 32 счёта. Прыжки через короткую скакалку в парах. Лазание по канату различными способами.</i>			техники выполнения упражнений	развития гибкости.
43/16	<i>Проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Утренняя гимнастика.</i>			Мониторинг по развитию физ. качеств	Учебник § 27
44/17	<i>«Влияние занятий единоборствами на организм человека». Лазание по канату девушки, упражнения на коне с ручками юноши. Полоса препятствий.</i>			текущий	Подготовка к контрольной работе
45/18	<i>Контрольная работа по теме «гимнастика»</i>			Оценка знаний	Упражнения для развития гибкости.
Элементы единоборств		3			
46/19	<i>Виды борьбы и их особенности. Приёмы самостраховки: кувырок вперёд с перекатом по руке и плечу. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Игра «Перетягивание в парах».</i>			текущий	Учебник стр. 132-135
47/20	<i>Приёмы самостраховки: перекат по спине из положения сидя. Приёмы борьбы лёжа: переворачивание с захватом рук с боку.</i>			текущий	Учебник стр. 135-136
48/21	<i>Приёмы самостраховки: перекат по спине из положения сидя. Приёмы борьбы стоя: передняя подножка, бросок через бедро. Круговая тренировка.</i>			текущий	Учебник стр. 136-139
3 ЧЕТВЕРТЬ		30			
Лыжная подготовка		18			
49/1	<i>Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов. Развитие общей выносливости 10-15 минут</i>			текущий	Упражнения для развития силы рук
50/2	<i>Техника перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные «через один шаг». Техника спуска в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны.</i>			текущий	Имитационные упражнения лыжных ходов
51/3	<i>Согласованность движений рук и ног в переходе «через один шаг». Техника попеременного двухшажного хода. Развитие скоростной выносливости: 3х300м.</i>			текущий	Имитационные упражнения лыжных ходов
52/4	<i>Техника попеременного двухшажного хода с разной скоростью. Техника спуска в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Первая помощь при травмах и обморожениях.</i>			текущий	Равномерное передвижение на лыжах 25-30 минут.
53/5	<i>Переход с попеременного хода на одновременные «через один шаг». Повороты переступанием на склоне. Развитие общей выносливости 10-15 минут. Олимпийские игры современности.</i>			Оценка техники перехода с хода на ход	Учебник стр. 242-249
54/6	<i>Переход с одновременных ходов на попеременные из наклона. Техника преодоления встречного склона. Техника одновременных ходов на различном рельефе местности.</i>			текущий	Комплекс ОФП №3
55/7	<i>Техника перехода с одновременных ходов на попеременные из наклона. Техника попеременных ходов в пологий подъём. Развитие скоростной выносливости: 3х300м, отдых 2-3 мин.</i>			текущий	Равномерное передвижение на лыжах 25-30 минут.

56/8	Техника перехода с одновременных ходов на попеременные из наклона. Техника одновременных ходов на различном рельефе местности.			Оценка техники перехода с хода на ход	Упражнения для силы мышц туловища
57/9	Техника перехода с одновременных ходов на попеременные со свободным движением рук. Техника преодоления встречного склона. Развитие общей выносливости 15-20 минут, ЧСС 140-150 уд/мин.			Оценка техники преодоления склона	Упражнения для силы мышц туловища
58/10	Преодоление препятствий на лыжах. Техника попеременного двухшажного конькового хода. Развитие общей выносливости 10-15 минут ЧСС 150-160 уд/мин.			текущий	Имитационные упражнения лыжных ходов
59/11	Правила соревнований по лыжным гонкам. Техника одновременных ходов. Техника торможения и поворота «упором». Эстафеты.			Оценка техники одновременных ходов	Правила соревнований по лыжным гонкам.
60/12	Техника перехода с одновременных ходов на попеременные со свободным движением рук. Преодоление препятствий на лыжах.			Оценка техники перехода с хода на ход	Учебник стр. 126-128
61/13	Преодоление препятствий на лыжах. Техника торможения и поворота «упором». Развитие скоростной выносливости: 3x500м, отдых 2-3 мин.			текущий	Равномерное передвижение на лыжах 25-30 минут.
62/14	Техника одновременного одношажного конькового хода. Техника торможения и поворота «плугом». Элементы тактики в лыжных гонках.			текущий	Комплекс ОФП №3
63/15	Техника попеременного двухшажного хода. Преодоление препятствий на лыжах. Развитие общей выносливости 15-20 минут ЧСС 140-150 уд/мин.			Оценка техники ПДХ	Презентация по теме лыжная подготовка
64/16	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Преодоление препятствий на лыжах. Техника конькового хода. Подвижные игры			текущий	Учебник § 16
65/17	Урок соревнование: норматив ВФ СК ГТО лыжная гонка 5 км (Ю), 3 км (Д). Ведение дневника самонаблюдения. Контроль физической подготовленности.			Мониторинг по развитию ф/к	Подготовка к контрольной работе
66/18	Контрольная работа по теме «лыжная подготовка».			Оценка знаний учащихся	Упражнения для развития силы мышц ног
Плавание		3			
67/19	Правила техники безопасности. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Упражнения для развития силы.			текущий	Правила техники безопасности на занятиях по плаванию
68/20	Плавание способом кроль на спине. Упражнения на суше для плавания кролем на спине.			текущий	Учебник стр. 148-149
69/21	Плавание в одежде. Круговая тренировка.			текущий	Учебник стр. 150-151
Спортивные игры (волейбол)		9			
70/22	Правила техники безопасности на занятиях по волейболу. ОРУ с набивными мячами. Передачи мяча в парах, тройках, четвёрках. Упражнения для развития быстроты.			текущий	Правила техники безопасности на занятиях по волейболу
71/23	Прыжковые упражнения. Передачи мяча со сменой мест. Подача мяча через сетку. Упражнения для развития силы и силовой			текущий	Правила игры волейбол

