Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, 2004, примерных программ основного общего образования по физической культуре, МОСК СКИПКРО, 2005, письма МОСК от 12. 07. 2010 г. «О методическом сопровождении учебного процесса в общеобразовательных учреждениях 2011-2012 учебном году», комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 11классов, Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданович, (М.. Просвещение, 2010, Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации)

Рабочая программа в 11 классе решает все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели среднего образования, — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной

самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции. В связи с тем, что преподавание уроков физкультуры приходится проводить в малом зале, где отсутствует достаточное оснащение, невозможна полная реализация стандарта общего образования и программы в полом объеме «Гимнастика» (упражнения на снарядах), в связи с этим время равномерно распределено на другие виды по гимнастике.

В связи с перечисленными причинами время, отведенное на снарядах, равномерно распределено на другие темы по гимнастике. Допускается использование учебника или пособия по физической культуре, включенного в Федеральные перечни учебников, учебно- методических изданий, рекомендуемых (допущенных) Минобразованием России к использованию в образовательных учреждениях на текущий учебный год.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы 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, ос.обенности 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.*

Демонстрировать:

Физические способности	*Физические упражнения*	*Юноши*	Девушки
Скоростные	*Бег 30 м Бег 100 м*	*5,0 с 14,3 с*	5,4 с 17,5 с
Силовые	*Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см*	*10 раз 215 см*	14 раз 170 см
К выносливости	*Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км*	*13 мин 50 с*	10 мин 00 с

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;
«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;
«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.
Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.
Итоговые оценки
Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.
Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**
«5» - ставится если:
- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.
«4» - выставлена тогда когда:
- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.
«3» - ставится если:
- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто: получает тот кто:
- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Ведущая технология – здоровьесберегающая.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с Бег 30 м/с	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

Цели и задачи рабочей программы в 11 классе

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи:

1.Укркпление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.

3. развитие основных физических качеств.

4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.

5.Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни

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

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

Особенностями рабочей программы в 11 классе являются: соотнесенность с Базисным учебным планом, определяющим образовательную область, формулированные цель и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

Использование современных образовательных технологий:

1. *здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;*
2. *личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.*

3.информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

Д *– демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);*
К *– полный комплект (для каждого ученика);*
Ф *– комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);*
П *– комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек) (см. Табл. 4).* *Таблица 4*

№ п/п	**Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения**	**Количество**
1	***Основная литература для учителя***	
1.1	*Стандарт основного общего образования по физической культуре*	*Д*
1.2	*Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.*	*Д*
1.3	*М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2002. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.*	*Ф*
1.4	*Рабочая программа по физической культуре* *Справочник учителя физической культуры П. А. Киселев, С.Б. Киселева Издание «Учитель» 2011 г.*	*Д*
2	***Дополнительная литература для учителя***	

2.1	*Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»*	*Ф*
2.2	*Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.* *Ю.А. Янсон «Физическая культура в школе» книга для педагогов Издание 2е 2009г.*	*Д*
2.3	*Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г.*	*Д*
2.4	*Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 2010г.*	*Д*
2.5	*Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009*	*Д*
3	***Дополнительная литература для обучающихся***	
3.1	*Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.*	*Д*
4	***Технические средства обучения***	
4.1	*Музыкальный центр*	*Д*

4.2	*Аудиозаписи*	*Д*
5	***Учебно-практическое оборудование***	
5.1	*Бревно гимнастическое напольное*	*П*
5.2	*Козел гимнастический*	*П*
5.3	*Канат для лазанья*	*П*
5.4	*Перекладина гимнастическая (пристеночная)*	*П*
5.5	*Стенка гимнастическая*	*П*
5.6	*Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)*	*П*
5.7	*Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)*	*П*
5.8	*Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные*	*К*
5.9	*Скакалка детская*	*К*

Содержание программного материала

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

На уроках физической культуры продолжается обучение учащихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Юношей и девушек необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы.

- *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 систему.*

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

Распределение учебного времени урока физической культуры в 11 классе.

№ п/п	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего:
	Основы знаний	В процессе урока				
1.	Гимнастика			13		13
2.	Лёгкая атлетика	15			16	31
	Спортивные игры					
4.	Волейбол Баскетбол	- -	 21	16 -	- -	37
5.	Кросс. подготовка	11			10	21
	Всего:	27	22	29	27	102

Легкая атлетика:

Цель: *Формировать навыки самоконтроля физического состояния при занятиях легкой атлетикой*

Задачи:

1Форирование знаний о правилах проведения соревнований по легкой атлетике, техники безопасности при проведении соревнований и занятий.

