

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 86 г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО
НА ЗАСЕДАНИИ ШМО УЧИТЕЛЕЙ
ЕСТЕСТВЕННО-
МАТЕМАТИЧЕСКИХ И
ОБЩЕСТВЕННО-
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН
ПРОТОКОЛ № 1
от «25» августа 2017 г .

СОГЛАСОВАНО
ЗАМ.ДИРЕКТОРА ПО УВР
Коновалова Н.В.
КОНОВАЛОВА Н.В.
«28» августа 2017 г



УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ «СОШ № 86 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»
Хейлик О.Г.
ХЕЙЛИК О.Г.
ПРИКАЗ № 196-О
от «28» августа 2017г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для 10 - 11 классов

на 2017-2018 учебный год

УЧИТЕЛЬ: Сабитова Гульнара Эдуардовна
Бабкин Глеб Евгеньевич

Содержание программы

№ п/п	Разделы рабочей учебной программы
1	Информационная карта
2	Пояснительная записка
2.1	Нормативно – правовая и инструктивно – методическая основа программы
2.2	Характеристика содержания курса
2.3	Цели и задачи курса
3	Календарно-тематический план
4	Программно-методическое обеспечение
5	Требования к уровню подготовки обучающихся
6	Характеристика контрольно-измерительных материалов
7	Список литературы для подготовки и проведения учебных занятий, контрольно-измерительные материалы

1. Информационная карта рабочей учебной программы

Тип педагогической программы	Учебная программа
Вид программы	Рабочая программа по учебному предмету
Уровень программы	Общеобразовательный
Контингент обучающихся	Обучающиеся 10-11 классов МБОУ «СОШ № 86 г. Челябинска»
Наименование программы	Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (10-11 классов)
Заказчик программы	Субъекты образовательного сообщества 10-11 классов МБОУ «СОШ № 86 г. Челябинска»
Цель программы	Оказание содействия обучающимся 10-11 классов МБОУ «СОШ № 86 г. Челябинска» в освоении содержания образования по физической культуре
Назначение программы	<p>- Для обучающихся и родителей (законных представителей) 10-11 классов МБОУ «СОШ № 86 г. Челябинска» данная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об объеме учебных услуг по физической культуре в 10-11 классах, права на выбор этих услуг и права на гарантию качества получаемых услуг.</p> <p>- Для педагогического коллектива МБОУ «СОШ № 86 г. Челябинска» данная программа определяет приоритеты в содержании образования по физической культуре в 10-11 классах и способствует интеграции и координации деятельности педагогов в учебном процессе.</p> <p>- Для администрации МБОУ «СОШ № 86 г. Челябинска» данная программа является основанием для определения качества реализации утвержденного объема гарантированных учебных услуг по физкультуре в 10-11 классах МБОУ «СОШ № 86 г. Челябинска»</p>
Уровень освоения содержания образования	Базовый: изучение новых видов двигательных действий; совершенствование полученных практических навыков, формирование гармонично развитой личности, формирование знаний направленных на решение повседневных задач связанных с физической деятельностью..
Сроки освоения программы	Продолжительность реализации программы – 2 года Объем учебного времени - 210 часов
Режим учебных занятий	3 часа в неделю
Виды и формы контроля	Текущий (самостоятельное выполнение учебных заданий) Тематический (сдача нормативов согласно программным разделам и подготовка к экзамену) Итоговый (практический и теоретический экзамен)
Форма освоения программы	Очная
Результат реализации программы	Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

**Пояснительная записка
к рабочей учебной программе по физической культуре для 10 -11 классов.**

Рабочая программа курса физкультура в 10-11 классе на 2017 – 2018 -методическими материалами:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении Федерального компонента Государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 г. №164, от 31.08.2009 г. № 320, от 19.10.2009 г. №427, от 10.11.2011 г. №2643, от 24.01.2012 г. №39, от 31.01.2012 г. №69, от 23.06.2015 г. № 609)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 г. « 06-126 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 г. № 576. от 28.12.2015 г. № 1529. от 26.01.2016 г. № 38, от 21.04.2016г. №459, от 29.12.2016 г. №1677) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 г. №699 «Об утверждении перечня организации, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (зарегистрирован в Минюсте России от 04.07.2016 г. № 42729) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
- Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 31.07.2009 № 103/3403 «О разработке рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях Челябинской области».
- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И. Ляха, допущенной Министерством образования РФ, Москва «Просвещение» 2012.
- «Положение о рабочей программе муниципального общеобразовательного учреждения «Средней общеобразовательной школы №86 г. Челябинска» (приказ №185 от 01.09.2009
- Закон Челябинской области «Об образовании в Челябинской области» / Постановление Законодательного собрания Челябинской области от 29.08.2013 г. №1543.
- О внесении изменений в областной базисный учебный план для общеобразовательных организаций Челябинской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.05.2014 №01 / 1839.
- 11.Приказ Министерства образования и науки по Челябинской области от 30.05.2014 г. № 01/1839 «О внесении изменений в областной базисный учебный план для общеобразовательных организаций Челябинской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования».
- Приложение к письму Министерства образования и науки Челябинской области от 06.06.2017 №1213/5227 «Об особенностях преподавания учебного предмета «Физическая культура» в 2017-2018 учебном году»
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов (модулей) муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 86, реализующей программы общего образования (Приказ № 308-о от 03.11.2011)
- Учебный план МБОУ «СОШ № 86 г. Челябинска» на 2017 – 2018 учебный год.

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе авторской программы В.И. Ляха «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-

11 классов», допущенной Министерством образования РФ, Москва «Просвещение» 2008.

Рабочая программа рассчитана на реализацию учебного материала по физической культуре, согласно авторской программы В. И. Ляха, в объеме 210 часов (количество часов по ОБУП: 3 ч в неделю, 105 ч в год; по школьному учебному плану: 3 ч в неделю, 105 ч в год).