	<i>выносливости.</i>				
72/24	<i>Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Приём мяча одной рукой с перекатом на бедро-спину. Нападающий удар с переводом. Учебная игра.</i>			текущий	Учебник § 14
73/25	<i>Приём мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину. Поддача мяча через сетку (нижняя, верхняя) на точность. Учебная игра.</i>			текущий	Учебник стр. 82-84
74/26	<i>Нападающий удар с переводом с длинной передачи. Техника постановки одиночного блока. Учебная игра.</i>			текущий	Учебник стр. 86-88
75/27	<i>Прыжковые упражнения. Прием мяча после подачи и передач в зону 3-2. Техника постановки одиночного блока. Учебная игра</i>			текущий	Комплекс ОФП №3
76/28	<i>Передачи мяча через сетку. Нападающий удар с переводом с длинной передачи. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.</i>			Оценка техники передач мяча	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
77/29	<i>ОРУ с гантелями. Прием мяча после подачи и передач в зону 3-2. Групповое блокирование. Учебная игра.</i>			Оценка техники приёма мяча	ОРУ с гантелями.
78/30	<i>Нападающий удар с короткой передачи. Развитие скоростно-силовых способностей. Учебная игра</i>			текущий	ОРУ с гантелями.
4 ЧЕТВЕРТЬ		24			
Спортивные игры		11			
волейбол		2			
79/1	<i>Беговые упражнения. Тактические действия в нападении (смена мест игроков передней линии). Нападающий удар с короткой передачи. Учебная игра.</i>			Текущий	Прыжки через скакалку
80/2	<i>Групповые тактические действия в защите. Групповое блокирование. Поддача мяча через сетку (нижняя, верхняя) на точность. Учебная игра.</i>			Текущий	Учебник стр. 90-92
баскетбол		9			
81/3	<i>Обманные движения. Техника защитных действий: выбивание и вырывание. Быстрый прорыв 3x1 со сменой мест нападающими.</i>			текущий	Комплекс ОФП № 4
82/4	<i>Обманные движения. Групповое тактическое взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка» с атакой корзины проходом-броском..</i>			Оценка техники обманных движений	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
83/5	<i>Броски мяча в прыжке. Техника защитных действий: накрывание. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>			текущий	Презентация по теме Олимпийские игры
84/6	<i>Олимпийские игры современности. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Техника защитных действий: перехват. Учебная игра.</i>			текущий	Учебник стр. 229-241
85/7	<i>Взаимодействие с заслоном. Бросок мяча со средних и дальних дистанций. Развитие скоростно-силовой выносливости. Учебная игра.</i>			текущий	Упражнения для развития координации
86/8	<i>Техника ведения мяча. Быстрый прорыв 3x1 с использованием комбинации «треугольник» со сменой мест нападающими. Учебная игра.</i>			текущий	Упражнения для развития координации
87/9	<i>Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Техника защитных действий (накрывание). Зонная</i>			текущий	Комплекс ОФП № 4

