

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Ивановской области
Управление образования администрации
муниципального образования «Родниковский муниципальный район»
МКОУ Парская СШ

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

 (Двизова Р.Г.)

Протокол №_1

от "24" _августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор

 (Мартынова А.В.)

Приказ №_47_

от "25" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 10-11 классов среднего общего образования

Составитель: Арсеньева Елена Евгеньевна
Учитель физкультуры

село Парское, 2022

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2017 г.).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет, на его преподавание отводится 105 часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. Просвещение, 2017./

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы)- достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в действующей редакции
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07. 08. 2009г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29. 03. 2010г. №06-499;

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Место предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 классах из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе -102 ч, 11 класс – 99 ч.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Учебный материал по лыжной подготовке осваивается учащимися с учетом климатогеографических условий региона.

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 210 часов на два года обучения (по 3 ч в неделю).

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их

в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел программы	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10 класс	11 класс
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
	Спортивные игры:		
	баскетбол	21	21
	волейбол	36	33
2	Гимнастика	20	20
3	Легкая атлетика	25	25
4	Итого:	102	99

4. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

4.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

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

Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. 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 их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции.

10 11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

4.2. Спортивные игры.

Баскетбол.

10 11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений остановок, поворотов, стоек.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол.

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, стоек игрока.

Передачи мяча: сверху двумя руками на месте, после перемещения, над собой (жонглирование); передачи мяча через сетку, в прыжке через сетку, у (вдоль) сетки; передача мяча сверху, стоя спиной к цели, передача мяча снизу, отбивание мяча кулаком через сетку;

Подачи мяча: боковая, нижняя прямая, верхняя.

Приём подачи мяча, приём отраженного сеткой. Блокирование мяча.

Прямой нападающий удар: после подбрасывания мяча партнером, прямой нападающий удар при встречных передачах.

Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

4.3. Гимнастика с элементами акробатики.

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Строевые упражнения. Проходный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

ОРУ. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении без предметов; с предметами: набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), Комбинации упражнений с обручами скакалкой, большими мячами

Висы и упоры: Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, соскок махом назад.

Оторванный прыжок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (юноши). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Акробатические упражнения. Юноши: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки: Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Упражнение в равновесии на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Ритмическая гимнастика.

Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

Подтягивания, поднимания туловища. Лазанья по наклонной скамейке, гимнастической стенке.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

4.4. Легкая атлетика.

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Спринтерский бег. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с изменением направления, скорости.

Бег в равномерном и переменном темпе 20–25 мин (юноши), 15–20 мин (девушки). Бег на 3000 м (юноши), на 2000 м (девушки).

Длительный бег до 25 мин - юноши, до 20 мин – девушки; кросс. Бег с препятствиями.

Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание».

Прыжки, многоскоки. Прыжки на точность приземления, через препятствия.

Метание мяча:

юноши- мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.

Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м.

Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места с одного- четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

девушки: теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м.

Метание гранаты 300- 500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места с одного- четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

5. КОНФЕССИОНАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ.

Наше время – время крайних противоречий. С одной стороны, во многих областях человечество достигло поистине фантастических успехов. С другой – успехи превращаются в бедствие. И самое страшное сегодня – разложение душевных качеств человека: его отношения к труду, его мышления, совести, веры. Важно взрастить у подрастающего поколения желание стать лучше, поставить и укрепить в ребятах правильные жизненные цели, а также научить их здоровому православному общению друг с другом. В этой связи православный компонент на уроках физической культуры призван сформировать у учащихся правильное представление о своем теле, здоровье и занятиях спортом и физической культурой.

Дополнение к рабочей программе носит следующую содержательную форму:

1. Каждый урок начинается и заканчивается молитвой
2. Каждый урок уделяется минимум пару минут на духовную составляющую человека.
3. Проводятся мини лекции на темы: "Здоровье - дар Божий", "В здоровом теле- здоровый дух", "Человек - это образ Божий", "Гармония духа, души и тела", "Что такое здоровье и зачем нужна физкультура с православной точки зрения", "Русский богатырь, как пример мужчины и защитника родины"

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Личностные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

- 1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;
- 2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего

чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания - науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и

второстепенные задачи, самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности;

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

6) умение понимать значение национальных видов спорта в сохранении и развитии духовной культуры.