Рабочая программа согласно авторской программе В. И. Ляха рассчитана на реализацию учебного материала по физической культуре в объеме 204 часов (количество часов по ОБУП: 3 ч в неделю, 105 ч в год; по школьному учебному плану: 3 ч в неделю, 105 ч в год, так как по годовому календарному учебному графику на ступень среднего (полного) общего образования отводится 35 учебных недель в год, то на изучение физической культуры отводится 105 часов в год.).

Цели и задачи курса

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены 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 физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В соответствии с рекомендательным письмом МОиН Челябинской области «О преподавании Физической культуры в образовательных учреждениях Челябинской области в 2011-2012 учебном году и ШУП на 2011-2012 учебный год, на изучение физической культуры в 10 - 11 классах выделено 3 недельных часа, всего 105 часов.

Структура рабочей программы по физической культуре за курс средней (полной) школы содержит два раздела, которые в свою очередь делятся на подразделы: **Базовая часть:**

- Основы знаний о физической культуре
- Спортивные игры
- Гимнастика с элементами акробатики
- Легкая атлетика
- Лыжня подготовка

Элементы единоборств

Вариативная часть:

- Связанный с региональными и национальными особенностями
- По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта

Разбивка содержания программы на отдельные подразделы, а также выделение на данные темы учебных часов осуществлено на основе программы В. И. Ляха. Содержание программы В. И. Ляха сохраняется в полном объеме.

2.2. Характеристика содержания курса, предмета

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 физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся.

2.3. Цели и задачи курса

В Рабочей программе нашли отражение цели и задачи изучения физической культуры на ступени основного общего образования, изложенные в Пояснительной записке к Примерной программе по физической культуре. В ней также заложены возможности предусмотренного стандартом формирования общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Содержание Рабочей программы по математике для 8-9 классов отражает комплексный подход к изучению физической культуры на ступени основного общего образования и направлено на достижение следующих целей:

- **Овладение** системой физкультурно-оздоровительных знаний, умений и навыков необходимых для применения в практической деятельности, изучения смежных дисциплин, продолжения образования;
- **Интеллектуальное развитие**, формирование качеств личности, необходимых человеку для полноценной жизни в современном обществе, свойственных физкультурной деятельности: ясности и точности мысли, критичности мышления, интуиции, логического мышления, пространственных представлений, способности к преодолению трудностей;
- **Формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **Воспитание** культуры личности, отношения к физической культуре как к части человеческой культуры, играющей особую роль в общественном развитии.

Основные развивающие и воспитательные задачи:

Развитие:

- основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- Ясности и точности мысли, критичности мышления, интуиции, логического мышления, пространственных представлений, способности к преодолению трудностей;
- Сенсорной сферы; двигательной активности;
- Внимания; памяти;
- Навыков само и взаимопроверки.

Воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- Культуры личности, отношения к физической культуре как к части общечеловеческой культуры,
- Волевых качеств;
- Коммуникабельности;
- Ответственности.

Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Для реализации учебной программы используется система физического воспитания, основанная на урочных формах занятий физическими упражнениями и спортом, которая создает условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Материально техническое обеспечение школы и кадровый состав и квалификация преподавателей полностью соответствует требованиям данной программы.

Данная рабочая программа направлена на решение следующих основных задач:

- Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах, инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказании первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирования адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической психорегуляции.

В соответствии с рекомендательным письмом МОиН Челябинской области «О преподавании Физической культуры в образовательных учреждениях Челябинской области в 2011-2012 учебном году и ШУП на 2011-2012 учебный год, на изучение физической культуры в 8-9 классах выделено 3 недельных часа, всего 105 часов.

Структура рабочей программы по физической культуре за курс основной школы содержит два раздела, которые в свою очередь делятся на подразделы:

- **Основы знаний о физической культуре**
 - Спортивные игры
 - Гимнастика с элементами акробатики
 - Легкая атлетика
 - Лыжня подготовка
 - Элементы единоборств
- **Вариативная часть:**
 - Связанный с региональными и национальными особенностями
 - По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта

Разбивка содержания программы на отдельные подразделы, а также выделение на данные темы учебных часов осуществлено на основе программы В. И. Ляха. Содержание программы В. И. Ляха сохраняется в полном объеме.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трехразовых занятиях в неделю по рабочей программе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				Разность часов		Обоснование
		По программе В.И.Ляха		По рабочей программе		VIII	IX	
		VIII	IX	VIII	IX			
1	Базовая часть	84	84	105	105			
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока						
1.2	Спортивные игры	18	18	27	27	9	9	Для углубленного изучения б/б и в/б
1.3	Гимнастика с .	18	18	18	18	-	-	-
1.4	Легкая атлетика	21	21	24	24	3	3	Резерв
1.5	Лыжная подготовка	18	18	27	27	9	9	Для реализации НРК
1.6	Элементы единоборств	9	9	9	9	-	-	-

2	Вариативная часть	15	15	-	-	-	-	-
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	4	4	-	-	-	-	-
2..2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	6	6	-	-			-
2.3.	Резервные уроки							-
	ИТОГО:	102	102	105	105	21	21	

**Количество часов по ОБУП: 3 ч в неделю, 105 ч в год;
по школьному учебному плану: 3 ч в неделю, 105 ч в год.**

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трехразовых занятиях в неделю по рабочей программе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		X	XI
1	Базовая часть	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.6.	Элементы единоборств	9	9
2	Вариативная часть	18	18
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	4	4
2..2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	14	14

3. Календарно – тематическое планирование для 10 класс.