	<i>защита 2-1-2. Учебная игра.</i>				
88/10	<i>Техника ведения мяча. Зонная защита 2-1-2. Учебная игра. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).</i>			текущий	<i>Учебник § 20 футбол</i>
89/11	<i>Контрольная работа по теме: спортивные игры.</i>			Оценка знаний	<i>Учебник § 20 футбол</i>
Лёгкая атлетика		13			
90/12	<i>Оздоровительный бег. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Круговая тренировка.</i>			текущий	<i>Учебник § 32</i>
91/13	<i>Техника положения «низкого старта», бега по дистанции в челночном беге. Техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега.</i>			текущий	<i>Техника положения «низкого старта»</i>
92/14	<i>Техника «низкого старта» с колодок и бега по дистанции. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега (преодоление планки). Развитие силовых способностей.</i>			текущий	<i>Техника положения «низкого старта»</i>
93/15	<i>Специальные прыжковые упражнения. Метание мяча в цель: вертикальную 10-12 м, горизонтальную с отскоком от стены. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега.</i>			Оценка техники прыжка в высоту	<i>Комплекс ОФП № 4</i>
94/16	<i>Техник стартового разгона, финиширования. Метание мяча в цель: вертикальную, горизонтальную с 10-12 м. Развитие общей выносливости 6-8 минут.</i>			текущий	<i>Упражнения для развития гибкости</i>
95/17	<i>Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Техника бега по дистанции, финиширования. Метание мяча в цель. Развитие общей выносливости 7-9 минут.</i>			Оценка техники метания мяча	<i>Равномерный бег 20-25 минут</i>
96/18	<i>Правила соревнований по лёгкой атлетике. Развитие быстроты: 2х60м, 1х100м. Метание гранаты на дальность с разбега.</i>			Оценка знаний учащихся	<i>Правила соревнований по лёгкой атлетике.</i>
97/19	<i>Основные правила эстафетного бега. Соревнования по бегу на 100 м (норматив ВФСК ГТО). Техника метания гранаты с колена. Развитие общей выносливости 10-12 минут.</i>			Мониторинг по развитию физических качеств	<i>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</i>
98/20	<i>Правила самоконтроля и подбор упражнений для самостоятельной подготовки. Техника передачи эстафетной палочки. Соревнования по бегу на 1000 м.</i>			Мониторинг по развитию физических качеств	<i>Упражнения для развития силы мышц ног</i>
99/21	<i>Техника эстафетного бега. Техника метания гранаты с полного разбега. Повторный бег 3х500м, юноши, 2х500м. девушки.</i>			Оценка техники эстафетного бега	<i>Равномерный бег 20-25 минут</i>
100/22	<i>Урок соревнование по метанию гранаты с разбега на дальность. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».</i>			Мониторинг по развитию физических качеств	<i>Прыжковые упражнения</i>
101/23	<i>Техника толкания ядра. Соревнование по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». Кроссовый бег по пересечённой местности 10-15 минут.</i>			Оценка техники прыжка в длину	<i>Презентация по теме лёгкая атлетика</i>
102/24	<i>Соревнования по бегу 2000м девушки, 3000м юноши. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями</i>			Мониторинг по развитию физических качеств	<i>Учебник § 31</i>

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
11 класс

№	ВИД ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	Количество часов
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	32
1	Баскетбол	21
1.1	На совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек	2
1.2	На совершенствование ловли и передачи мяча	4
1.3	На совершенствование техники ведения мяча	4
1.4	На совершенствование техники бросков мяча	5
1.5	На совершенствование тактики игры	6
2	Волейбол	11
2.1	На совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	1
2.2	На совершенствование техники приёма и передачи мяча	3
2.3	На совершенствование техники подачи мяча	2
2.4	На совершенствование техники нападающего удара	2
2.5	На совершенствование техники защитных действий и тактики игры	3
3	Гимнастика	18
3.1	На совершенствование строевых и ОРУ	2
3.2	На освоение и совершенствование висов и упоров	4
3.3	На совершенствование опорных прыжков	4
3.4	На освоение и совершенствование акробатических упражнений	4
3.5	На развитие физических качеств	4
4	Лёгкая атлетика	28
4.1	На совершенствование техники спринтерского и длительного бега	7
4.1	На совершенствование техники прыжков в длину и высоту	7
4.2	На совершенствование техники метания в цель и на дальность	6
4.3	На развитие физических качеств	8
5	Лыжная подготовка	18
5.1	На освоение техники лыжных ходов	5
5.2	На совершенствование техники спусков, поворотов, торможения	5
5.3	На развитие физических качеств	6
5.4	На знания теоретических сведений	2
6	Элементы единоборств	3
6.1	На освоение техники владения приёмами	1
6.2	На развитие координационных способностей	1
6.3	На знания теоретических сведений	1
7	Плавание	3
7.1	На закрепление изученных способов плавания	2
7.2	На освоение плавания прикладными способами	1