Предметные результаты на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура». В соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который соответствует стандарту.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

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-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных 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-корректирующей 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 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

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 3), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

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

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-	1500 и выше	900 и ниже	1050-	1300 и

			17	1100	1300-	1500	900	1050-	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

№ п/п	Название учебного пособия, дидактический материал, другие источники	Автор или составитель	Издательство
1	Учебник: Физическая культура 10-11 классы	В.И. Лях, А.А. Зданевич	М: Просвещение
2	Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов	Лях В.И.	М., Просвещение
3	Физкультура 5-11 классы (календарно-тематическое планирование)	В.И.Виненко	Волгоград «Учитель»
4	Спортивные и подвижные игры	Ю.И. Портных	М: Физкультура и спорт
5	Физическое воспитание	Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко	М: Высшая школа
6	Методика обучения легкоатлетическим упражнениям	М.П. Кривонос, Т.П. Юшкевич	Минск. Высшая школа

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10-11 КЛАССЫ

10 КЛАСС

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						п л а н	ф а к т
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (15 ч)							
1. Инструктаж по ТБ. Совершенствование низкого старта (до 40 м). Стартовый разгон.	Изучение нового материала	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70 80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Тскущий			
2. Совершенствование низ. старта (до 40 м) Бег по дистанции.	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70 80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Тскущий			
3. Спринтерский бег: финиширование.	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70 80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Тскущий			
4. Эстафетный бег.	Совершенствования						
5. Контроль бега 100 м	Учетный	Бег на результат (<i>100 м</i>). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	«5» – 17,0 с.; «4» – 17,5 с.; «3» – 18,0 с.			

6. Обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись» 7. Челночный бег. Спец. беговые упражнения. 8. Контроль прыжка в длину с разбега	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Текущий			
	Комплексный						
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	«5» – 400 см; «4» – 370 см; «3» – 340 см			
9. Обучение технике метания мяча на дальность	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий			
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий			
	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	«5» – 22 м; «4» – 18 м; «3» – 14 м			
12. Бег до 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	Комплексный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий			
13. Равномерный бег.		Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе; преодолевать препятствия	Текущий			

14. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег (17 мин).	Совершенство	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия				
15. Контроль бега 2000 м	Учетный	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия	«5» – 10,3 с.; «4» – 11,3 с.; «3» – 12,3 с.			
Гимнастика (20 ч)							
16. Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. ОРУ на месте.	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы	Текущий			
17. Обучение подъему в упор на верхнюю жердь толчком ног.	Изучение нового материала	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий			
18. Обучение вис углом толчком двух ног. ОРУ с гантелями.	Изучение нового материала	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы Разнообразные висы.		Текущий			
19. Повторение висов согнувшись, прогнувшись. 20. Совершенствование смешанных висов.	Повторения						
21. Разучивание упражнений в равновесии на бревне 22. Гимнастическая полоса препятствий	Совершенство	Повороты в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Разнообразные висы. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий			
	Совершенство	Повороты в движении. ОРУ с гантелями.	<i>Уметь:</i> выполнять	Текущий			

	енствов ания	Равновесие на бревне. Элементы полосы препятствий. Развитие силы, ловкости.	строевые приемы; выполнять элементы на бревне				
	Соверш енствов ания						
23. Совершенствование поворотов в движении, упражнения на бревне	Соверш енствов ания	Повороты в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Упражнение в равновесии на бревне. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять повороты в движении, упражнения на бревне	Текущий			
24. Обучение лазанию по канату в два приема.	Изучен ие нового материа ла		<i>Уметь:</i> выполнять лазание по канату в два приема.	Текущий			
25. Контроль висов	Учетны й	Выполнение висов. ОРУ на месте	<i>Уметь:</i> выполнять зачетные упражнения	Оценка техники выполнения упраж- нений			
26. Контроль комбинации в равновесии на бревне	Учетны й	Комбинация упражнений в равновесии. Развитие координационных способностей. ОРУ со скакалкой.	<i>Уметь:</i> выполнять зачетные упражнения	Оценка техники выполнения упраж- нений			
27. Совершенствование стойки на лопатках.	Соверш енствов ания	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок вперед, назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий			
28. Совершенствование кувырков вперед, назад.	Соверш енствов ания			Текущий			
29. Обучение длинному кувырку вперед	Изуч-я нового материа ла	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы: стоку на руках, длинный кувырок	Текущий			
30. Обучение стойке на	Изуч-я	Стойка на руках (с помощью). Стоя на		Текущий			

руках <i>(с помощью)</i>).	нового материала	коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей				
31. Контроль длинного кувырка вперёд	Учетный	Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Разнообразные кувырки. ОРУ с палками. Развитие координационных способностей		Оценка техники выполнения упражнений		
32. Комбинация из разученных элементов.	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. ОРУ без предметов. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять прыжки в глубину, опорный прыжок, акробатические элементы программы в комбинации	Текущий		
33. Обучение опорному прыжку углом (конь в ширину)	Изуч-я нового материала	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега <i>(под углом к снаряду)</i> и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий		
34. Контроль комбинации из разученных элементов	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Прыжок углом с разбега <i>(под углом к снаряду)</i> и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.		Оценка техники выполнения упражнений		
35. Контроль опорного прыжка углом	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок				
Баскетбол (21 ч)						
36. Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	Совершенствования	Передачи мяча различными способами на месте. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
37. Передачи мяча различными способами на месте.	Совершенствования			Текущий		

38. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Совершенство	Передвижения и остановки игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Текущий			
39. Быстрый прорыв (2 × 1).	Совершенство		<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
40. Передачи мяча различными способами на месте.	Совершенство	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять передачи мяча различными способами	Текущий			
41. Передачи мяча различными способами в движении.	Совершенство		<i>Уметь:</i> выполнять передачи мяча различными способами	Текущий			
42. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	Совершенство	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	Текущий			
43. Зонная защита (2 × 3).	Совершенство		<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
44. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления	Совершенство	Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять ведение мяча, броски	Текущий			
45. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.	Совершенство			Текущий			
46. Контроль броска мяча со средней дистанции	Учетный	Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Ведение, передачи	<i>Уметь:</i> выполнять бросок одной рукой от	Оценка техники			

		мяча. Развитие скоростных качеств.	плеча со средней дистанции.	выполнения упражнений			
47. Передачи мяча в движении с сопротивлением.	Совершенствования	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
48. Ведение мяча с сопротивлением.	Совершенствования	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств		Текущий			
49. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>).	Совершенствования			Текущий			
50. Штрафной бросок	Совершенствования	Ведения, передачи, штрафной бросок Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять штрафной бросок	Текущий			
51. Контроль ведения мяча	Учетный			<i>Уметь:</i> выполнять ведение мяча	Оценка техники выполнения упражнений		
52. Финты	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять сочетание приемов: ведение, передача, бросок, финты в игре	Текущий			
53. Сочетание приемов: ведение, бросок.	Совершенствования			Текущий			
54. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	Совершенствования			Текущий			
55. Нападение через заслон.	Совершенствования			<i>Уметь:</i> выполнять нападение через заслон.	Текущий		

56. Контроль сочетания приема: ведение, бросок.	Учетный	Ведение, передача, броски мяча. Игра.	<i>Уметь:</i> выполнять сочетание приемов: ведение, передача, бросок,	Оценка техники выполнения упражнений				
Волейбол (36 ч)								
57. Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Позиционное нападение.	<i>Уметь:</i> выполнять передвижения игрока, верхнюю передачу мяча.	Текущий				
58. Совершенствование верхней передачи мяча.	Совершенствования			Текущий				
59. Повторение приема мяча двумя руками снизу.	Повторения	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять передачи и приёмы мяча, прямой нападающий удар	Текущий				
60-61. Совершенствование прямого нападающего удара.	Совершенствования			Текущий				
62-63. Позиционное нападение. Контроль верхней передачи.	Учетный	Передачи мяча верхняя, нижняя. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять изученные компоненты	Оценка техники выполнения упражнений				
64-65. Учебная игра: пляжный волейбол	Совершенствования			<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
66-67. Тактика игры: нападение через 3-ю зону	Изуч-я нового материала	Передачи мяча верхняя, нижняя. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Блокирование нападения	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий				
68-70. Обучение одиночному блоку	Изуч-я нового материала			Текущий				

71-72. Совершенствование передач в парах через сетку	Совершенствования	Передачи мяча верхняя, нижняя. Прямой нападающий удар. Падения с перекатами, подъём. Приём мяча с падением. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
73-74. Обучение приёму мяча с падением	Изуч-я нового материала			Текущий			
75-76. Контроль нападающего удара	Учетный	Передачи мяча верхняя, нижняя. Прямой нападающий удар.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения упражнений			
77-78. Обучение верхней передаче мяча в прыжке	Изуч-я нового материала	Передача мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.		Текущий			
79-80. Совершенствование нижней прямой подачи	Совершенствования			Текущий			
81-82. Приём мяча от сетки	Совершенствования	Подачи, передачи мяча. Развитие быстроты реакции	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
83-84. Совершенствование передач, подач. Учебная игра.	Совершенствования	Передачи мяча верхняя, нижняя. Прямой нападающий удар. Приём мяча с падением. Подачи мяча. Развитие координационных способностей.		Текущий			
85-86. Контроль нижней прямой подачи	Учетный	Передача мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять нижнюю прямую подачу	Оценка техники выполнения упражнений			
87-88. Верхняя прямая подача, прием подачи.	Совершенствования	Передвижения и остановки. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Текущий			

89. Верхняя прямая подача в заданную зону	Совершенствования	удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи.	технические действия	Текущий			
90. Верхняя передача мяча в тройках.	Совершенствования			Текущий			
91. Групповое блокирование и страховка блока.	Совершенствования	Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование.		Текущий			
92. Контроль верхней прямой подачи	Учетный	Верхняя прямая подача, прием подачи. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения упражнений			

Легкая атлетика (10 ч)

93. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон.	Совершенствования	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий			
94. Низкий старт (30 м), бег по дистанции. Контроль челночного бега	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий			
95. Спринтерский бег. Финиширование	Совершенствования	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий			
96. Бег по пересеченной местности	Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	«5» – 16,5 с.; «4» – 17,5 с.; «3» – 18,5 с.			
97. Метание мяча на	Учетный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. Равномерный бег. Развитие	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега.,	Текущий			