2. Развивать двигательные качества и совершенствовать технику бега

3.Воспитывать интерес у учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные

беговые упражнения. Развитие скоростно -силовых качеств.

Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега

Баскетбол:

Цель: *Освоение технических и тактических действий в игре*

Задачи:

1Форирование знаний о правилах проведения соревнований по баскетболу, техники безопасности при проведении соревнований и занятий.

2.Развивать кондиционные и координационные способности в спортивных играх

3.. Воспитание нравственных и волевых качеств.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра баскетбол Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом

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

Гимнастика:

***Цель**: Комплексное развитие физических качеств*

Задачи:

1. *Формирование знаний техники безопасности при занятиях гимнастикой*
2. *Совершенствование техники ранее изученных акробатических и гимнастических упражнений*
3. *Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни*

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. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь а ширину высота 110см.) -девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. (11 класс) - юноши. Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор -юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом -девушки. Развитие силовых способностей. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад- девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью - юноши

Развитие координационных способностейПерестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Ору с предметами Сед углом; стоя на коленях наклон назад -девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки .Стойка на руках с помощью - юноши

Развитие координационных способностейПерестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ без предметов.

Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.. Развитие координационных способностей

Развитие координационных способностей

Культурно –исторические основы: *Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.*

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.*

Кроссовая подготовка:

Цель: Способствовать развитию выносливости

Задачи: *1.Формирование знаний о правилах безопасного поведения в местах занятий по физическому воспитанию*

2.Совершенствование бега по пересеченной местности.

3.Ориентировать учащихся на улучшение своего физического состояния

Бег с преодолением препятствий, бег по пересеченной местности до 2000 м.,ОФП , специальная физическая подготовка, развивать выносливость, спортивные игры.

Вариативная часть содержания программного материала Волейбол;

Цель: *Совершенствовать технику игры в волейбол.*

Задачи:

1. *Формирование знаний учащихся о технике безопасности при проведении соревнований и занятий*
2. *Совершенствование*

ранее изученных элементов волейбола.

Естественные основы: *Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.*

тактика свободного нападения,

Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам

зоне 3, игра в защите, комбинации из освоенных элементов, игры и игровые задания сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к цели, прием мяча отраженного сеткой, передача мяча у сетки и в прыжке, прямой нападающий удар при встречных передачах, игра в нападении в позиционное нападение с изменением позиций, прием подачиКомбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра упрощенным правилам

Согласовано
Протокол заседания

Методического объединения
Учителей физической культуры и ОБЖ
От__26.08.2020г.___№__1___

_____ Плотников Г.Н.

Согласовано
Заместитель директора по УВР

_____Чесская Е.Н.

.

Календарно – тематическое планирование 11класс – 3 часа Девушки

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата
1.	**I четверть** Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.	Знать требования инструкций. Устный опрос		Комплекс упражнений на коррекцию осанки	
2 - 3	***Легкая атлетика*** Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	9	совершенствование	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		Равномерный бег	

					упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).				
4 - 5		Высокий и низкий старт.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3-4 х40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта		Упражнения на снятие усталости	
6 - 7		Финальное усилие. Эстафетный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.		Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	
8		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 - 2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	«5» - 15;5 «4» - 16,5 «3» - 17,5	Зачет бег на 100 м.	Прыжки со скакалкой	
9.		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).		Прыжки со скакалкой	

10.	метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	совершенствование	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния до 18 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.		Прыжки со скакалкой	
11		Метание гранаты на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.		Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	
12.		Метание гранаты на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с полного разбега.		Зачет метание гранаты на дальность	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	
13-14	прыжки	Развитие силовых и координационных	4	Совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.		Специальные дыхательные упражнения	

		способно стей.			результат. Прыжок через препятствие (с 5 - 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.				
15.		Прыжок в длину с разбега.		комплек сный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.		Специальные дыхательные упражнения	
16.		Прыжок в длину с разбега.		Соверше нствован ие	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	«5» - 370; «4» - 330; «3» - 310.	Зачет Прыжки в длину с разбега	Способы самоконтроля (масса, ЧСС)	
17-18.	Длительн ый бег	Развитие выносли вости.	10	комплек сный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	Корректировка техники бега		Способы самоконтроля (масса, ЧСС)	
19- 20		Развитие силовой выносли вости		Соверше нствован	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы	Тестирование бега на 1000 метров.		Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания,	

