**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Муниципальное образование Александровский район**

**Оренбургской области**

**МБОУ "Тукаевская СОШ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «РАССМОТРЕНО»  Руководитель ШМО естественно – математического цикла  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н,А. Муртазина  Протокол № 1 от 19 августа 2022г. | «СОГЛАСОВАНО»    Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Р. Муртазина  от 19 августа 2022г. | «УТВЕРЖДАЮ»  Директор МБОУ «Тукаевская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_ \_\_ С.Р. Дибаева  Приказ № 117 от 23 августа 2022 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ФГОС**

**Базовый уровень 10-11 класс**

102 час. в год, 3 часа в неделю-10 класс

99 час в год, 3 часа в неделю – 11 класс

Составитель: **Узяков И.А.**

Учитель физической культуры

Первая квалификационная категория

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

    Рабочая программа по предмету физическая культура для 10-11 классов общеобразовательной школы базового уровня, разработана. на основе нормативных правовых документов и требований ФГОС среднего общего образования (в отношении ООП, разработанных в соответствии с ФГОС среднего общего образования);

-     Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-       Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программа образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 28.08.2020 № 442;

-      Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;

-       Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;

-       Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413;

 -   Лях В.И «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М. Просвещение, 20016

 -  Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

            -    Положение о Всероссийском физкультурно-спортивным комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)  (утверждено в 2014 г.)

Данная программа может быть реализована с применением дистанционного обучения и электронных образовательных технологий а также ,учитывая требования СанПиН рассчитана на проведение уроков включая теоретическую подготовку.

Данная  программа дополнена разделом ОФП совмещенной с лыжной подготовкой, учитывая погодные условия .

***Основная цель*** изучения учебного предмета «Физическая культура» –

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

***Основные задачи*:**

·           сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

·           формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;

·           содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;

·           обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;

·           развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

*Ценностные ориентиры* Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал*,* востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно- спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

**Планируемые личностные результаты**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Формирование патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Формирование положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитие эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Формирование духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

**Планируемые  метапредметные результаты**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила,  амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

-способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

-планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

-владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

-систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

***Регулятивные универсальные учебные действия***

-самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

-осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

***Познавательные универсальные учебные действия****.*

-определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

-создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

-владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

***Коммуникативные универсальные учебные действия.***

-организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

-осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Планируемые предметные результаты.**

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

– практически использовать приемы защиты и самообороны;

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– осуществлять судейство в избранном виде спорта;

– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Основные требования к учащимся**

В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня раз­вития физической культуры.

**Объяснять:**

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности; особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

личной гигиены и закаливания организма; организации и проведения самостоятельных и самодеятель­ных форм занятий физическими упражнениями и спортом; культуры поведения и взаимодействия во время  коллектив­ных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

•    самостоятельные и самодеятельные занятия физическими уп­ражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

•    контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

•    приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

•   приемы массажа и самомассажа;

•    занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

•   судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

•    индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

•   планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

•    уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

•    эффективность занятий физическими упражнениями, функцио­нальное состояние организма и физическую работоспособность;

•    дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Двигательные умения и навыки**

***В метаниях на дальность и на меткость:***метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель; ме­тать теннисный мяч в вертикальную цель.

***В гимнастических и акробатических упражнениях:***выполнять комбинацию из пяти элементов на перекладине (юноши), на бревне (девушки); вы­полнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высо­той 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выпол­нять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включаю­щую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные эле­менты (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных эле­ментов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

***В спортивных играх:***демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного уп­ражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

***Физическая подготовленность:***соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей , с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:*** осуществлять подготовку к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)". Исполь­зовать различные виды физических упражнений с целью самосо­вершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психи­ческих состояний.

***Способы спортивной деятельности:***участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в дли­ну или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:***со­гласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовки.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 - 11 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | 63 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | 39 |
| 2.1 | Баскетбол | 21 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 18 |
|  | Итого | **102** |

**Тесты проводятся 2 раза в год (в начале и конце учебного года).**

**Содержание тестов общефизической подготовленности.**

1. Прыжок в длину с места.

2. Подтягивание.

3. Поднимание туловища за 30 секунд.

4. Бег 30м

5. Наклон вперед из положения сидя.

6. Бег 1000м.