дальность. Контроль бега 2000 м.	ый	скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	пробегать дистанцию 2000м.				
98. Метание гранаты. Преодоление препятствий.	Совер шенств ования	Метание гранаты. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий			
99. Контроль метания гранаты на дальность.	Учетн ый	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	«5» – 22 м; «4» – 18 м; «3» – 16 м			
100. Прыжок в высоту.	Совер шенств ования	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий			
101. Контроль бега 100 м	Учетн ый	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Спринтерский бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий			
102. Бег в гору. Контроль прыжка в высоту	Учетн ый	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	«5» – см; «4» – см; «3» – см			

11 КЛАСС

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						п л а н	ф а к т
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (15 ч)							
1. Инструктаж по ТБ. Совершенствование низкого старта (до 40 м). Стартовый разгон.	Изучение нового материала	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	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Тскущий			
2. Совершенствование низ. старта (до 40 м) Бег по дистанции.	Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Тскущий			
3. Спринтерский бег: финиширование. 4. Эстафетный бег.	Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий			
	Совершенствования						
5. Контроль бега 100 м	Учетный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» – 17,0 с.; «4» – 17,5 с.; «3» – 18,0 с.			
6. Обучение технике	Изучен	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	<i>Уметь:</i> совершать	Текущий			

прыжка в длину способом «прогнувшись» 7. Челночный бег. Спец. беговые упражнения. 8. Контроль прыжка в длину с разбега	ие нового материала	с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов				
	Комплексный						
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	«5» – 400 см; «4» – 370 см; «3» – 340 см			
9. Обучение технике метания мяча на дальность	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий			
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий			
	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	«5» – 22 м; «4» – 18 м; «3» – 14 м			
12. Бег до 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	Комплексный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий			
13. Равномерный бег.		Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе; преодолевать препятствия	Текущий			

14. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег (17 мин).	Совершенство	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия				
15. Контроль бега 2000 м	Учетный	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия	«5» – 10,3 с.; «4» – 11,3 с.; «3» – 12,3 с.			

Гимнастика (20 ч)

16. Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. ОРУ на месте. 17. Обучение подъему в упор на верхнюю жердь толчком ног. 18. Обучение вис углом толчком двух ног. ОРУ с гантелями. 19. Повторение висов согнувшись, прогнувшись. 20. Совершенствование смешанных висов. 21. Разучивание упражнений в равновесии на бревне 22. Гимнастическая полоса препятствий	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы	Текущий			
	Изучение нового материала	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы, выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий			
	Изучение нового материала	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы Разнообразные висы.		Текущий			
	Повторения						
	Совершенство	Повороты в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Разнообразные висы. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы, выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий			
	Совершенство	Повороты в движении. ОРУ с гантелями.	<i>Уметь:</i> выполнять	Текущий			

	енствов ания	Равновесие на бревне. Элементы полосы препятствий. Развитие силы, ловкости.	строевые приемы; выполнять элементы на бревне				
	Соверш енствов ания						
23. Совершенствование поворотов в движении, упражнения на бревне	Соверш енствов ания	Повороты в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Упражнение в равновесии на бревне. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять повороты в движении, упражнения на бревне	Текущий			
24. Обучение лазанию по канату в два приема.	Изучен ие нового материа ла		<i>Уметь:</i> выполнять лазание по канату в два приема.	Текущий			
25. Контроль висов	Учетны й	Выполнение висов. ОРУ на месте	<i>Уметь:</i> выполнять зачетные упражнения	Оценка техники выполнения упраж- нений			
26. Контроль комбинации в равновесии на бревне	Учетны й	Комбинация упражнений в равновесии. Развитие координационных способностей. ОРУ со скакалкой.	<i>Уметь:</i> выполнять зачетные упражнения	Оценка техники выполнения упраж- нений			
27. Совершенствование стойки на лопатках.	Соверш енствов ания	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок вперед, назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий			
28. Совершенствование кувырков вперед, назад.	Соверш енствов ания			Текущий			
29. Обучение длинному кувырку вперед	Изуч-я нового материа ла	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы: стоку на руках, длинный кувырок	Текущий			
30. Обучение стойке на	Изуч-я	Стойка на руках (с помощью). Стоя на		Текущий			

руках <i>(с помощью)</i> .	нового материала	коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей				
31. Контроль длинного кувырка вперёд	Учетный	Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Разнообразные кувырки. ОРУ с палками. Развитие координационных способностей		Оценка техники выполнения упражнений		
32. Комбинация из разученных элементов.	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. ОРУ без предметов. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять прыжки в глубину, опорный прыжок, акробатические элементы программы в комбинации	Текущий		
33. Обучение опорному прыжку углом (конь в ширину)	Изуч-я нового материала	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега <i>(под углом к снаряду)</i> и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий		
34. Контроль комбинации из разученных элементов	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Прыжок углом с разбега <i>(под углом к снаряду)</i> и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.		Оценка техники выполнения упражнений		
35. Контроль опорного прыжка углом	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок				
Баскетбол (21 ч)						
36. Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	Совершенствования	Передачи мяча различными способами на месте. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
37. Передачи мяча различными способами на месте.	Совершенствования			Текущий		

38. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Совершенство ания	Передвижения и остановки игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Текущий			
39. Быстрый прорыв (2 × 1).	Совершенство ания		<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
40. Передачи мяча различными способами на месте.	Совершенство ания	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять передачи мяча различными способами	Текущий			
41. Передачи мяча различными способами в движении.	Совершенство ания		<i>Уметь:</i> выполнять передачи мяча различными способами	Текущий			
42. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	Совершенство ания	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	Текущий			
43. Зонная защита (2 × 3).	Совершенство ания		<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
44. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления	Совершенство ания	Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять ведения мяча, броски	Текущий			
45. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.	Совершенство ания			Текущий			
46. Контроль броска мяча со средней дистанции	Учетный	Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Ведение, передачи	<i>Уметь:</i> выполнять бросок одной рукой от	Оценка техники			

		мяча. Развитие скоростных качеств.	плеча со средней дистанции.	выполнения упражнений			
47. Передачи мяча в движении с сопротивлением.	Совершенствования	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
48. Ведение мяча с сопротивлением.	Совершенствования	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств		Текущий			
49. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>).	Совершенствования			Текущий			
50. Штрафной бросок	Совершенствования	Ведения, передачи, штрафной бросок Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять штрафной бросок	Текущий			
51. Контроль ведения мяча	Учетный			<i>Уметь:</i> выполнять ведение мяча	Оценка техники выполнения упражнений		
52. Финты	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять сочетание приемов: ведение, передача, бросок, финты в игре	Текущий			
53. Сочетание приемов: ведение, бросок.	Совершенствования			Текущий			
54. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	Совершенствования			Текущий			
55. Нападение через заслон.	Совершенствования			<i>Уметь:</i> выполнять нападение через заслон.	Текущий		

56. Контроль сочетания приема: ведение, бросок.	Учетный	Ведение, передача, броски мяча. Игра.	<i>Уметь:</i> выполнять сочетание приемов: ведение, передача, бросок,	Оценка техники выполнения упражнений				
Волейбол (33 ч)								
57. Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Позиционное нападение.	<i>Уметь:</i> выполнять передвижения игрока, верхнюю передачу мяча.	Текущий				
58. Совершенствование верхней передачи мяча.	Совершенствования			Текущий				
59. Повторение приема мяча двумя руками снизу.	Повторения	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять передачи и приёмы мяча, прямой нападающий удар	Текущий				
60-61. Совершенствование прямого нападающего удара.	Совершенствования			Текущий				
62-63. Позиционное нападение. Контроль верхней передачи.	Учетный	Передачи мяча верхняя, нижняя. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять изученные компоненты	Оценка техники выполнения упражнений				
64-65. Учебная игра: пляжный волейбол	Совершенствования			<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
66-67. Тактика игры: нападение через 3-ю зону	Изуч-я нового материала	Передачи мяча верхняя, нижняя. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Блокирование нападения	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий				
68-70. Обучение одиночному блоку	Изуч-я нового материала			Текущий				

71-72. Совершенствование передач в парах через сетку	Совершенствования	Передачи мяча верхняя, нижняя. Прямой нападающий удар. Падения с перекатами, подъём. Приём мяча с падением. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
73-74. Обучение приёму мяча с падением	Изуч-я нового материала			Текущий			
75-76. Контроль нападающего удара	Учетный	Передачи мяча верхняя, нижняя. Прямой нападающий удар.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения упражнений			
77-78. Обучение верхней передаче мяча в прыжке	Изуч-я нового материала	Передача мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.		Текущий			
79-80. Совершенствование нижней прямой подачи	Совершенствования			Текущий			
81-82. Приём мяча от сетки	Совершенствования	Подачи, передачи мяча. Развитие быстроты реакции	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
83. Совершенствование передач, подач. Учебная игра.	Совершенствования	Передачи мяча верхняя, нижняя. Прямой нападающий удар. Приём мяча с падением. Подачи мяча. Развитие координационных способностей.		Текущий			
84. Контроль нижней прямой подачи	Учетный	Передача мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять нижнюю прямую подачу	Оценка техники выполнения упражнений			
85. Верхняя прямая подача, прием подачи.	Совершенствования	Передвижения и остановки. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Текущий			

86. Верхняя прямая подача в заданную зону	Совершенствования	удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи.	технические действия	Текущий			
87. Верхняя передача мяча в тройках.	Совершенствования			Текущий			
88. Групповое блокирование и страховка блока.	Совершенствования	Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование.		Текущий			
89. Контроль верхней прямой подачи	Учетный	Верхняя прямая подача, прием подачи. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения упражнений			

Легкая атлетика (10 ч)