				ие	препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.			многоскоки	
21- 22		Преодоление горизонтальных препятствий		Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции		Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	
23 -24		Переменный бег		Совершенствовани	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции		Метания в горизонтальную цель	
25		Гладкий бег		Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат.	«5» - 10.00; «4» - 11,00; «12,00	Зачет Бег на 2000 м.	Метания в горизонтальную цель	
26 - 27		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции		Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия	
28 - 29	II четверть ***Баскетбол***	Стойки и передвиж	21		Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные	Уметь выполнять комбинации из		Прыжки через небольшие вертикальные (до	

		ения, повороты, остановки.		совершенствование	беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.	освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)		40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия	
30 - 32		Ловля и передача мяча.		совершенствование	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча		Комплекс упражнений на развитие гибкости	
33-35		Ведение мяча		совершенствован	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Зачет Ловля и передача мяча в движении	Комплекс упражнений на развитие гибкости	

				ие	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра				
36-37		Бросок мяча		совершенствование	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке		Броски легких предметов на дальность и цель	
38-39		Бросок мяча в движении.		совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из	Корректировка техники ведения мяча.		Броски легких предметов на дальность и цель	

					– под щита. Учебная игра				
40-41		Штрафной бросок.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Зачет штрафной бросок	Броски легких предметов на дальность и цель	
42 - 43		Тактика игры		комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.			Броски легких предметов на дальность и цель	
44-45		Техника защитных действий.		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная	Уметь применять в игре защитные действия		Комплекс упражнений на развитие координации	

					игра.				
46-47		Зонная система защиты.		комплексный	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.		Комплекс упражнений на развитие координации	
48-49		Развитие кондиционных и координационных способностей.		совершенствование	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол. .	Зачет Техника защитных действий	Комплекс упражнений на развитие координации	
50-51	III четверть ***Гимнастика***	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	13	совершенствование	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс с гимнастической	Фронтальный опрос		Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	

					скамейкой .				
52-53		Акробатические упражнения		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход		Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	
54-55		Развитие гибкости		совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..		Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	
56-57		Упражнения в висе		комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание – на	Корректировка техники выполнения упражнений	Зачет Элементы акробатических упражнений	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	

					результат.				
58		Развитие силовых способностей		комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
59-60		Развитие координационных способностей		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
61-62		Развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре:	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Зачет сочетание элементов акробатических упражнений	Акробатические упражнения	

					с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 – 125 см.				
63-64	***Волейбол***	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	17	совершенствование	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная		Комплекс упражнений на развитие координации	
65-66		Прием и передача мяча.		комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений		Комплекс упражнений на развитие координации	
67-68		Прием мяча		комплек	ОРУ на локальное развитие мышц	Корректировка	Зачет	Комплекс упражнений на	

		после подачи		сный	туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Прием и передача мяча	развитие координации	
69-71		Подача мяча.		комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точночть попадания.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная		Упражнения на развитие ловкости	
72-73		Нападающий			ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача.			Упражнения на развитие	

		удар.		совершенствование	Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитауия нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	Зачет Нападающий удар	ловкости	
74-75		Техника защитных действий.		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений		Упражнения на развитие ловкости	
76-78		Тактика игры.		комплек	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач	Корректировка техники		Упражнения на развитие реакции	

				сный	через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	выполнения упражнений			
80-81	Кроссовая подгото-вка. Длительн ый бег	Преодоле ние горизонт альных препятст вий	10	соверше нствован ие	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специльные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
82-83		Развитие выносли вости.		комплек сный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно.Спортивные игры.	Корректировка техники бега		Упражнения на развитие реакции	
84-85		Перемен ный бег		соверше нствован ие	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции		Бег в равномерном темпе до 10 мин,	

86		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции		Бег в равномерном темпе до 10 мин,	
87		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.		Зачет Бег 1000м	Бег в равномерном темпе до 10 мин,	
88		Гладкий бег		Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат. Спортивные игры.	«5» - 10.00; «4» - 11,00; «3» - 12,00	Зачет Бег на 2000 м.	Развитие скоростных способностей	
90-91	Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	8	совершенствование	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		Развитие скоростных способностей	
92-94		Высокий и низкий		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Уметь		Развитие скоростных	

		старт.		нствование	упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3-4 х40 – 60 метров.	демонстрировать технику низкого старта		способностей	
95-96		Финальное усилие. Эстафетный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.		Техника эстафетного бега	
97		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 - 2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	«5» -15,1; «4» - 16,5; «3» - 17,3	Зачет Бег на 100 м	Техника эстафетного бега	
98-99		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).		Развитие скоростно-силовых качеств.	
100-101	Метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	4	совершенствование	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей – до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.		Развитие скоростно-силовых качеств.	