№ п/п	№ урока в разделе	Дата проведения	Коррект ировка	Тема урока		Тип урока	НРЭО	Основное содержание Федерального компонента государственного стандарта
1 четверть – 27 часов. Лёгкая атлетика – 9 часов.								
1	1			Техника безопасности на уроках л/а. (ИОТ-018-2010). Развитие скоростных способностей.	Ознакомление учащихся с инструкцией по технике безопасности. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	К		
2	2			Совершенствование техники метания.	Метание мяча 150 гр. С 4-5 бросковых шагов разбега на дальность в коридор 10 м.	С		
3	3			Совершенствование техники спринтерского бега.	Стартовый разгон. Бег на результат 100 м.	У		
4	4			Совершенствование техники длительного бега.	Бег в равномерном темпе 15 мин. (девушки), 20 мин. (юноши)	С		
5	5			Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением. Старты из различных И.п. Метание гранаты 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши) с укороченного разбега, с полного разбега.	С		
6	6			Развитие выносливости.	Президентский тест: бег 1000м. Метание мяча в вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12-14 м.	У		
7	7			Развитие кондиционных способностей.	Беговые и прыжковые упражнения. Региональные тесты: прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м., подъем туловища за 1 мин.	У		
8	8			Совершенствование техники длительного бега	Развитие основных физических качеств (выносливость, быстрота). Бег на 2000 м. (девушки), 3000м. (юноши)	К		

9	9			Развитие выносливости	Бег в равномерном и попеременном темпе 20-25 мин	С		
Гимнастика-18 часов.								
10	1			Техника безопасности на уроках гимнастики (ИОТ – 017 – 2010). Совершенствование ОРУ с предметами	Ознакомление учащихся с инструкцией по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование основных прикладных двигательных действий на уроках гимнастики. Комплекс ОРУ с обручем (девушки), с гантелями (юноши).	К		
11	2			Совершенствование строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений.	Повороты в движении кругом. <u>Девушки:</u> Стойка на лопатках с переворотом в полушпагат, сед углом. <u>Юноши:</u> Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью.	Р		
12	3			Развитие силовых способностей. Освоение висов и упоров.	ОРУ на развитие силы с гантелями. <u>Брусья:</u> <u>Девушки:</u> Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; упор присев на одной ноге, махом соскок. <u>Юноши:</u> Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	Р		
13	4			Совершенствование строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений.	Перестроения из колонны по одному в колонны по 2,4,8 в движении. Акробатические упр.: <u>Девушки:</u> стоя на коленях наклон назад, мост с положения стоя. <u>Юноши:</u> переворот боком	З		
14	5			Совершенствование строевых упражнений. Освоение висов и упоров.	Перестроения из колонны по одному в колонны по 2,4,8 в движении. Упражнения на брусьях (урок №12)	З		
15	6			Совершенствование ОРУ без предметов. Освоение опорных прыжков.	Комплекс ОРУ без предметов. <u>Девушки:</u> Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.). <u>Юноши:</u> Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.	Р		
16	7			Совершенствование строевых упражнений. Освоение висов и	Перестроения из колонны по одному в колонны по 2,4,8 в движении.	С		

				упоров.	<u>Девушки:</u> Упражнения на брусьях (урок №12), <u>Юноши:</u> угол в упоре. Подъем переворотом.			
17	8			Освоение акробатических упражнений. Освоение опорных прыжков.	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов. Опорный прыжок: см. урок №15.	С		
18	9			Развитие гибкости.	Понятие о телосложении и характеристика его основных типов. ОРУ с повышенной амплитудой для суставов на гимнастической стенке. Тест на гибкость: наклон вперед из положения сед ноги врозь.	К		
19	10			Развитие координационных способностей.	Ритмическая гимнастика. Упражнения с гимнастической скамейкой.	С		
20	11			Совершенствование ОРУ без предметов. Освоение опорных прыжков.	Комплекс ОРУ без предметов. Опорный прыжок см. урок № 15	У		
21	12			Освоение акробатических упражнений.	Демонстрация комбинации из ранее изученных элементов.	У		
22	13			Освоение висов и упоров. Развитие координационных способностей.	Упражнения на брусьях (урок №12). Эстафеты с использованием гимнаст. инвентаря.	С		
23	14			Развитие силовых способностей.	ОРУ с легкими гантелями. Упражнения в парах. Президентский тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	С		
24	15			Развитие скоростно- силовых способностей.	Прыжки на скакалке. Метание набивного мяча.	С		
25	16			Развитие силовых способностей.	Ознакомление учащихся с основными формами и видами физических упражнений. Подтягивание в висе на низкой перекладине (девушки), высокой (юноши) (на оценку).	К		
26	17			Развитие силовых способностей. Освоение висов и упоров.	ОРУ с легкими гантелями. Упражнения на брусьях.	У		
27	18			Совершенствование строевых упражнений и ОРУ с предметами.	Перестроения из колонны по одному в колонны по 2,4,8 в движении. ОРУ с обручем (девушки), гантелями (юноши:).	С		

				Игры с гимн.инвентарем.			
2 четверть- 21 час.							
Баскетбол –15 часов.							
28	1			Техника безопасности на уроках спортивных игр(ИОТ- 021-2010) Техника передвижений.	Ознакомление учащихся с инструкцией по технике безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из основных способов передвижений, стоек, остановок.	К	
29	2			Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в тройках, в колоннах.	С	
30	3			Совершенствование техники ведения мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления соперника. Двухсторонняя игра.	С	
31	4			Совершенствование техники бросков мяча.	Варианты бросков без сопротивления защитника. Бросок одной, двумя в прыжке.	С	
32	5			Совершенствование техники защитных действий.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	С	
33	6			Совершенствование техники передвижений и бросков мяча.	Комбинация из освоенных элементов.	У	
34	7			Двухсторонняя игра в баскетбол.	Правила игры. Игра по правилам 2х10мин.	К	
35	8			Совершенствование техники ведения и бросков мяча.	1. Проход под щит, бросок. 2. Бросок, проход, бросок в прыжке. 3. Рывок, ловля мяча в движении, бросок. 4. Финт на рывок, рывок, ловля мяча с остановкой прыжком, бросок, проход под щит, бросок.	С	
36	9			Совершенствование тактики командной игры.	Роль физкультуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Командные тактические действия в нападении и защите.	К	
37	10			Совершенствование техники ведения мяча. Развитие координационных способностей.	Эстафеты в командах на владение мячом. Подвижные игры с мячом.	С	
38	11			Совершенствование техники бросков мяча.	Выполнение штрафного броска из 10 (7-5-3)- (девушки), (8-6-3) - (юноши)	У	