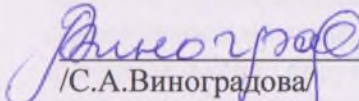
90. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон.	Совершенствования	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий			
91. Низкий старт (30 м), бег по дистанции. Контроль челночного бега	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий			
92. Спринтерский бег. Финиширование	Совершенствования	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий			
93. Бег по пересеченной местности	Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	«5» – 16,5 с.; «4» – 17,5 с.; «3» – 18,5 с.			
94. Метание мяча на	Учетный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. Равномерный бег. Развитие	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега.,	Текущий			

дальность. Контроль бега 2000 м.	ый	скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	пробегать дистанцию 2000м.				
95. Метание гранаты. Преодоление препятствий.	Совер шенств ования	Метание гранаты. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий			
96. Контроль метания гранаты на дальность.	Учетн ый	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	«5» – 22 м; «4» – 18 м; «3» – 16 м			
97. Прыжок в высоту.	Совер шенств ования	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий			
98. Контроль бега 100 м	Учетн ый	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Спринтерский бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий			
99. Бег в гору. Контроль прыжка в высоту	Учетн ый	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	«5» – см; «4» – см; «3» – см			

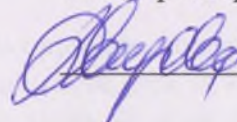
ЧОУ «Православная средняя школа Феодоровской иконы Божией Матери»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
Протокол №4

От «22»мая 2019 г.
Руководитель МО


/С.А.Виноградова/

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР


Двизова Р.Г.

27 мая 2019 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧОУ «Православная средняя школа
Феодоровской иконы Божией Матери»



Алябьев А.М.

27 мая 2019 года
Приказ №49/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
Уровень обучения: среднее общее образование (10-11 классы)

Составитель: учитель физкультуры

И.В.Романенко

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2017 г.).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет, на его преподавание отводится 105 часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. Просвещение, 2017./

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы)- достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в действующей редакции
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07. 08. 2009г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29. 03. 2010г. №06-499;

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Место предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 классах из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе -102 ч, 11 класс – 99 ч.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Учебный материал по лыжной подготовке осваивается учащимися с учетом климатогеографических условий региона.

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 210 часов на два года обучения (по 3 ч в неделю).

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их

в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел программы	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10 класс	11 класс
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
	Спортивные игры:		
	баскетбол	21	21
	волейбол	36	33
2	Гимнастика	20	20
3	Легкая атлетика	25	25
4	Итого:	102	99

4. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

4.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

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

Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. 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 их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции.

10 11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

4.2. Спортивные игры.

Баскетбол.

10 11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений остановок, поворотов, стоек.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол.

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, стоек игрока.

Передачи мяча: сверху двумя руками на месте, после перемещения, над собой (жонглирование); передачи мяча через сетку, в прыжке через сетку, у (вдоль) сетки; передача мяча сверху, стоя спиной к цели, передача мяча снизу, отбивание мяча кулаком через сетку;

Подачи мяча: боковая, нижняя прямая, верхняя.

Приём подачи мяча, приём отраженного сеткой. Блокирование мяча.

Прямой нападающий удар: после подбрасывания мяча партнером, прямой нападающий удар при встречных передачах.

Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

4.3. Гимнастика с элементами акробатики.

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

ОРУ. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении без предметов; с предметами: набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), Комбинации упражнений с обручами скакалкой, большими мячами

Висы и упоры: Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, соскок махом назад.

Оторный прыжок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (юноши). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Акробатические упражнения. Юноши: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки: Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Упражнение в равновесии на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Ритмическая гимнастика.

Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

Подтягивания, поднимания туловища. Лазанья по наклонной скамейке, гимнастической стенке.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

4.4. Легкая атлетика.

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Спринтерский бег. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с изменением направления, скорости.

Бег в равномерном и переменном темпе 20–25 мин (юноши), 15–20 мин (девушки). Бег на 3000 м (юноши), на 2000 м (девушки).

Длительный бег до 25 мин - юноши, до 20 мин – девушки; кросс. Бег с препятствиями.

Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание».

Прыжки, многоскоки. Прыжки на точность приземления, через препятствия.

Метание мяча:

юноши- мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.

Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м.

Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места с одного- четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

девушки: теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м.

Метание гранаты 300- 500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места с одного- четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

5. КОНФЕССИОНАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ.

Наше время – время крайних противоречий. С одной стороны, во многих областях человечество достигло поистине фантастических успехов. С другой – успехи превращаются в бедствие. И самое страшное сегодня – разложение душевных качеств человека: его отношения к труду, его мышления, совести, веры. Важно взрастить у подрастающего поколения желание стать лучше, поставить и укрепить в ребятах правильные жизненные цели, а также научить их здоровому православному общению друг с другом. В этой связи православный компонент на уроках физической культуры призван сформировать у учащихся правильное представление о своем теле, здоровье и занятиях спортом и физической культурой.