**Поурочное планирование
11 класс**

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	дата	Вид контроля	Домашнее задание
1 ЧЕТВЕРТЬ		27			
Легкая атлетика		15			
1/1	<i>Т/Б на уроках лёгкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты: бег с низкого старта 30-60-100м.</i>			текущий	<i>Учебник § 4</i>
2/2	<i>Техника «низкого старта» в беге на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный бег 6-8 минут.</i>			текущий	<i>Техника низкого старта</i>
3/3	<i>ОРУ в игре «перемена мест». Техника «низкого старта» с колодок. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</i>			текущий	<i>Техника низкого старта</i>
4/4	<i>Соревнования по бегу на 100 м (норматив ВФСК ГТО). Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Развитие общей выносливости 7-9 минут. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.</i>			Мониторинг по развитию физических качеств	<i>Учебник § 10</i>
5/5	<i>Техника метания гранаты с 6 шагов разбега. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Круговая тренировка.</i>			текущий	<i>Учебник стр. 115-118</i>
6/6	<i>Соревнование по прыжкам в длину с разбега. Развитие специальной выносливости: 3х500м, юноши, 2х500м. девушки, отдых 3 минуты</i>			Мониторинг по развитию физ. качеств	<i>Учебник стр. 118-121</i>
7/7	<i>Техника метания гранаты с полного разбега. Техника передачи эстафеты в зоне передачи. Подвижные игры с бегом и прыжками.</i>			текущий	<i>Равномерный бег 15-20 минут</i>
8/8	<i>Основные форм и виды физических упражнений. Урок соревнование по бегу на 1000м.</i>			Мониторинг по развитию физических качеств	<i>Учебник § 5</i>
9/9	<i>Соревнование по метанию гранаты с разбега (норматив ВФСК ГТО). Техника передачи эстафеты в беге по прямой. Эстафеты.</i>			Мониторинг по развитию физических качеств	<i>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств</i>
10/10	<i>Техника передачи эстафеты при входе в поворот. Бег с преодолением вертикальных препятствий. Развитие силовых способностей.</i>			текущий	<i>Учебник стр. 113-115</i>
11/11	<i>Техника передачи эстафеты с ускорением на 30-40 м. Метание гранаты в горизонтальную цель с10-15 м, метание ядра с 7-10 м. Эстафетный кросс 3000 м.</i>			текущий	<i>Комплекс ОФП №1</i>
12/12	<i>Техника передачи эстафеты. Толкание ядра на заданное расстояние. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.</i>			Оценка техники эстафетного бега	<i>Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия</i>
13/13	<i>Специальные беговые упражнения. Соревнования по бегу 3000м. юноши, 2000 м. девушки (норматив ВФСК ГТО).</i>			Мониторинг по развитию физ. качеств	<i>Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия</i>
14/14	<i>Проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Как правильно тренироваться.</i>			Мониторинг по развитию физ. качеств	<i>Учебник § 26</i>
15/15	<i>Контрольная работа по теме: «лёгкая</i>			оценка знаний	