**Распределение программного материала по физической культуре в10 - 11 классах по четвертям:**

**Iчетверть** –уроки №1-11 - легкая атлетика,уроки №12-19- баскетбол,

уроки № 20-27 – волейбол;

**II четверть** – уроки № 28 - 48 – гимнастика;

**III четверть** -уроки № 49-50, 52-53, 55-56, 58-59,61-62, 64-65, 67-68, 70-71,73-74 - лыжная подготовка, уроки № 51,54,57,60,63,66 - волейбол;уроки № 69, 72, 75-78 – баскетбол;

**IV- четверть** - уроки №79 – 85 -волейбол,уроки№86-91-баскетбол, уроки №93 - 102 -легкая атлетика.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

**Социокультурные основы**

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**Психолого-педагогические основы**

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

**Медико-биологические основы**

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**Приёмы саморегуляции**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

**Баскетбол**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.

Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Лёгкая атлетика**

Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

**Лыжная подготовка**

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки

**Обучающиеся 10 - 11 класса должны знать:**

- основы истории развития физической куль­туры в России;

- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психоло­гические основы обучения двигательным дейс­твиям и воспитания физических качеств, сов­ременные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержа­ние физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физическо­го развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности сис­тем дыхания, кровообращения и энергообес­печения при мышечных нагрузках, возможнос­ти их развития и совершенствования средс­твами физической культуры в разные возрас­тные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регуляр­ных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собс­твенного организма;

- индивидуальные способы контроля за раз­витием адаптивных свойств организма, укреп­ления здоровья и повышения физической под­готовленности;

- способы организации самостоятельных заня­тий физическими упражнениями с разной функ­циональной направленностью, правила исполь­зования спортивного инвентаря и оборудова­ния, принципы создания простейших спортив­ных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики трав­матизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

**уметь:**

- технически правильно осуществлять двига­тельные действия избранного вида спортив­ной специализации, использовать их в услови­ях соревновательной деятельности и организа­ции собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по раз­витию основных физических способностей, кор­рекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигатель­ный режим, подбирать и планировать физичес­кие упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функцио­нальное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздорови­тельного эффекта и совершенствования физи­ческих кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстни­ками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профи­лактики травматизма на занятиях физически­ми упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным ин­вентарем и оборудованием, специальными тех­ническими средствами с целью повышения эф­фективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

**использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых 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;

***владеть компетенциями:*** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | | | Девочки | | | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | | «3» | |
| Скоростные | Бег 100 м, с. | 13,1 | 13,5 | 14,3 | 16,0 | 17,0 | | 17,5 | |
| Бег 30 м, с. | 4,3 | 5,0 | 5,1 | 4,8 | 5,9 | | 6,1 | |
| Силовые | Подтягивания из виса на низкой перекладине, количество раз | - | | | 18 | | 13 | | 6 |
| Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз | 12 | 9 | 5 | - | | | | |
| Прыжок в длину с места, см | 240 | 205 | 190 | 210 | | 170 | | 160 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин.  Бег 3000 м, мин. | - | | | 10.1 | | 11.4 | | 12.0 |
| 13.0 | 14.0 | 15.0 | - | | | | |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10 - 11 классы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тип урока** | **Наименование разделов**  **и тем.**  **11 класс I четверть** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **План** | **Факт** |
| **Легкая атлетика (11часов). *Спринтерский бег (5часов).*(3 часа в неделю).** | | | | | |
| 1. | Вводный | Т.Б при проведении занятий по легкой атлетике. Стартовый разгон. *Тестирование - бег 30м.* | Низкий старт *(30м).* Стартовый разгон.  Бег по дис­танции *(70-90 м).* Бег на результат *(30 м).* Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. |  |  |
| 2. | Комплекс-ный | Бег по дистанции*(70-90 м).*Эстафетный бег. | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |  |  |
| 3. | Комплекс-ный | Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. |  |  |
| 4. | Комплекс-ный | Бег по дистанции  *(70-80м).* Специальные беговые упражнения. |  |  |
| 5. | Учетный | Бег на результат *(100м).*  Эстафетный бег. | Бег на результат *(100 м).* Развитие скоростных ка­честв. Эстафетный бег. |  |  |
| **Прыжок в длину(3 часа).** | | | | | |
| 6. | Комплекс-ный | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на даль­ность. | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжками. |  |  |
| 7. | Комплекс-ный | Прыжок в длину (прогнувшись). Отталкивание. *Тестирование – подтягивание.* | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. |  |  |
| 8. | Учетный | Прыжок в длину с разбега на результат. | Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| **Метание гранаты (3 часа).** | | | | | |
| 9. | Комплекс-ный | Метание гранаты из разных положений. Бег 800м. | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Чел­ночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 10. | Комплекс-ный | Метание гранаты на дальность с разбега. *Тестирование – б*ег *1000м.* | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Правила соревнований по метанию. |  |  |
| 11. | Учетный | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. |  |  |
| **Баскетбол (8 часов)** | | | | | |
| 12. | Комплекс-ный | Т Б при проведении занятий по спортивным играм. Баскетбол. Сочетание приемов: ве-дение, передача, бросок. | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Бы­стрый прорыв *(*2 х 1).Учебная игра. |  |  |
| 13. | Совершенст-вования | Бросок в прыжке со средней дистанции. Бы­стрый прорыв (2 х 1).*Тестирование – прыжок в длину с места* | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Бы­стрый прорыв *(*2 х 1).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 14. | Совершенст-вования | Передача мяча в движении со сме­ной места, с сопротивлением. Учебная игра. *Тестирование - поднимание туловища* | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 х 1).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 15. | Совершенст-вования | Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 х 1). *Тестирование – наклон вперед, сидя…* |  |  |
| 16. | Совершенст-вования | Сочета­ние приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2х1х2). | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочета­ние приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2х1х2).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 17. | Комплекс-ный | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты  (1 х 3 х 1).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 18. | Совершенст-вования | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты  (1 х 3 х 1). |  |  |
| 19. | Комплекс-ный | Бросок в прыжке с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты  (2х 3). | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х 3).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| **Волейбол (8 часов)** | | | | | |
| 20. | Комплекс-ный | Т Б при проведении занятий по спортивным играм. Волейбол. Инструкция №. Техника передачи и приема мяча. | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Инструктаж по ТБ. |  |  |
| 21. | Комплекс-ный | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.  Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 22. | Совершенст-вования | Техника передачи и приема мяча. Прямой нападающий удар. |  |  |
| 23. | Совершенст-вования | Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра. |  |  |
| 24. | Совершенст-вования | Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точ­ность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.  Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 25. | Совершенст-вования | Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. |  |  |
| 26. | Комплекс-ный | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.  Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 27. | Комплекс-ный | Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. |  |  |
| **№**  **урока** | **Тип урока** | **Наименование разделов**  **и тем.**  **11 класс II четверть** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Плановые сроки прохождения** | **Скорректиро-ванные сроки прохождения** |
| **Гимнастика (21 час).*Висы и упоры. Лазание (11часов).*** | | | | | |
| 28. | Комплекс-ный | ОТ при проведении занятий по гимнастике. Инструкция № . Строевые приемы.  Висы и упоры. | Повороты в движении. Перестроение изколонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы. |  |  |
| 29. | Совершенст-вования | Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). |  |  |
| 30. | Совершенст-вования | Подтягивания на перекладине (ю.). Развитие силы. Толчком двух ног вис углом (д.). | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями.  Вис согнувшись, вис прогнувшись.  Подтягивания на перекладине (ю.). Развитие силы. Толчком двух ног вис углом (д.). |  |  |
| 31. | Совершенст-вования | Строевые приемы. Выполнение элементов на перекладине и разновысоких брусьях. |  |  |
| 32. | Совершенст-вования | Подъем разги­бом(ю.). Толчком двух ног вис углом (д.). | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. |  |  |
| 33. | Совершенст-вования | Лазание по канату в два приема на скорость. | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. |  |  |
| 34. | Совершенст-вования | Подъем разги­бом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом (ю.). Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы. |  |  |