Дополнение к рабочей программе носит следующую содержательную форму:

1. Каждый урок начинается и заканчивается молитвой
2. Каждый урок уделяется минимум пару минут на духовную составляющую человека.
3. Проводятся мини лекции на темы: "Здоровье - дар Божий", "В здоровом теле- здоровый дух", "Человек - это образ Божий", "Гармония духа, души и тела", "Что такое здоровье и зачем нужна физкультура с православной точки зрения", "Русский богатырь, как пример мужчины и защитника родины"

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Личностные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

- 1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;
- 2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего

чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания - науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и

второстепенные задачи, самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности;

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

6) умение понимать значение национальных видов спорта в сохранении и развитии духовной культуры.

Предметные результаты на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура». В соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который соответствует стандарту.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

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-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

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

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

соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных 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-корректирующей 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 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

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 3), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

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

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-	1500 и выше	900 и ниже	1050-	1300 и

			17	1100	1300-	1500	900	1050-	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

№ п/п	Название учебного пособия, дидактический материал, другие источники	Автор или составитель	Издательство
1	Учебник: Физическая культура 10-11 классы	В.И. Лях, А.А. Зданевич	М: Просвещение
2	Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов	Лях В.И.	М., Просвещение
3	Физкультура 5-11 классы (календарно-тематическое планирование)	В.И.Виненко	Волгоград «Учитель»
4	Спортивные и подвижные игры	Ю.И. Портных	М: Физкультура и спорт
5	Физическое воспитание	Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко	М: Высшая школа
6	Методика обучения легкоатлетическим упражнениям	М.П. Кривонос, Т.П. Юшкевич	Минск. Высшая школа

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10-11 КЛАССЫ

10 КЛАСС

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						п л а н	ф а к т
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (15 ч)							
1. Инструктаж по ТБ. Совершенствование низкого старта (до 40 м). Стартовый разгон.	Изучение нового материала	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70 80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Тскущий			
2. Совершенствование низ. старта (до 40 м) Бег по дистанции.	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70 80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Тскущий			
3. Спринтерский бег: финиширование.	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70 80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Тскущий			
4. Эстафетный бег.	Совершенствования						
5. Контроль бега 100 м	Учетный	Бег на результат (<i>100 м</i>). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	«5» – 17,0 с.; «4» – 17,5 с.; «3» – 18,0 с.			

6. Обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись» 7. Челночный бег. Спец. беговые упражнения. 8. Контроль прыжка в длину с разбега	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Текущий			
	Комплексный						
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	«5» – 400 см; «4» – 370 см; «3» – 340 см			
9. Обучение технике метания мяча на дальность	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий			
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий			
	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	«5» – 22 м; «4» – 18 м; «3» – 14 м			
12. Бег до 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	Комплексный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий			
13. Равномерный бег.		Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе; преодолевать препятствия	Текущий			

14. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег (17 мин).	Совершенство	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия				
15. Контроль бега 2000 м	Учетный	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия	«5» – 10,3 с.; «4» – 11,3 с.; «3» – 12,3 с.			
Гимнастика (20 ч)							
16. Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. ОРУ на месте.	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы	Текущий			
17. Обучение подъему в упор на верхнюю жердь толчком ног.	Изучение нового материала	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий			
18. Обучение вис углом толчком двух ног. ОРУ с гантелями.	Изучение нового материала	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы Разнообразные висы.		Текущий			
19. Повторение висов согнувшись, прогнувшись. 20. Совершенствование смешанных висов.	Повторения						
21. Разучивание упражнений в равновесии на бревне 22. Гимнастическая полоса препятствий	Совершенство	Повороты в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Разнообразные висы. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий			
	Совершенство	Повороты в движении. ОРУ с гантелями.	<i>Уметь:</i> выполнять	Текущий			

	енствов ания	Равновесие на бревне. Элементы полосы препятствий. Развитие силы, ловкости.	строевые приемы; выполнять элементы на бревне				
	Соверш енствов ания						
23. Совершенствование поворотов в движении, упражнения на бревне	Соверш енствов ания	Повороты в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Упражнение в равновесии на бревне. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять повороты в движении, упражнения на бревне	Текущий			
24. Обучение лазанию по канату в два приема.	Изучен ие нового материа ла		<i>Уметь:</i> выполнять лазание по канату в два приема.	Текущий			
25. Контроль висов	Учетны й	Выполнение висов. ОРУ на месте	<i>Уметь:</i> выполнять зачетные упражнения	Оценка техники выполнения упраж- нений			
26. Контроль комбинации в равновесии на бревне	Учетны й	Комбинация упражнений в равновесии. Развитие координационных способностей. ОРУ со скакалкой.	<i>Уметь:</i> выполнять зачетные упражнения	Оценка техники выполнения упраж- нений			
27. Совершенствование стойки на лопатках.	Соверш енствов ания	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок вперед, назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий			
28. Совершенствование кувырков вперед, назад.	Соверш енствов ания			Текущий			
29. Обучение длинному кувырку вперед	Изуч-я нового материа ла	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы: стоку на руках, длинный кувырок	Текущий			
30. Обучение стойке на	Изуч-я	Стойка на руках (с помощью). Стоя на		Текущий			