39	12			Развитие выносливости.	Развитие выносливости в процессе игры в баскетбол 3х10мин.	С		
40	13			Совершенствование тактики игры	Командные тактические действия в нападении и защите.	С		
41	14			Совершенствование ловли и передачи мяча. Развитие скоростных качеств.	Жонглирование с одним, двумя мячами у стены, передача в отрыв. Развитие скоростных качеств в игре.	С		
42	15			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Двухсторонняя игра 2х15мин, по правилам б/б. Судейство.	С		
Элементы единоборств - 6 часов.								
43	1			Техника безопасности на уроках единоборств (ИОТ-025-2010) Освоение техники владения приемами.	Инструктаж по технике безопасности. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Приемы страховки и само страховки. Приемы борьбы лежа.	К		
44	2			Освоение техники владения приемами. Развитие координационных способностей.	Приемы само страховки. Приемы борьбы стоя. Подвижные игры.	З		
45	3			Развитие силовых способностей.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	С		
46	4			Освоение техники владения приемами.	Самостоятельная разминка перед поединком. Приемы борьбы лежа. Подвижные игры.	С		
47	5			Освоение техники владения приемами.	Приемы борьбы стоя. Подвижные игры.	С		
48	6			Освоение техники владения приемами.	Умение судить учебную схватку. Учебная схватка.	У		
3 четверть-30 часов. Лыжная подготовка-22 часов.								
49	1			Техника безопасности на уроках лыжной подготовки (ИОТ-019-2010). Подбор инвентаря.	Ознакомление уч-ся с инструкцией по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.	К		

50	2			Освоение техники лыжных ходов.	Ступающий и скользящий лыжные шаги. Постановка ноги. Прохождение дист. до 2 км.	С		
51	3			Освоение техника попеременных лыжных ходов.	<u>Учебный круг</u> : попеременный двухшажный, четырехшажный ход (согласованность движений рук и ног).	Р		
52	4			Техника преодоления препятствий.	Преодоление впадины на склоне во время спуска. Горнолыжная эстафета.	З		
53	5			Совершенствование техники лыжных ходов.	<u>Учебный круг</u> : одновременные и попеременные ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.	С		
54	6			Совершенствование техники лыжных ходов (спуск с горы).	Спуски с горы с изменением стоек, торможение плутом. Игра: «С горы в ворота»	С		
55	7			Освоение техники конькового лыжного хода	Подбор лыжной мази в соответствии с погодными требованиями, техника наложения. Одновременный двухшажный коньковый лыжный ход на равнине и в пологий подъем.	К		
56	8			Развитие выносливости.	Прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).	У		
57	9			Освоение техники одновременных лыжных ходов (стартовый вариант)	Стартовый вариант одновременного бесшажного хода. Работа палками. Игра: «Быстрый старт».	Р		
58	10			Прохождение дистанции изученными лыжными ходами. Дистанция до 5 км.	Прохождение дистанции одновременным, попеременным, коньковым ходами до 5 км.	З		
59	11			Освоение техники лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные.	<u>Учебный круг</u> : Одновременный двухшажный, одношажный, бесшажный попеременные лыжные ходы Переход с хода на ход. Вынос палок и работа корпусом.	С		
60	12			Развитие скоростной выносливости.	Повторное прохождение отрезков до 700 м с	С		

					постепенным повышением скорости.			
61	13			Совершенствование техники конькового лыжного хода.	Одновременный двухшажный коньковый ход на равнине и в пологий подъем.	С		
62	14			Совершенствование техники спуска с горы.	Спуск с горы с изменением стоек.	С		
63	15			Совершенствование техники конькового лыжного хода.	Оказание ПМП при обморожениях и травмах. Учебный круг: Согласованная работа рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на ровной местности.и при передвижении в пологий подъем. Применение конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон.	К		
64	16			Освоение горнолыжной техники.	Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.	С		
65	17			Совершенствование техники конькового лыжного хода.	Одновременный двухшажный коньковый ход на различном рельефе местности.	С		
66	18			Развитие выносливости.	Прохождение дистанции до 4 км. (девушки), 5 км (юн.) изученными ходами.	С	НРЭО 1	
67	19			Освоение техники лыжных ходов.	Оценить технику перехода со свободным движением рук.	У		
68	20			Техника преодоления впадины на склоне во время спуска.	Спуск, сгибание ног при преодолении впадины.	С	НРЭО 2	
69	21			Освоение техники лыжных ходов.	Прохождение дистанции 5 км (свободный ход) (девушки), 6 км (юн.) без учета времени.	У	НРЭО 3	
70	22			Освоение горнолыжной техники.	Спуск, сгибание ног при преодолении впадины, преодол-е препятствий.	С	НРЭО 4	
Элементы единоборств - 3 часа.								
71	7			Техника безопасности на уроках единоборств (ИОТ- 025-2010). Освоение техники владения	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках единоборств. Приемы страховки и само страховки. Приемы борьбы стоя и лежа.	К		