					х 1) с расстояния до 18 метров.				
102-103		Метание гранаты на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.		Развитие скоростно-силовых качеств.	
104-105		Метание гранаты на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность			Развитие силовых и координационных способностей.	

Согласовано
Протокол заседания

Методического объединения
Учителей физической культуры и ОБЖ
От__28.08.2013г.___№__1___

_____Плотников Г.Н.

Согласовано
Заместитель директора по УВР

_____Полещук М.П.

29.08.2013г.

Календарно – тематическое планирование 11 класс – 3 часа

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата
1.	**I четверть** Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.	Знать требования инструкций. Устный опрос		Комплекс упражнений на коррекцию осанки	
2 - 3	***Легкая атлетика*** Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	9	совершенствование	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		Равномерный бег	

					упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).				
4 - 5		Высокий и низкий старт.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта		Упражнения на снятие усталости	
6 - 7		Финальное усилие. Эстафетный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.		Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	
8		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	«5» - 13,1; «4» - 113,5; «3» - 14,3	Зачет бег на 100м	Прыжки со скакалкой	
9.		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).		Прыжки со скакалкой	

					800 метров. Учебная игра.				
10.	метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	совершенствование	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния до 18 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.		Прыжки со скакалкой	
11		Метание гранаты на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.		Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	
12.		Метание гранаты на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с полного разбега.		Зачет метание гранаты на дальность	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	

13- 14	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	4	Совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.		Специальные дыхательные упражнения	
15.		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.		Специальные дыхательные упражнения	
16.		Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	«5» - 460; «4» - 430; «3» - 410.	Зачет прыжки в длину с разбега	Способы самоконтроля (масса, ЧСС)	
17-18.	Длительный бег	Развитие выносливости.	10	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	Корректировка техники бега		Способы самоконтроля (масса, ЧСС)	

					Переменный бег на отрезках 100- 200— 400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.				
19- 20		Развитие силовой выносливости		Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.		Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	
21- 22		Преодоление горизонтальных препятствий		Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции		Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	
23 -24		Переменный бег		Совершенствовани	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции		Метания в горизонтальную цель	
25		Гладкий бег		Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 3000 метров – на результат.	«5» - 13.00; «4» - 14,00; «3» - 15,00	Зачет, бег на 3000 м	Метания в горизонтальную цель	

26 -27		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции		Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия	
28 -29	II четверть ***Баскетбол***	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	21	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)		Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия	
30 -32		Ловля и передача мяча.		совершенствование	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча		Комплекс упражнений на развитие гибкости	

					различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.				
33-35		Ведение мяча		совершенствование	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.		Комплекс упражнений на развитие гибкости	
36- 37		Бросок мяча		совершенствование	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	Зачет, техника выполнения отдельных элементов баскетбола	Броски легких предметов на дальность и цель	

					– Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра				
38-39		Бросок мяча в движении.		совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.		Броски легких предметов на дальность и цель	
40-41		Штрафной бросок.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Зачет, техника выполнения штрафного броска	Броски легких предметов на дальность и цель	

42 -43		Тактика игры		комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.			Броски легких предметов на дальность и цель	
44-45		Техника защитных действий.		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия		Комплекс упражнений на развитие координации	
46-47		Зонная система защиты.		комплексный	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Зачет, техника защитных действий	Комплекс упражнений на развитие координации	

					игра.				
48-49		Развитие кондиционных и координационных способностей.		совершенствование	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол. .		Комплекс упражнений на развитие координации	
50-51	**III четверть** ***Гимнастика***	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	13	совершенствование	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой .	Фронтальный опрос		Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	
52-53		Акробатические упражнения		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка	Корректировка техники выполнения упражнений.		Комплекс упражнений на развитие брюшного	

					на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.	Индивидуальный подход		пресса	
54-55		Развитие ги бкости		совершенст вование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..		Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	
56-57		Упражнени я в висе		комплексн ый	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	Зачет, техника выполнения акробатических упражнений	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	