	<i>атлетика».</i>				
Спортивные игры (баскетбол)		12			
16/16	<i>Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Упражнения для развития координационных способностей. Техника ведения мяча. Бросок мяча после двух шагов.</i>			текущий	<i>Правила Т/Б на занятиях спортивными играми Учебник стр. 66</i>
17/17	<i>Правила игры в баскетбол. Приемы нападения и защиты в сочетании с развитием быстроты и координационных способностей. Учебная игра.</i>			текущий	<i>Правила игры баскетбол</i>
18/18	<i>Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Ловля и передача мяча в прыжке. Индивидуальные технико-тактические действия в нападении.</i>			текущий	<i>Учебник § 15</i>
19/19	<i>ОРУ с гантелями. Ловля и передача мяча в прыжке. Групповое тактическое взаимодействие в защите. Учебная игра.</i>			текущий	<i>Равномерный бег 20-25 минут</i>
20/20	<i>Передачи мяча в движении. Взаимодействия в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.</i>			Оценка техники передач мяча	<i>Упражнения для развития координационных способностей</i>
21/21	<i>Способы регулирования физической нагрузки. Прыжковые упражнения. Техника штрафного броска. Взаимодействия с заслоном. Учебная игра.</i>			текущий	<i>Учебник § 8</i>
22/22	<i>Обманные движения. Быстрый прорыв 3х1 с использованием комбинации «треугольник» со сменой мест нападающими. Учебная игра.</i>			текущий	<i>Техника обманных движений</i>
23/23	<i>Обманные движения. Групповое тактическое взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.</i>			Оценка техники обманных движений	<i>Техника обманных движений</i>
24/24	<i>Терминология спортивной игры. Бросок мяча в прыжке после остановки. Взаимодействие с заслоном. Учебная игра.</i>			текущий	<i>Терминология спортивной игры.</i>
25/25	<i>Техника защитных действий: накрывание броска. Бросок мяча в прыжке со средних и дальних дистанций. Учебная игра.</i>			текущий	<i>Упражнения для развития координационных способностей</i>
26/26	<i>Жесты арбитра. Бросок мяча в прыжке после остановки. Зонная защита 2-1-2. Учебная игра.</i>			Оценка техники броска	<i>Жесты арбитра</i>
27/27	<i>Зонная защита 2-1-2. Техника штрафного броска в сочетании с развитием координационных способностей. Учебная игра.</i>			текущий	<i>Жесты арбитра</i>
2 ЧЕТВЕРТЬ		21			
Гимнастика		18			
28/1	<i>Т/Б на уроках гимнастики. Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад из разных исходных положений. Развитие силовых способностей.</i>			текущий	<i>Т/Б на уроках гимнастики. Учебник стр.100</i>
29/2	<i>ОРУ с гимнастической палкой. Акробатические упражнения: переворот боком, кувырок назад через стойку на руках. Прыжки через скакалку 2х1 минуте.</i>			текущий	<i>Учебник стр. 107-110</i>
30/3	<i>Комбинация по акробатике. Техника опорного прыжка ноги врозь через коня в длину юноши, углом с косога разбега толчком одной ногой конь в ширину девушки.</i>			текущий	<i>Упражнения для мышц брюшного пресса</i>
31/4	<i>Повороты кругом в движении. Комбинация по</i>			текущий	<i>Строевые упражнения.</i>

	<i>акробатике. Техника опорного прыжка через коня в длину юноши, через коня в ширину девушки.</i>				
32/5	<i>Страховка и помощь при занятиях в парах. Комбинация по акробатике. Опорный прыжок через коня в длину юноши, через коня в ширину девушки. Эстафеты.</i>			текущий	<i>Прыжки через скакалку</i>
33/6	<i>Упражнения с гимнастической палкой на 32 счёта. Комбинация по акробатике. Комплекс упражнений ритмической гимнастики.</i>			Мониторинг по развитию физических качеств	<i>Комплекс упр. ритмической гимнастики.</i>
34/7	<i>Аэробика. Комбинация по акробатике (У). Круговая тренировка.</i>			Оценка техники	<i>Учебник § 34</i>
35/8	<i>Упражнения с гимнастической палкой на 32 счёта (У). Упражнения на брусьях параллельных юноши, разновысоких девушки. Развитие общей выносливости.</i>			Оценка техники	<i>Комплекс упр. с гимнастической палкой</i>
36/9	<i>Упражнения со скакалкой на 32 счёта. Опорный прыжок через коня в длину юноши, через коня в ширину девушки (У). Упражнения на брусьях параллельных юноши, разновысоких девушки.</i>			Оценка техники	<i>Упражнения со скакалкой на 32 счёта.</i>
37/10	<i>Правила судейства гимнастических упражнений. Упражнения со скакалкой на 32 счёта. Упражнения на перекладине высокой: подъём в упор силой юноши, на бревне девушки.</i>			текущий	<i>Правила судейства гимнастических упражнений.</i>
38/11	<i>Комбинация из разученных элементов на брусьях параллельных юноши, разновысоких девушки. Развитие силовых способностей. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений.</i>			Оценка техники	<i>Учебник § 29</i>
39/12	<i>Атлетическая гимнастика. Вольные упр. под музыку на 32 счёта. Комбинация из разученных элементов на брусьях параллельных юноши, разновысоких девушки. Эстафеты.</i>			текущий	<i>Учебник § 30</i>
40/13	<i>Комбинация из разученных элементов на брусьях параллельных юноши, разновысоких девушки (У). Комбинация на высокой перекладине юноши, на бревне девушки. Прыжки через длинную скакалку.</i>			Оценка техники	<i>Комплекс вольных упражнений на 32 счёта</i>
41/14	<i>Комбинация из разученных элементов на высокой перекладине юноши, на бревне девушки (У). Развитие силовых способностей: лазание по канату, упражнения с гирей 16-24 кг.</i>			Оценка техники	<i>Комплекс вольных упражнений на 32 счёта</i>
42/15	<i>Вольные упр. под музыку на 32 счёта. Лазание по канату различными способами. Прыжки через длинную скакалку. Подвижные игры.</i>			Оценка техники	<i>Упражнения для развития гибкости.</i>
43/16	<i>Проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития и физической подготовленности.</i>			Мониторинг по развитию физ. качеств	<i>Упражнения для развития силы рук</i>
44/17	<i>Вольные упр. под музыку на 64 счёта. Лазание по канату девушки, упражнения на коне с ручками юноши. Прыжки через скакалку за 2 минуты (У).</i>			Мониторинг по развитию физ. качеств	<i>Подготовка к контрольной работе</i>