				приемами.				
72	8			Развитие координационных способностей.	Подвижные игры: «Сила и ловкость», «Борьба двое против двоих».	С		
73	9			Развитие силовой выносливости.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	С		
Волейбол - 5 часов.								
74	1			Техника безопасности на уроках спортивных игр (ИОТ-021-2010). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Игра в волейбол	К		
75	2			Овладение техникой прямого нападающего удара.	Обучение нападающему удару с 2,4 зон. после передачи из зоны 3.	Р		
76	3			Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Нападающий удар через сетку.	З		
77	4			Совершенствование техники приема и передач мяча.	Прием и передача мяча: в парах, четверках, через сетку.	У		
78	5			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам волейбола.	С		
4 четверть-27 часа.								
Волейбол - 12 часов.								
79	6			Техника безопасности на уроках спортивных игр (ИОТ-021-2010). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Эстафеты с элементами волейбола.	К		
80	7			Совершенствование техники приема и передач мяча.	Прием и передача мяча: в парах, четверках, через сетку.	С		
81	8			Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники подачи мяча.	Бег с изменением направлений. Верхняя прямая подача мяча в заданную зону через сетку.	С		
82	9			Совершенствование техники прямого нападающего удара, верхней прямой подачи мяча.	Нападающий удар из 2,4 зон после передачи из 3 зоны. Верхняя прямая подача мяча.	У		
83	10			Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Обучение нападающему удару с переводом из 2,4 зон. Нападающий удар из зон 1,5,6 после передачи из зон 2,3,4.	З		
84	11			Совершенствование техники защитных действий.	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	К		

					Одиночный блок.			
85	12			Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Нападающий удар через сетку.	У		
86	13			Совершенствование защитных действий. Овладение игрой.	Индивидуальное блокирование (в парах). Игра по правилам.	С		
87	14			Совершенствование тактики игры.	Командные тактические действия в нападении. Нападающий удар после передачи из зон 2,3,4.	С		
88	15			Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование тактики игры.	Броски набивного мяча. Обманный удар. Игра в волейбол.	С		
89	16			Совершенствование техники защитных действий.	Одиночный, двойной блок, страховка в игре.	С		
90	17			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам волейбола.	С		
Легкая атлетика - 15 часов.								
91	10			Техника безопасности на уроках легкой атлетики (ИОТ – 018 – 2010). Совершенствование техники прыжка в высоту.	Повторение инструкции по технике безопасности на занятиях л/а. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (имитация, разбег 9-11 шагов).	К		
92	11			Развитие скоростно-силовых качеств..	Бег с ускорением, изменением темпа. Прыжок в высоту с разбега 9-11 шагов.	С		
93	12			Совершенствование техники прыжка в высоту.	Выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание».	У		
94	13			Развитие кондиционных способностей.	Беговые и прыжковые упражнения, многоско-ки. Региональные тесты: прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м., сгибание туловища за 1 мин.	У		
95	14			Развитие скоростных способностей	Бег с изменением темпа и ритма шагов. Бег 30 м.	У		
96	15			Совершенствование техники спринтерского бега.	Прикладное значение л/а упражнений. Бег 100м на результат. Техника эстафетного бега.	К		
97	16			Развитие выносливости.	Длительный бег до 20мин. (девушки), 25 мин. (юноши)	С		
98	17			Совершенствование техники метания.	Метание гранаты 500 гр (девушки), 700 гр (юноши). Развитие скоростно-силовых	С		

					качеств.			
99	18			Совершенствование техники длительного бега.	Бег 1000 м на результат. Метание на заданное расстояние.	У		
100	19			Техника метания гранаты.	Метание гранаты 500 гр (девушки), 700гр. (юноши) на дальность с разбега.	У		
101	20			Развитие скоростно-силовых способностей	Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п.	С		
102	21			Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Бег на 2000м (девушки), 3000 м (юноши).	У		
103	22			Совершенствование техники спринтерского бега.	Эстафетный бег с этапом 100 м. Техника передачи эстафетной палочки. Шведская эстафета.	С		
104	23			Развитие координационных способностей.	Бег с преодолением препятствий. Прыжки через препятствия.	С		
105	24			Развитие выносливости.	Бег до 20 мин (дев.), 25 мин (юн.). Подведение итогов года.	С		

Календарно – тематическое планирование для 11 класс

№ п/п	№ урока в разделе	Дата проведения	Корректуровка	Тема урока	Реализация практической части урока	Тип урока	НРЭО	
1 четверть – 27 часов.								
Лёгкая атлетика – 9 часов.								
1	1			Техника безопасности на уроках л/а. (ИОТ-018-2010). Развитие скоростных способностей.	Ознакомление учащихся с инструкцией по технике безопасности. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Высокий и низкий старт До 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег.	К		
2	2			Совершенствование техники метания.	Метание мяча 150 гр. С 4-5 бросковых шагов разбега на дальность в коридор 10 м.	С		
3	3			Совершенствование техники спринтерского бега.	Стартовый разгон. Бег на результат 100 м.	У		
4	4			Совершенствование техники длительного бега.	Бег в равномерном темпе 15 мин. (девушки), 20 мин. (юноши)	С		
5	5			Совершенствование техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Бег с ускорением. Старты из различных И.п. Метание гранаты 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши) с укороченного разбега, с полного разбега.	С		
6	6			Развитие выносливости.	Президентский тест: бег 1000 м. Метание мяча в вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12-14 м.	У		
7	7			Развитие кондиционных способностей.	Беговые и прыжковые упражнения. Региональные тесты: прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м., подъем туловища за 1 мин.	У		
8	8			Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	С		
9	9			Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	С		
Гимнастика-18 часов.								
10	1			Техника безопасности на уроках гимнастики (ИОТ – 017 – 2010). Совершенствование ОРУ с предметами	Ознакомление учащихся с инструкцией по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование	К		