58		Развитие силовых способностей		комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
59-60		Развитие координационных способностей		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
61- 62		Развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная		Акробатические упражнения	

					разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 – 125 см.				
63 -64	***Волей-бол***	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	17	совершенствование	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная		Комплекс упражнений на развитие координации	
65 -66		Прием и передача мяча.		комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально	Корректировка техники выполнения упражнений	Зачет, тактические действия в игре	Комплекс упражнений на развитие координации	

					и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.				
67-68		Прием мяча после подачи		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная		Комплекс упражнений на развитие координации	
69-71		Подача мяча.		комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная		Упражнения на развитие ловкости	

					направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точночть попадания.. Учебная игра.				
72-73		Нападающий удар.		совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитауия нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	Зачет, техника нападающего удара	Упражнения на развитие ловкости	
74 -75		Техника защитных действий.		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка.	Корректировка техники выполнения упражнений		Упражнения на развитие ловкости	

					Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.				
76 -78		Тактика игры.		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Зачет, тактика игры	Упражнения на развитие реакции	

79-80	IV четверть ***Легкая атлетика*** Длительный бег	Преодоление горизонтальных препятствий	10	совершенствование	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специльные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
81 -82		Развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно.Спортивные игры.	Корректировка техники бега		Упражнения на развитие реакции	
83-84		Переменный бег		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции		текущий	Бег в равномерном темпе до 10 мин,
85		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции		Бег в равномерном темпе до 10 мин,	
86 -87		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков,			Бег в равномерном темпе до 10 мин,	

					лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.				
88		Гладкий бег		Совершенс твование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 3000 метров – на результат. Спортивные игры.	«5» - 13.00; «4» - 14,00; «3» - 15,00	Зачет, бег на 3000 м.	Развитие скоростных способносте й	
89 -90	Спринта рский бег	Развитие скоростных способност ей. Стартовый разгон	8	совершенст вование	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		Развитие скоростных способносте й	
91 -92		Высокий и низкий старт.		совершенст вование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта		Развитие скоростных способносте й	
93 -94		Финальное усилие. Эстафетны		комплексн ый	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с	Уметь демонстрировать финальное		Техника эстафетного бега	

		й бег			ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	усилие в эстафетном беге.			
95-96		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	«5» -13,1; «4» - 13,5; «3» - 14,3	ЗАЧЕТ,100М	Техника эстафетного бега	
97-98		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).		Развитие скоростно-силовых качеств.	
99-101	Метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	4	совершенствование	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей – до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.		Развитие скоростно-силовых качеств.	

					расстояния до 18 метров.				
102-103		Метание гранаты на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Зачет, челночный бег	Развитие скоростно-силовых качеств.	

104-105		Метание гранаты на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность			Развитие силовых и координационных способностей.	

Согласовано
Протокол заседания

Методического объединения
Учителей физической культуры и ОБЖ
От_29.08.2018г._№__1___

_____Ловянников Г.А.

Согласовано
Заместитель директора по УВР

_____Чесская Е.Н.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, 2004, примерных программ основного общего образования по физической культуре, МОСК СКИПКРО, 2005, письма МОСК от 12. 07. 2010 г. «О методическом сопровождении учебного процесса в общеобразовательных учреждениях 2011-2012 учебном году», комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 11классов, Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданович, (М.. Просвещение, 2010, Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации)

Рабочая программа в 10 классе решает все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели среднего образования, — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как

самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции. В связи с тем, что преподавание уроков физкультуры приходится проводить в малом зале, где отсутствует достаточное оснащение, невозможна полная реализация стандарта общего образования и программы в полом объеме «Гимнастика» (упражнения на снарядах), в связи с этим время равномерно распределено на другие виды по гимнастике.

В связи с перечисленными причинами время, отведенное на снарядах, равномерно распределено на другие темы по гимнастике. Допускается использование учебника или пособия по физической культуре, включенного в Федеральные перечни учебников, учебно- методических изданий, рекомендуемых (допущенных) Минобразованием России к использованию в образовательных учреждениях на текущий учебный год.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы 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, ос.обенности 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.*

Демонстрировать:

Физические способности	*Физические упражнения*	*Юноши*	Девушки
Скоростные	*Бег 30 м Бег 100 м*	*5,0 с 14,3 с*	5,4 с 17,5 с

Силовые	*Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см*	*10 раз 215 см*	14 раз 170 см
К выносливости	*Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км*	*13 мин 50 с*	10 мин 00 с

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**
«5» - ставится если:
- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.
«4» - выставлена тогда когда:
- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.
«3» - ставится если:
- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии и определении понятий
«2» - получает тот кто: получает тот кто:
- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Ведущая технология - здоровьесберегающяя

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с Бег 30 м/с	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

Цели и задачи рабочей программы в 10 классе

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи:

1.Укркпление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.