| 35. | Совершенст-вования | Выполнение комбинации на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях (д.). Лазание. |  |  |
| 36. | Совершенст-вования | Подтягивания на перекладине. Упор присев на одной ноге (д.). | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом (ю.). Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Упор присев на одной ноге (д.). Развитие силы. |  |  |
| 37. | Совершенст-вования | Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. |  |  |
| 38. | Учетный | Подтягивание на перекладине. Лазание по канату(6м).Выполнение комбинации. |  |  |
| **Акробатические упражнения. Опорный прыжок. (10 часов).** | | | | | |
| 39. | Комплекс-ный | Акробатика. Стой­ка на голове (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад (д.). | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове. Прыжок через коня. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.). ОРУ с обручами. Развитие координационных способ­ностей. |  |  |
| 40. | Совершенст-вования | Акробатика. Стой­ка на голове (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад (д.). | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове (ю.). Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Стойка на руках (с помощью). ОРУ с обручами (д.). Развитие координационных способ­ностей. Прыжок через коня. |  |  |
| 41. | Совершенст-вования | Акробатика. Стой­ка на голове (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.). |  |  |
| 42. | Совершенст-вования | Совершенствование стойки на голове и руках (ю.). Прыжок через коня. Стоя на коленях, наклон назад (д.). | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Прыжок через коня (ю.). Поворот боком. Прыжок в глубину. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на руках (с помощью). ОРУ со скакалками (д.). Развитие координационных способ­ностей. |  |  |
| 43. | Совершенст-вования | Выполнение комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через козла (д.). |  |  |
| 44. | Совершенст-вования | Опорный прыжок через коня. Акробатическая комбинация. | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.  Комбинация из разученных элементов (д.). |  |  |
| 45. | Совершенст-вования | Техника выполнения комбинации из акробатических элементов. | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину (ю.). Развитие  координационных способностей. Прыжок через коня. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д.). |  |  |
| 46. | Совершенст-вования | Опорный прыжок через коня. |  |  |
| 47. | Совершенст-вования | Преодоление гимнастической полосы препятствий. |  |  |
| 48. | Учетный | Оценка техники выполнения комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок. | Выполнение комбинаций из 5 акробатических упражнений. Опорный прыжок через коня. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тип урока** | **Наименование разделов**  **и тем.**  **11 класс III четверть** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Плановые сроки прохождения** | **Скорректиро-ванные сроки прохождения** |
| **Лыжная подготовка (18 часов). Волей бол (6 часов).Баскетбол (6 часов).** | | | | | |
| 49. | Комплекс-ный | Т.Б. при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных  ходов. | Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременногоодношажного хода. Знания о физической культуре. Особенности физической подготовки лыжника. Инструктаж по ТБ.Развитие физических качеств. |  |  |
| 50. | Совершенст-вования | Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. | Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км с равномерной скоростью. Развитие координационных качеств. |  |  |
| 51. | Комплекс-ный | Волейбол. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 52. | Совершенст-вования | Техника одновременногоодношажного хода (стартовый вариант). | Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременногоодношажного хода. Техника бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Развитие координационных качеств. |  |  |
| 53. | Совершенст-вования | Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км. |  |  |
| 54. | Комплекс-ный | Волейбол. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 55. | Совершенст-вования | Техника попеременного четырехшажного хода. | Техника попеременного четырехшажного хода. Техника одновременных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4 км. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 56. | Комбиниро-ванный | **Техника переходов с одновременных ходов на попеременные.** |  |  |
| 57. | Комплекс-ный | Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 58. | Совершенст-вования | Совершенствовать технику переходов в  классическом стиле. | Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2 км на результат и 2 км с равномерной скоростью. Развитие скоростных способностей. |  |  |
| 59. | Кобиниро-ванный | Прохождение дистанции 2 км на результат |  |  |
| 60. | Совершенст-вования | Волейбол. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Учебная игра. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 61. | Совершенст-вования | Оценка техники выполнения переходов в  классическом стиле. | Техника выполнения переходов в  классическом стиле. Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом».Эстафеты. Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью. Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости. |  |  |
| 62. | Комплекс-ный | Совершенствовать технику спусков и подъемов. |  |  |
| 63. | Совершенст-вования | Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 64. | Совершенст-вования | Преодоление подъемов и препятствий. | Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом».Эстафеты. Прохождение дистанции 6 км. Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости. |  |  |
| 65. | Совершенст-вования | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. | Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости. |  |  |
| 66. | Совершенст-вования | Волейбол. Верхняя прямая подача. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 67. | Совершенст-вования | Техника конькового хода. | Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции  5 км (д.), 8 км (ю.) равномерно. |  |  |
| 68. | Совершенст-вования | Прохождение дистанции  5 км (д.), 8 км (ю.) |  |  |
| 69. | Совершенст-вования | Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х 3).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 70. | Совершенст-вования | Совершенствование техники конькового хода. Эстафеты. | Техника конькового хода Эстафеты. Развитие выносливости: прохождение дистанции5 км (д.), 8км (ю.) равномерно. |  |  |
| 71. | Совершенст-вования | **Техника конькового хода при подъеме в гору.** | Техника конькового хода при подъеме в гору. Развитие выносливости. |  |  |
| 72. | Комплекс-ный | Баскетбол. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Зонная защита (2 х3). | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х 3).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 73. | Учетный | Прохождение дистанции  5 км на результат. | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5 км на результат.Тактика лыжных гонок: распределение сил, обгон, лидирование, финиширование. Развитие выносливости. |  |  |