45/18	Контрольная работа по теме «гимнастика»			Оценка знаний	
Элементы единоборств		3			
46/19	Виды борьбы и их особенности. Приёмы самостраховки при падении на спину. Круговая тренировка.			текущий	Учебник стр. 139
47/20	Приёмы самостраховки при падении на спину. Приёмы борьбы лёжа (переворачивание с захватом шеи и туловища снизу).			текущий	Учебник стр. 139-140
48/21	Приёмы самостраховки (падение на бок). Приёмы борьбы стоя (задняя подножка с захватом ноги). Игра «Перетягивание в парах».			текущий	Учебник стр. 140-143
3 ЧЕТВЕРТЬ		30			
Лыжная подготовка		18			
49/1	Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. Техника скользящего шага. Техника спуска в основной и низкой стойках. Развитие общей выносливости: 2-3 км.			текущий	Упражнения для развития силы рук
50/2	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Равномерное передвижение классическими ходами 2 км.			текущий	Имитационные упражнения лыжных ходов
51/3	Применение классических ходов на различном рельефе местности. Техника поворота переступанием на склоне. Изменение стойки спуска на склонах разной крутизны.			текущий	Равномерное передвижение на лыжах 25-30 минут.
52/4	Техник одновременных ходов на пологом склоне. Техника поворота переступанием на склоне. Повторное прохождение отрезков 4x400м., отдых 3-5 минут.			текущий	Имитационные упражнения лыжных ходов
53/5	Применение лыжных мазей. Техника попеременного двухшажного хода в пологий подъём. Техника торможения и поворота «плугом» на склоне.			текущий	Применение лыжных мазей.
54/6	Попеременный двухшажный ход в пологий подъём. Техника торможения и поворота «плугом» на склоне. Эстафеты (200 метров)			текущий	Комплекс ОФП №3
55/7	Техника одновременных ходов с разной скоростью и на различном рельефе местности. Техника торможения и поворота «плугом» на склоне.			Оценка техники торможения и поворота «плугом»	Равномерное передвижение на лыжах 25-30 минут.
56/8	Техника одновременных ходов. Техника торможения и поворота «упором». Развитие общей выносливости: равномерное передвижение 2-3 км.			Оценка техники одновременных ходов	Упражнения для силы мышц туловища
57/9	Техник классических ходов на различном рельефе местности и на разной скорости. Развитие специальной выносливости: 3-4x500м, отдых 3-5 минут.			текущий	Имитационные упражнения лыжных ходов
58/10	Техника торможения и поворота «упором». Развитие общей выносливости: равномерное передвижение 3-4 км. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.			Оценка техники торможения и поворота «упором»	Упражнения для развития силы рук
59/11	Правила соревнований по лыжным гонкам. Преодоление препятствий на лыжах. Эстафеты			текущий	Правила соревнований по лыжным гонкам.