3. развитие основных физических качеств.

4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.

5.Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни

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

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

Особенностями рабочей программы в 10 классе являются: соотнесенность с Базисным учебным планом, определяющим образовательную область, формулированные цель и задачи базируются на требованиях

«Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

Использование современных образовательных технологий:

3. *здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;*
4. *личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.*

3. *информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры*

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

***Д** – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);*
***К** – полный комплект (для каждого ученика);*
***Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);*
***П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек) (см. Табл. 4).Таблица 4*

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	**Основная литература для учителя**	
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3	М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М.	Ф

	Просвещение, 2002. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.	
1.4	*Рабочая программа по физической культуре* *Справочник учителя физической культуры П. А. Киселев, С.Б. Киселева Издание «Учитель» 2011 г.*	*Д*
2	***Дополнительная литература для учителя***	
2.1	*Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»*	*Ф*
2.2	*Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.* *Ю.А. Янсон «Физическая культура в школе» книга для педагогов Издание 2е 2009г.*	*Д*
2.3	*Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г.*	*Д*
2.4	*Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 2009г.*	*Д*
2.5	*Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009*	*Д*
3	***Дополнительная литература для обучающихся***	

3.1	*Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.*	*Д*
4	***Технические средства обучения***	
4.1	*Музыкальный центр*	*Д*
4.2	*Аудиозаписи*	*Д*
5	***Учебно-практическое оборудование***	
5.1	*Бревно гимнастическое напольное*	*П*
5.2	*Козел гимнастический*	*П*
5.3	*Канат для лазанья*	*П*
5.4	*Перекладина гимнастическая (пристеночная)*	*П*
5.5	*Стенка гимнастическая*	*П*
5.6	*Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)*	*П*
5.7	*Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)*	*П*
5.8	*Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные*	*К*

5.9	*Скакалка детская*	*К*

Содержание программного материала

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

На уроках физической культуры продолжается обучение учащихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Юношей и девушек необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы.

- *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, ос.обенности 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 разв*

№ п. п.	Виды программного материала БАЗОВАЯ ЧАСТЬ 75
1.1	Основы знаний в процессе уроков
1.2	Спортивные игры 18
1.3	Гимнастика 18
1.4	Лёгкая атлетика 21
1.5	Кроссовая подготовка 18
2	Вариативная часть
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению вида спорта Волейбол 27 ИТОГО 102

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

Легкая атлетика:

Цель: *Формировать навыки самоконтроля физического состояния при занятиях легкой атлетикой*

Задачи:

1Форирование знаний о правилах проведения соревнований по легкой атлетике, техники безопасности при проведении соревнований и занятий.

2. Развивать двигательные качества и совершенствовать технику бега

3.Воспитывать интерес у учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно -силовых качеств.

Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега

Баскетбол:

Цель: *Освоение технических и тактических действий в игре*

Задачи:

1Форирование знаний о правилах проведения соревнований по баскетболу, техники безопасности при проведении соревнований и занятий.

2.Развивать кондиционные и координационные способности в спортивных играх

3.. Воспитание нравственных и волевых качеств.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра баскетбол Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом

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

Гимнастика:

***Цель**: Комплексное развитие физических качеств*

Задачи:

3. *Формирование знаний техники безопасности при занятиях гимнастикой*
4. *Совершенствование техники ранее изученных акробатических и гимнастических упражнений*
3. *Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни*

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. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь а ширину высота 110см.) -девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см. (11 класс) - юноши. Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор - юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом -девушки. Развитие силовых способностей. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад- девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью - юноши

Развитие координационных способностейПерестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Ору с предметами Сед углом; стоя на коленях наклон назад -девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки .Стойка на руках с помощью - юноши

Развитие координационных способностейПерестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ без предметов.

Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.. Развитие координационных способностей

Развитие координационных способностей

Культурно –исторические основы: *Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.*

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.*

Кроссовая подготовка:

Цель: Способствовать развитию выносливости

Задачи: *1.Формирование знаний о правилах безопасного поведения в местах занятий по физическому воспитанию*

2.Совершенствование бега по пересеченной местности.

3.Ориентировать учащихся на улучшение своего физического состояния

Бег с преодолением препятствий, бег по пересеченной местности до 2000 м.,ОФП , специальная физическая подготовка, развивать выносливость, спортивные игры.

Вариативная часть содержания программного материала Волейбол;

Цель: *Совершенствовать технику игры в волейбол.*

Задачи:

3. *Формирование знаний учащихся о технике безопасности при проведении соревнований и занятий*
4. *Совершенствование*

ранее изученных элементов волейбола.

Естественные основы: *Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.*

тактика свободного нападения,

Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам

зоне 3, игра в защите, комбинации из освоенных элементов, игры и игровые задания сетку, передача мяча сверху, стоя спиной к цели, прием мяча отраженного сеткой, передача мяча у сетки и в прыжке, прямой нападающий удар при встречных передачах, игра в нападении в позиционное нападение с изменением позиций, прием подачи,

Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку.

Учебно – тематическое планирование

Основы знаний о физкультурной деятельности: 5 часов

Физическая культура и олимпийское движение-1

Физические качества -2

Подготовка к трудовой и военной деятельности средствами физической культуры-2

Способы физкультурной деятельности: 3 часа

Тестирование физической работоспособности-1,5

Оказание доврачебной помощи-0,5

Приемы массажа- 1

Физическое совершенствование:75

ОФП-30

Гимнастика-14

Спортивные игры-12

Кроссовая подготовка-8

Легкая атлетика-11

Технико - тактическая подготовка в избранном виде спорта: волейбол

Календарно – тематическое планирование 10 класс – 3 часа (девушки)

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата
1.	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками. метании	Знать требования инструкций. Устный опрос		Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	
2 - 3	***Легкая атлетика*** Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	9	совершенствование	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		Специальные дыхательные упражнения	
4 -		Высокий и		совершенст	ОРУ в движении. СУ.	Уметь		Специальн	

5		низкий старт.		вование	Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3-4 х40 – 60 метров.	демонстрировать технику низкого старта		ые дыхательн ые упражнени я	
6 - 7		Финальное усилие. Эстафетный бег		комплексн ый	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.		Способы самоконтро ля (масса, ЧСС)	
8		Развитие скоростных способностей .		совершенст вование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 - 2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	«5» - 15,1; «4» - 16,5; «3» - 17,3	Бег , на 100 м	Способы самоконтро ля (масса, ЧСС)	
9.		Развитие скоростной выносливост и		комплексн ый	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).		Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгива ния, многоскоки	
10.	метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	совершенст вование	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.		Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгива ния, многоскоки	

					вертикальную цель (1 х 1) с расстояния до 18 метров.				
11		Метание гранаты на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.		Метания в горизонтальную цель	
12.		Метание гранаты на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с полного разбега.		Зачет, метание гранаты	Метания в горизонтальную цель	
13-14	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	4	Совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 - 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий	Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия	

15.		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.		Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия	
16.		Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	«5» - 3 65; «4» - 3 30; «3» - 3 10.	Зачет, прыжки в длину с разбега	Комплекс упражнений на развитие гибкости	
17-18.	Длитель-ный бег	Развитие выносливости.	10	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	Корректировка техники бега		Комплекс упражнений на развитие гибкости	
19-20	Длитель-ный бег	Развитие силовой выносливос-ти		Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков,	Тестирование бега на 1000 метров.		Броски легких предметов на дальность и цель	

					передвижения в висе на руках, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.				
21-22		Преодоление горизонталь-ных препятствий		Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции		Броски легких предметов на дальность и цель	
23-24		Переменный бег		Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции		Броски легких предметов на дальность и цель	
25		Гладкий бег		Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат.	«5» - 10,00; «4» - 12,00; «3» - 14,00	Зачет, бег на 2000 м.	Броски легких предметов на дальность и цель	
26-27		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции		Комплекс упражнений на развитие координации	

28 -29	**II четверть** ***Баскетбол***	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	21	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)		Комплекс упражнений на развитие координации	
30 -32		Ловля и передача мяча.		совершенствование	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	Комплекс упражнений на развитие координации	