| 74. | Совершенст-вования | Катание с гор. Сдача задолженностей. |  |  |
| 75. | Совершенст-вования | Баскетбол. Сочетание приемов с сопротивлением: ведение, передача, бросок. | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х 3).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 76. | Совершенст-вования | Баскетбол. Нападение против личной защиты. Учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. |  |  |
| 77. | Совершенст-вования | Совершенствование тактико-технических действий игры. Учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 78. | Комплекс-ный | Бросок полукрю­ком в движении. Учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрю­ком в движении. Сочетание приемов: ведение, бро­сок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тип урока** | **Наименование разделов**  **и тем.**  **11 класс IV четверть** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Плановые сроки прохождения** | **Скорректиро-ванные сроки прохождения** |
| **Волейбол (7 часов)** | | | | | |
| 79. | Совершенст-вования | Волейбол.Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 80. | Комплексный | Оценка техники выполнения подачи мяча. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховкаблокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. |  |  |
| 81. | Совершенст-вования | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Учебная игра. |  |  |
| 82. | Совершенст-вования | Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Учебная игра. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховкаблокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. |  |  |
| 83. | Совершенст-вования | Оценка техники выполнения нападающего удара. Учебная игра. |  |  |
| 84. | Совершенст-вования | Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховкаблокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. |  |  |
| 85. | Совершенст-вования | Волейбол. Двухсторонняя игра. *Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.* |  |  |
| **Баскетбол (7 часов)** | | | | | |
| 86. | Совершенст-вования | Баскетбол. Бросок полукрю­ком в движении. Ведение мяча с сопротивлением. | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрю­ком в движении. Сочетание приемов: передача, ве­дение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание, покрывание мя­ча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 87. | Комплекс-ный | Оценка техники выполнения ведения мяча. Учебная игра.  *Тестирование – прыжок в длину с места.* |  |  |
| 88. | Совершенст-вования | Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. *Тестирование – подтягивание.* |  |  |
| 89. | Совершенст-вования | Нападение через центрового. Учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрю­ком в движении. Сочетание приемов: передача, ве­дение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание, покрывание мя­ча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 90. | Совершенст-вования | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. |  |  |
| 91. | Совершенст-вования | Добивание мяча. Учебная игра. |  |  |
| 92. | Совершенст-вования | Нападение через центрового. Учебная игра.*Тестирование – наклон вперед, сидя…* | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрю­ком в движении. Сочетание приемов: передача, ве­дение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание, покрывание мя­ча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| **Легкая атлетика (10 часов) *Прыжок в высоту (3 часа)*** | | | | | |
| 93. | Комплекс-ный | ОТпри проведении занятий по легкой атлетике.Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 94. | Комплекс-ный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 95. | Комплекс-ный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Призем­ление. Челночный бег. | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Призем­ление. Челночный бег.  Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| **Спринтерский бег. (4часа).** | | | | | |
| 96. | Комплекс-ный | ОТпри проведении занятий по легкой атлетике. Инструкция № Бег с низкого старта 30м. | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дис­танции *(70-90 м).* Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 97. | Комплекс-ный | Бег по дистанции *(70-90.м).* Финиширование. *Тестирование - бег 30м.* | Низкий старт *(30.м).* Бег по дистанции *(70-90.м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. |  |  |
| 98. | Комплекс-ный | Бег 100 м. Финиширование. | Низкий старт *(30м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. |  |  |
| 99. | Учетный | Бег 100 м на результат.  Челночный бег. | Бег 100 м. Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Прикладное значение лег­коатлетических упражнений. |  |  |
| **Метание мяча и гранаты (3 часа).** | | | | | |
| 100. | Комплекс-ный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 1000м. | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. |  |  |
| 101. | Комплекс-ный | Метание гранаты из различных положений. *Тестирование бег 1000м.* | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. |  |  |
| 102. | Комплекс-ный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств. | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств. |  |  |

**Перечень учебно-методического обеспечения**

**Учебно-методический комплект**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е- Волгоград: Учитель, 2013

**Учебники**

**Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях**, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 10 – 11 классы**. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

**Пособие для учащихся**

Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2001;

**Пособия для учителя**

1. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

2. Журнал « Спорт в школе»

3. Журнал «Физическая культура в школе».

Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. – Волгоград: ВГАФК

3. Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -., 2003.

4. Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

5. Лёгкая атлетика. Макаров А.Н. – М., 1990.

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

7.Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 1999.

8. Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2001.

9. Урок в современной школе /ред. Г.А.Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2004.

10. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2001.

**Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:**

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правитель-ива РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

-Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

Сайты

http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"

http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"

http://www.sportreferats.narod.ru/ Рефераты на спортивную тематику.

http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

http://tpfk.infosport.ru – Tеория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»