					основных прикладных двигательных действий на уроках гимнастики. Комплекс ОРУ с обручем (девушки), с гантелями (юноши).			
11	2			Совершенствование строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений.	Повороты в движении кругом. <u>Девушки:</u> Стойка на лопатках с переворотом в полушпагат, сед углом. <u>Юноши:</u> Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью.	Р		
12	3			Развитие силовых способностей. Освоение висов и упоров.	ОРУ на развитие силы с гантелями. <u>Брусья:</u> <u>Девушки:</u> Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; упор присев на одной ноге, махом соскок. <u>Юноши:</u> Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	Р		
13	4			Совершенствование строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений.	Перестроения из колонны по одному в колонны по 2,4,8 в движении. Акробатические упр.: <u>Девушки:</u> стоя на коленях наклон назад, мост с положения стоя. <u>Юноши:</u> переворот боком	З		
14	5			Совершенствование строевых упражнений. Освоение висов и упоров.	Перестроения из колонны по одному в колонны по 2,4,8 в движении. Упражнения на брусьях (урок №12)	З		
15	6			Совершенствование ОРУ без предметов. Освоение опорных прыжков.	Комплекс ОРУ без предметов. <u>Девушки:</u> Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.). <u>Юноши:</u> Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.	Р		
16	7			Совершенствование строевых упражнений. Освоение висов и упоров.	Перестроения из колонны по одному в колонны по 2,4,8 в движении. <u>Девушки:</u> Упражнения на брусьях (урок №12), <u>Юноши:</u> угол в упоре. Подъем переворотом.	С		
17	8			Освоение акробатических упражнений. Освоение опорных	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	С		

				прыжков.	Самостоятельное составление комбинаций из изученных элементов. Опорный прыжок: см. урок №15.			
18	9			Развитие гибкости.	Понятие о телосложении и характеристика его основных типов. ОРУ с повышенной амплитудой для суставов на гимнастической стенке. Тест на гибкость: наклон вперед из положения сед ноги врозь.	К		
19	10			Развитие координационных способностей.	Ритмическая гимнастика. Упражнения с гимнастической скамейкой.	С		
20	11			Совершенствование ОРУ без предметов. Освоение опорных прыжков.	Комплекс ОРУ без предметов. Опорный прыжок см. урок № 15	У		
21	12			Освоение акробатических упражнений.	Демонстрация комбинации из ранее изученных элементов.	У		
22	13			Освоение висов и упоров. Развитие координационных способностей.	Упражнения на брусьях (урок №12). Эстафеты с использованием гимнаст. инвентаря.	С		
23	14			Развитие силовых способностей.	ОРУ с легкими гантелями. Упражнения в парах. Президентский тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	С		
24	15			Развитие скоростно- силовых способностей.	Прыжки на скакалке. Метание набивного мяча.	С		
25	16			Развитие силовых способностей.	Ознакомление учащихся с основными формами и видами физических упражнений. Подтягивание в висе на низкой перекладине (девочки), высокой (юноши) (на оценку).	К		
26	17			Развитие силовых способностей. Освоение висов и упоров.	ОРУ с легкими гантелями. Упражнения на брусьях.	У		
27	18			Совершенствование строевых упражнений и ОРУ с предметами.	Перестроения из колонны по одному в колонны по 2,4,8 в движении. ОРУ с обручем (девочки), гантелями (юноши). Игры с гимн.инвентарем.	С		
2 четверть- 21 час. Баскетбол –15 часов.								
28	1			Техника безопасности на уроках спортивных игр(ИОТ- 021-2010)	Ознакомление учащихся с инструкцией по технике безопасности на уроках	К		

				Техника передвижений.	спортивных игр. Комбинации из основных способов передвижений, стоек, остановок.			
29	2			Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в тройках, в колоннах.	С		
30	3			Совершенствование техники ведения мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления соперника. Двухсторонняя игра.	С		
31	4			Совершенствование техники бросков мяча.	Варианты бросков без сопротивления защитника. Бросок одной, двумя в прыжке.	С		
32	5			Совершенствование техники защитных действий.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	С		
33	6			Совершенствование техники передвижений и бросков мяча.	Комбинация из освоенных элементов.	У		
34	7			Двухсторонняя игра в баскетбол.	Правила игры. Игра по правилам 4 х10 мин.	К		
35	8			Совершенствование техники ведения и бросков мяча.	1. Проход под щит, бросок. 1. 2. Бросок, проход, бросок в прыжке. 2. Рывок, ловля мяча в движении, бросок. 3. Финт на рывок, рывок, ловля мяча с остановкой прыжком, бросок, проход под щит, бросок.	С		
36	9			Совершенствование тактики командной игры.	Роль физкультуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Командные тактические действия в нападении и защите.	К		
37	10			Совершенствование техники ведения мяча. Развитие координационных способностей.	Эстафеты в командах на владение мячом. Подвижные игры с мячом.	С		
38	11			Совершенствование техники бросков мяча.	Выполнение штрафного броска из 10 (7-5-3)- (девушки), (8-6-3) - (юноши)	У		
39	12			Развитие выносливости.	Развитие выносливости в процессе игры в баскетбол 3х10мин.	С		
40	13			Совершенствование тактики игры	Командные тактические действия в	С		

					нападении и защите.			
41	14			Совершенствование ловли и передачи мяча. Развитие скоростных качеств.	Жонглирование с одним, двумя мячами у стены, передача в отрыв. Развитие скоростных качеств в игре.	С		
42	15			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Двухсторонняя игра 2х15мин, по правилам б/б. Судейство.	С		
Элементы единоборств - 6 часов.								
43	1			Техника безопасности на уроках единоборств (ИОТ-025-2010) Освоение техники владения приемами.	Инструктаж по технике безопасности. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Приемы страховки и само страховки. Приемы борьбы лежа.	К		
44	2			Освоение техники владения приемами. Развитие координационных способностей.	Приемы само страховки. Приемы борьбы стоя. Подвижные игры.	З		
45	3			Развитие силовых способностей.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	С		
46	4			Освоение техники владения приемами.	Самостоятельная разминка перед поединком. Приемы борьбы лежа. Подвижные игры.	С		
47	5			Освоение техники владения приемами.	Приемы борьбы стоя. Подвижные игры.	С		
48	6			Освоение техники владения приемами.	Умение судить учебную схватку. Учебная схватка.	У		
3 четверть-30 часов. Лыжная подготовка-22 часов.								
49	1			Техника безопасности на уроках лыжной подготовки (ИОТ-019-2010). Подбор инвентаря.	Ознакомление уч-ся с инструкцией по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжного инвентаря.	К		
50	2			Освоение техники лыжных ходов.	Ступающий и скользящий лыжные шаги. Постановка ноги. Прохождение дист. до 2 км.	С		