	<i>на склоне (совершенствование горнолыжной техники).</i>				
60/12	<i>Техника попеременного двухшажного хода. Преодоление препятствий на лыжах. Переменная тренировка; 500м быстро x1000м медленно.</i>			Оценка техники попеременного двухшажного хода.	<i>Учебник стр. 129-130</i>
61/13	<i>Техника одновременного двухшажного конькового хода. Преодоление препятствий на лыжах. Развитие общей выносливости: равномерное передвижение 3-4 км, ЧСС 130-150 уд/мин.</i>			текущий	<i>Равномерное передвижение на лыжах 25-30 минут.</i>
62/14	<i>Одновременный двухшажный коньковый ход. Техника преодоления неровностей склона (бугров и впадин). Элементы тактики в лыжных гонках.</i>			Оценка техники о/д конькового хода.	<i>Комплекс ОПП №3</i>
63/15	<i>Техника перехода с хода на ход. Преодоление неровностей склона (бугров и впадин). Эстафеты (300 м)</i>			Оценка техники преодоления неровностей склона	<i>Презентация по теме лыжная подготовка</i>
64/16	<i>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Преодоление неровностей склона (бугров и впадин). Техника перехода с хода на ход. Подвижные игры.</i>			Оценка техники перехода с хода на ход	<i>Учебник § 16</i>
65/17	<i>Урок соревнование: норматив ВФСК ГТО лыжная гонка 5 км (Ю), 3 км (Д). Самоконтроль за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.</i>			Мониторинг по развитию физ. качеств	<i>Подготовка к контрольной работе</i>
66/18	<i>Контрольная работа по теме: лыжная подготовка.</i>			Оценка знаний	<i>Упражнения для развития силы мышц ног</i>
Плавание		3			
67/19	<i>Правила техники безопасности перед началом занятий. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Упражнения для развития силы.</i>			текущий	<i>Правила техники безопасности на занятиях по плаванию</i>
68/20	<i>Правила техники безопасности во время занятий, после занятий. Плавание способом брасс. Упражнения на суше для плавания брассом.</i>			текущий	<i>Учебник стр. 146-147</i>
69/21	<i>Личная и общественная гигиена при занятиях плаванием. Освобождение от одежды в воде. Круговая тренировка.</i>			текущий	<i>Учебник стр. 150</i>
Спортивные игры		9			
70/22	<i>Правила техники безопасности. ОРУ с набивными мячами. Передачи мяча в парах, тройках, четвёрках. Учебная игра.</i>			текущий	<i>Правила техники безопасности на занятиях по волейболу</i>
71/23	<i>Правила игры в волейбол. Передачи мяча со сменой мест. Поддача мяча через сетку (нижняя, верхняя). Круговая тренировка.</i>			текущий	<i>Правила игры волейбол</i>
72/24	<i>Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Верхняя передача мяча с перекатом на бедро-спину. Нападающий удар с переводом. Учебная игра.</i>			текущий	<i>Учебник § 11</i>
73/25	<i>Приём мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину. Поддача мяча через сетку на точность. Учебная игра.</i>			текущий	<i>Учебник стр. 82-84</i>
74/26	<i>Нападающий удар с переводом с длинной</i>			текущий	<i>Учебник стр. 86-89</i>

	<i>передачи. Техника постановки одиночного блока. Учебная игра.</i>				
75/27	<i>Прыжковые упражнения. Прием мяча после подачи и передачей в зону 3-2. Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра.</i>			текущий	Комплекс ОФП №3
76/28	<i>Нападающий удар с переводом с длинной передачи. Индивидуальные тактические действия в защите. Учебная игра.</i>			Оценка техники нападающего удара	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
77/29	<i>Передачи мяча через сетку. Прием мяча после подачи и передачей в зону 3-2. Групповое блокирование. Учебная игра.</i>			текущий	ОРУ с гантелями.
78/30	<i>Нападающий удар с короткой передачи. Индивидуальные тактические действия в защите. Развитие скоростно-силовых способностей.</i>			текущий	ОРУ с гантелями.
4 ЧЕТВЕРТЬ		24			
Спортивные игры		11			
79/1	<i>Тактические действия в нападении: смена мест игроков передней линии. Нападающий удар с короткой передачи. Учебная игра.</i>			текущий	Прыжки через скакалку
80/2	<i>ОРУ со скакалкой. Командные тактические действия в защите. Групповое блокирование. Учебная игра.</i>			текущий	Учебник стр. 90-91
81/3	<i>Командные тактические действия в нападении. Нападающий удар с короткой передачи. Учебная игра. Банные процедуры.</i>			текущий	Комплекс ОФП № 4
82/4	<i>Обманные движения. Групповое тактическое взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка» с атакой корзины. Учебная игра.</i>			текущий	Презентация по теме Олимпийские игры
83/5	<i>Броски мяча со средних и дальних дистанций. Обманные движения. Учебная игра.</i>			Оценка техники	Презентация по теме Олимпийские игры
84/6	<i>Олимпийские игры современности. Броски мяча в прыжке со средних и дальних дистанций. Взаимодействие с заслоном. Учебная игра.</i>			Оценка техники броска мяча в прыжке	Учебник стр. 229-241
85/7	<i>Техника ведения мяча. Техника защитных действий (перехват). Групповое тактическое взаимодействие трёх игроков в нападении.</i>			Оценка техники ведения мяча.	Равномерный бег 20-25 минут.
86/8	<i>Техника защитных действий (накрывание). Быстрый прорыв 3:2. Развитие скоростно-силовой выносливости.</i>			текущий	Упражнения для развития координации
87/9	<i>Техника ведения мяча. Быстрый прорыв 3x2 Учебная игра. Воспитание нравственных и волевых качеств.</i>			текущий	Комплекс ОФП № 4
88/10	<i>Сочетание приемов передач, ведения и бросков Техника защитных действий (накрывание). Зонная защита 2-1-2.</i>			текущий	Учебник § 20 футбол
89/11	<i>Контрольная работа по теме: спортивные игры.</i>			Оценка знаний	Учебник § 20 футбол
Лёгкая атлетика		13			
90/12	<i>Оздоровительный бег. Техник «низкого старта» с колодок. Техника бега по дистанции. Прыжок в высоту с разбега.</i>			текущий	Учебник § 32
91/13	<i>Техника стартового разгона. Техника бега по дистанции. Техника отталкивания и разбега в</i>			текущий	Равномерный бег 15-20 минут