33-35		Ведение мяча		совершенствование	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.		Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	
36-37		Бросок мяча		совершенствование	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	Зачет, техника выполнения отдельных элементов баскетбола	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	
38-39		Бросок мяча в движении.		совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча.	Корректировка техники ведения мяча.		Комплекс упражнений на развитие	

					Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра			брюшного пресса	
40-41		Штрафной бросок.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Зачет, техника выполнения штрафного броска	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
42-43		Тактика игры		комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
44-45		Техника защитных действий.		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением	Уметь применять в игре защитные действия		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	

					защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.				
46-47		Зонная система защиты.		комплексный	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.		Акробатические упражнения	
48-49		Развитие кондиционных и координационных способностей.		совершенствование	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол. .		Комплекс упражнений на развитие координации	
50-51	**III четверть** ***Гимнастика***	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	13	совершенствование	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые	Фронтальный опрос		Комплекс упражнений на развитие координации	

					упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой .				
52-53		Акробатические упражнения		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход		Комплекс упражнений на развитие координации	
54-55		Развитие гибкости		совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..		Упражнения на развитие ловкости	
56-57		Упражнения в висе		комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и	Корректировка техники выполнения	Зачет сочетание гимнастических	Упражнения на развитие ловкости	

					упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание – на результат.	упражнений	упражнений		
58		Развитие силовых способностей		комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений		Упражнения на развитие ловкости	
59-60		Развитие координационных способностей		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.			Упражнения на развитие реакции	
61-62		Развитие скоростно-силовых способностей.		Комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя),	Корректировка техники выполнения	текущий		

					назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 – 125 см.	упражнений. Дозировка индивидуальная			
63-64	***Волейбол***	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	17	совершенствование	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная		Упражнения на развитие реакции	
65-66		Прием и передача мяча.		комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в	Корректировка техники выполнения упражнений	Зачет, техника выполнения элементов волейбола	текущий	Бег в равномерном темпе до 10 мин,

					парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.				
67-68		Прием мяча после подачи		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная		Бег в равномерном темпе до 10 мин,	
69-70		Подача мяча.		комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная		Бег в равномерном темпе до 10 мин,	

					мяча: в правую и левую части площадки.. на точночть попадания.. Учебная игра.				
71-73		Нападающий удар.		совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитауия нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	Зачет, техника нападающего удара	Развитие скоростных способностей	
74-75		Техника защитных действий.		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего.	Корректировка техники выполнения упражнений		Развитие скоростных способностей	

					Учебная игра.				
76-79		Тактика игры.		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений		Развитие скоростных способностей	
80-81	**IV четверть** **Легкая атлетика**	Преодоление горизонтальных препятствий	10	совершенствование	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специльные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции		Техника эстафетного бега	
82-83	Длинный бег	Развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно.Спортивные игры.	Корректировка техники бега		Техника эстафетного бега	

84-85		Переменный бег		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции		Развитие скоростно-силовых качеств.	
86		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Развитие скоростно-силовых качеств.	
87-88		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.			Развитие скоростно-силовых качеств.	
89		Гладкий бег		Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 3000 метров – на результат. Спортивные игры.	«5» - 13.00; «4» - 14,00; «3» - 15,00	зачет	Развитие силовых и координационных способностей.	
90-91	Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	8	совершенствование	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		Развитие силовых и координационных способностей.	

					3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).				
92-93		Высокий и низкий старт.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3-4 х40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта		Развитие силовых и координационных способностей.	
94-95		Финальное усилие. Эстафетный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.		Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	
96		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 - 2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	«5» -15,5 «4» - 16,5 «3» - 17,5	Зачет бег на 100 м	Специальные дыхательные упражнения	
97-98		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).		Специальные дыхательные упражнения	

99-100	Метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	4	совершенствование	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей – до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния до 18 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.		Способы самоконтроля (масса, ЧСС)	
101		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	Способы самоконтроля (масса, ЧСС)	
102		Прыжок в длину с разбега.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность	«5» - 360; «4» - 330; «3» - 310.	Зачет, прыжки в длину с разбега	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	

103		Развитие силовых и координационных способностей.	3	Совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.		Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	
104		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.		Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	
105		Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	«5» - 360; «4» - 330; «3» - 310..			

Согласовано
Протокол заседания

Методического объединения

Учителей физической культуры и ОБЖ
От__28.08.2013г.___№__1___

_____Плотников Г.Н.

Согласовано
Заместитель директора по УВР

_____Полещук М.П.

29.08.2013г.