51	3			Освоение техника попеременных лыжных ходов.	<u>Учебный круг:</u> попеременный двухшажный, четырехшажный ход (согласованность движений рук и ног).	Р		
52	4			Техника преодоления препятствий.	Преодоление впадины на склоне во время спуска. Горнолыжная эстафета.	З		
53	5			Совершенствование техники лыжных ходов.	<u>Учебный круг:</u> одновременные и попеременные ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.	С		
54	6			Совершенствование техники лыжных ходов (спуск с горы).	Спуски с горы с изменением стоек, торможение плутом. Игра: «С горы в ворота»	С		
55	7			Освоение техники конькового лыжного хода	Подбор лыжной мази в соответствии с погодными требованиями, техника наложения. Одновременный двухшажный коньковый лыжный ход на равнине и в пологий подъем.	К		
56	8			Развитие выносливости.	Прохождение дистанции 3км (девушки), 5 км (юноши).	У		
57	9			Освоение техники одновременных лыжных ходов (стартовый вариант)	Стартовый вариант одновременного бесшажного хода. Работа палками. Игра: «Быстрый старт».	Р		
58	10			Прохождение дистанции изученными лыжными ходами. Дистанция до 5 км.	Прохождение дистанции одновременным, попеременным, коньковым ходами до 5 км.	З		
59	11			Освоение техники лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные.	<u>Учебный круг:</u> Одновременный двухшажный, одношажный, бесшажный попеременные лыжные ходы. Переход с хода на ход. Вынос палок и работа корпусом.	С		
60	12			Развитие скоростной выносливости.	Повторное прохождение отрезков до 700 м с постепенным повышением скорости.	С		
61	13			Совершенствование техники конькового лыжного хода.	Одновременный двухшажный коньковый ход на равнине и в пологий подъем.	С		

62	14			Совершенствование техники спуска с горы.	Спуск с горы с изменением стоек.	С		
63	15			Совершенствование техники конькового лыжного хода.	Оказание ПМП при обморожениях и травмах. Учебный круг: Согласованная работа рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на ровной местности.и при передвижении в пологий подъем. Применение конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон.	К		
64	16			Освоение горнолыжной техники.	Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.	С		
65	17			Совершенствование техники конькового лыжного хода.	Одновременный двухшажный коньковый ход на различном рельефе местности.	С		
66	18			Развитие выносливости.	Прохождение дистанции до 4 км. (девушки), 5 км (юн.) изученными ходами.	С	НРЭО 1	
67	19			Освоение техники лыжных ходов.	Оценить технику перехода со свободным движением рук.	У		
68	20			Техника преодоления впадины на склоне во время спуска.	Спуск, сгибание ног при преодолении впадины.	С	НРЭО 2	
69	21			Освоение техники лыжных ходов.	Прохождение дистанции 5 км (свободный ход) (девушки), 6 км (юн.) без учета времени.	У	НРЭО 3	
70	22			Освоение горнолыжной техники.	Спуск, сгибание ног при преодолении впадины, преодоление препятствий.	С	НРЭО 4	
Элементы единоборств - 3 часа.								
71	1			Техника безопасности на уроках единоборств (ИОТ- 025-2010). Освоение техники владения приемами.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках единоборств. Приемы страховки и само страховки. Приемы борьбы стоя и лежа.	К		
72	2			Развитие координационных способностей.	Подвижные игры: «Сила и ловкость», «Борьба двое против двоих».	С		

73	3			Развитие силовой выносливости.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	С		
Волейбол - 5 часов.								
74	1			Техника безопасности на уроках спортивных игр (ИОТ-021-2010). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Игра в волейбол	К		
75	2			Овладение техникой прямого нападающего удара.	Обучение нападающему удару с 2,4 зон. после передачи из зоны 3.	Р		
76	3			Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Нападающий удар через сетку.	З		
77	4			Совершенствование техники приема и передач мяча.	Прием и передача мяча: в парах, четверках, через сетку.	У		
78	5			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам волейбола.	С		
4 четверть-27 часа.								
Волейбол - 12 часов.								
79	1			Техника безопасности на уроках спортивных игр (ИОТ-021-2010). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Эстафеты с элементами волейбола.	К		
80	2			Совершенствование техники приема и передач мяча.	Прием и передача мяча: в парах, четверках, через сетку.	С		
81	3			Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники подачи мяча.	Бег с изменением направлений. Верхняя прямая подача мяча в заданную зону через сетку.	С		
82	4			Совершенствование техники прямого нападающего удара, верхней прямой подачи мяча.	Нападающий удар из 2,4 зон после передачи из 3 зоны. Верхняя прямая подача мяча.	У		
83	5			Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Обучение нападающему удару с переводом из 2,4 зон. Нападающий удар из зон 1,5,6 после передачи из зон 2,3,4.	З		
84	6			Совершенствование техники защитных действий.	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Одиночный блок.	К		
85	7			Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Нападающий удар через сетку.	У		