	<i>прыжках в высоту. Равномерный бег 7-8 минут.</i>				
92/14	<i>Специальные беговые упражнения. Техника бега по дистанции: 3x40 м. Техника перехода над планкой в прыжках в высоту с разбега.</i>			<i>текущий</i>	<i>Техника положения «низкого старта»</i>
93/15	<i>Техника «низкого старта» с колодок и бега по дистанции (2x60м,100м). Метание гранаты с 4 шагов разбега. Развитие общей выносливости 10-12 минут.</i>			<i>Оценка техники низкого старта</i>	<i>Комплекс ОФП № 5</i>
94/16	<i>Основные правила соревнований в беговых видах. Соревнования по бегу на 100 м (норматив ВФСК ГТО). Техника метания гранаты с полного разбега.</i>			<i>Мониторинг по развитию физ. качеств</i>	<i>Основные правила соревнований в беговых видах.</i>
95/17	<i>Техника эстафетного бега при входе в поворот. Метание гранаты с полного разбега. Развитие скоростной выносливости: 2x500м девочки, 3x500м мальчики.</i>			<i>текущий</i>	<i>Равномерный бег 20-25 минут</i>
96/18	<i>Метание гранаты с полного разбега на результат. Техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Развитие силовых способностей.</i>			<i>Мониторинг по развитию физ. качеств</i>	<i>Правила соревнований по лёгкой атлетике.</i>
97/19	<i>Техника передачи эстафеты в зоне передачи. Соревнование в беге 1000 м. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями</i>			<i>Мониторинг по развитию физ. качеств</i>	<i>Упражнения для развития силы мышц ног</i>
98/20	<i>Специальные прыжковые упражнения. Толкание ядра на дальность. Развитие выносливости: равномерный бег 10-15 минут.</i>			<i>текущий</i>	<i>Упражнения для развития силы мышц ног</i>
99/21	<i>Прыжок в длину с разбега на результат. Бег с преодолением препятствий. Круговая тренировка.</i>			<i>Мониторинг по развитию физ. качеств</i>	<i>Равномерный бег 20-25 минут</i>
100/22	<i>Дифференцированный зачёт. Подтягивание (Ю), поднимание туловища за 1 мин. (Д).</i>			<i>Мониторинг по развитию физ. качеств</i>	<i>Прыжковые упражнения</i>
101/23	<i>Дифференцированный зачёт. Метание гранаты 700 г (Ю), 500 г (Д).</i>			<i>Мониторинг по развитию физ. качеств</i>	
102/24	<i>Дифференцированный зачёт. Кросс 3 км (Ю), 2 км. (Д).</i>			<i>Мониторинг по развитию физ. качеств</i>	<i>Учебник § 35</i>

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать

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

уметь

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

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Учебно-методическая литература

1. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва: Просвещение, 2012 г.
2. Матвеев А. П., Петрова Т. В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы. Москва: Дрофа, 2001 г.
3. Матвеев А. П., Петрова Т. В. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы. Москва: Дрофа, 2001 г.
4. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре. М: Вако 2005 г.
5. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. Мб Физкультура и спорт, 2000
6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М: Академия, 2001г.
7. Паршиков А. Т. и др. Физическая культура. 10 класс. М: Спорт Академия Пресс, 2003г.
8. Паршиков А. Т. и др. Физическая культура. 11 класс. М: Спорт Академия Пресс, 2003г.
9. Лях В. И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. М; «Просвещение», 2005г.
10. Виненко В.И. Физкультура 5-11 классы; календарно-тематическое планирование по трёхчасовой программе. Волгоград: «Учитель», 2006г.
11. Кузнецов В.С., Колодицкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М; ВЛАДОС, 2002г.
12. Бурухин С.Ф. Учебное пособие «Гимнастика в школе». Ярославль 2008г.
13. Твой Олимпийский учебник. Рекомендовано Олимпийским комитетом России в качестве учебного пособия для олимпийского образования. МОСКВА «Советский спорт» 2012г.
14. Под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Учебник по физической культуре для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. 3-е издание, Москва: «Просвещение» 2008 год.