86	8			Совершенствование защитных действий. Овладение игрой.	Индивидуальное блокирование (в парах). Игра по правилам.	С		
87	9			Совершенствование тактики игры.	Командные тактические действия в нападении. Нападающий удар после передачи из зон 2,3,4.	С		
88	10			Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование тактики игры.	Броски набивного мяча. Обманный удар. Игра в волейбол.	С		
89	11			Совершенствование техники защитных действий.	Одиночный, двойной блок, страховка в игре.	С		
90	12			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по правилам волейбола.	С		
Легкая атлетика - 15 часов.								
91	1			Техника безопасности на уроках легкой атлетики (ИОТ – 018 – 2010). Совершенствование техники прыжка в высоту.	Повторение инструкции по технике безопасности на занятиях л/а. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (имитация, разбег 9-11 шагов).	К		
92	2			Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег с ускорением, изменением темпа. Прыжок в высоту с разбега 9-11 шагов.	С		
93	3			Совершенствование техники прыжка в высоту.	Выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание».	У		
94	4			Развитие кондиционных способностей.	Беговые и прыжковые упражнения, многоско-ки. Региональные тесты: прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м., сгибание туловища за 1 мин.	У		
95	5			Развитие скоростных способностей	Бег с изменением темпа и ритма шагов. Бег 30 м.	У		
96	6			Совершенствование техники спринтерского бега.	Прикладное значение л/а упражнений. Бег 100 м на результат. Техника эстафетного бега.	К		
97	7			Развитие выносливости.	Длительный бег до 20 мин. (девушки), 25 мин. (юноши)	С		
98	8			Совершенствование техники метания.	Метание гранаты 500 гр (девушки), 700 гр (юноши). Развитие скоростно-силовых качеств.	С		
99	9			Совершенствование техники длительного бега.	Бег 1000 м на результат. Метание на заданное расстояние.	У		
100	10			Техника метания гранаты.	Метание гранаты 500 гр (девушки),	У		

					700гр. (юноши) на дальность с разбега.			
101	11			Развитие скоростно-силовых способностей	Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п.	С		
102	12			Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Бег на 2000м (девушки), 3000 м (юноши).	У		
103	13			Совершенствование техники спринтерского бега.	Эстафетный бег с этапом 100 м. Техника передачи эстафетной палочки. Шведская эстафета.	С		
104	14			Развитие координационных способностей.	Бег с преодолением препятствий. Прыжки через препятствия.	С		
105	15			Развитие выносливости.	Бег до 20 мин (дев.), 25 мин (юн.). Подведение итогов года.	С		

4. Программно-методическое обеспечение

5. Требования к уровню подготовки выпускников.

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

В результате освоения курса обучения выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры: *Уметь объяснять:*

- роль и значение физической культуры в развитии человека и общества;
- взаимосвязь занятий физической культурой с процессом биологического созревания организма;
- потребность в систематических занятиях физической культурой и необходимость ведения здорового образа жизни;
- значение социальной и природной среды в сохранении здоровья человека.

Характеризовать особенности:

- планирования индивидуальных занятий и контроля их выполнения;
- обучения и самообучения двигательным действиям;
- развития физических способностей.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

Проводить:

- самостоятельные занятия и тренировки;
- контроль физической работоспособности, уровня физического развития;
- упражнения по профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья;
- занятия оздоровительной направленности с группой обучающихся.

Определять:

- уровни физического развития и двигательной подготовленности;
- дозировку физической нагрузки;
- физическую работоспособность;

Демонстрировать физические способности:

- скоростные;
- силовые;
- скоростно-силовые;
- выносливости, гибкости, координации.

В результате изучения физкультуры в 8-9 классах обучающийся должен знать

- Основы истории развития физической культуры в России (СССР)
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Педагогически, физиологические и психологические основы обучения двигательным действием и воспитание 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 по средствам 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, использования 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 в занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культуры
- демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого	9,2	10,2

	старта с опорой на руку,с		
Силовые	Лазанье по канату на расстоянии 6 м, с	12	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз.	-	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин, 50 с	10 мин, 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин, 30 с	21 мин, 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0	14,0
		12,0	10,0

6.ХАРАКТЕРИСТИКА КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Результатом реализации рабочей программы будет являться развитие познавательной активности, информированности, ответственности учащихся.

Предполагаемый результат по обучению физической культуре может быть достигнут при активной учебной деятельности учащихся, их познавательном интересе и практической деятельности, которая включает:

- работа с различными источниками информации;
- анализ результатов спортивной деятельности и сравнение данных результатов с нормативными документами;
- участие в спортивных играх и соревнованиях по различным видам спорта;

Уровень обученности учащихся отслеживается с использованием таких форм контроля как: индивидуальный, сдача текущих нормативов, тестирование и другие.

Формы и методы контроля и работы с обучающимися в процессе изучения физической культуры в 11 классах выбираются с учетом содержания урока, психолого-педагогических и возрастных особенностей обучающихся, и направлены на реализацию целей учебного предмета в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта основного общего образования по физической культуре.

Определены следующие виды и формы контроля:

- текущий контроль;
- контроль по разделам (практическое выполнение заданий);
- итоговый контроль (практический и теоретический экзамен);
- самоконтроль (самопроверка).

Источники контрольно-измерительных материалов

№ п/п	Название	Автор	Выходные данные
1.	«Комплексная программа физического воспитания»1-11класс.	Под ред. В.И.Лях, А.А.Зданевич	М.:«Просвещение»,2008г.
2.	Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы	В. И. Лях.	М.: просвещение, 2009

7.Список литературы для подготовки и проведения учебных занятий:

1. «Комплексная программа физического воспитания»1-11класс.В.И.Лях,А.А.Зданевич- М.:«Просвещение»,2008г.
2. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха.-6-е изд.- М.: Просвещение, 2010
3. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011.
4. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011.
5. Осинцев В. В. Лыжная подготовка в школе. 1-11 класс : Методическое пособие / В. В. Осинцев. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС , 2001
6. Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10 – 11 классы / В. И. Лях. – 2-е изд.- М.: просвещение, 2009