руках <i>(с помощью)</i> .	нового материала	коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей				
31. Контроль длинного кувырка вперёд	Учетный	Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Разнообразные кувырки. ОРУ с палками. Развитие координационных способностей		Оценка техники выполнения упражнений		
32. Комбинация из разученных элементов.	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. ОРУ без предметов. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять прыжки в глубину, опорный прыжок, акробатические элементы программы в комбинации	Текущий		
33. Обучение опорному прыжку углом (конь в ширину)	Изуч-я нового материала	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега <i>(под углом к снаряду)</i> и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий		
34. Контроль комбинации из разученных элементов	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Прыжок углом с разбега <i>(под углом к снаряду)</i> и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.		Оценка техники выполнения упражнений		
35. Контроль опорного прыжка углом	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок				
Баскетбол (21 ч)						
36. Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	Совершенствования	Передачи мяча различными способами на месте. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
37. Передачи мяча различными способами на месте.	Совершенствования			Текущий		

38. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Совершенство	Передвижения и остановки игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Текущий			
39. Быстрый прорыв (2 × 1).	Совершенство		<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
40. Передачи мяча различными способами на месте.	Совершенство	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять передачи мяча различными способами	Текущий			
41. Передачи мяча различными способами в движении.	Совершенство		<i>Уметь:</i> выполнять передачи мяча различными способами	Текущий			
42. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	Совершенство	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	Текущий			
43. Зонная защита (2 × 3).	Совершенство		<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
44. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления	Совершенство	Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять ведение мяча, броски	Текущий			
45. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.	Совершенство			Текущий			
46. Контроль броска мяча со средней дистанции	Учетный	Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Ведение, передачи	<i>Уметь:</i> выполнять бросок одной рукой от	Оценка техники			

		мяча. Развитие скоростных качеств.	плеча со средней дистанции.	выполнения упражнений			
47. Передачи мяча в движении с сопротивлением.	Совершенствования	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
48. Ведение мяча с сопротивлением.	Совершенствования	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств		Текущий			
49. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>).	Совершенствования			Текущий			
50. Штрафной бросок	Совершенствования	Ведения, передачи, штрафной бросок Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять штрафной бросок	Текущий			
51. Контроль ведения мяча	Учетный			<i>Уметь:</i> выполнять ведение мяча	Оценка техники выполнения упражнений		
52. Финты	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять сочетание приемов: ведение, передача, бросок, финты в игре	Текущий			
53. Сочетание приемов: ведение, бросок.	Совершенствования			Текущий			
54. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	Совершенствования			Текущий			
55. Нападение через заслон.	Совершенствования			<i>Уметь:</i> выполнять нападение через заслон.	Текущий		

56. Контроль сочетания приема: ведение, бросок.	Учетный	Ведение, передача, броски мяча. Игра.	<i>Уметь:</i> выполнять сочетание приемов: ведение, передача, бросок,	Оценка техники выполнения упражнений				
Волейбол (36 ч)								
57. Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Позиционное нападение.	<i>Уметь:</i> выполнять передвижения игрока, верхнюю передачу мяча.	Текущий				
58. Совершенствование верхней передачи мяча.	Совершенствования			Текущий				
59. Повторение приема мяча двумя руками снизу.	Повторения	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять передачи и приёмы мяча, прямой нападающий удар	Текущий				
60-61. Совершенствование прямого нападающего удара.	Совершенствования			Текущий				
62-63. Позиционное нападение. Контроль верхней передачи.	Учетный	Передачи мяча верхняя, нижняя. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять изученные компоненты	Оценка техники выполнения упражнений				
64-65. Учебная игра: пляжный волейбол	Совершенствования			<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
66-67. Тактика игры: нападение через 3-ю зону	Изуч-я нового материала	Передачи мяча верхняя, нижняя. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Блокирование нападения	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий				
68-70. Обучение одиночному блоку	Изуч-я нового материала			Текущий				

71-72. Совершенствование передач в парах через сетку	Совершенствования	Передачи мяча верхняя, нижняя. Прямой нападающий удар. Падения с перекатами, подъём. Приём мяча с падением. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
73-74. Обучение приёму мяча с падением	Изуч-я нового материала			Текущий			
75-76. Контроль нападающего удара	Учетный	Передачи мяча верхняя, нижняя. Прямой нападающий удар.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения упражнений			
77-78. Обучение верхней передаче мяча в прыжке	Изуч-я нового материала	Передача мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.		Текущий			
79-80. Совершенствование нижней прямой подачи	Совершенствования			Текущий			
81-82. Приём мяча от сетки	Совершенствования	Подачи, передачи мяча. Развитие быстроты реакции	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
83-84. Совершенствование передач, подач. Учебная игра.	Совершенствования	Передачи мяча верхняя, нижняя. Прямой нападающий удар. Приём мяча с падением. Подачи мяча. Развитие координационных способностей.		Текущий			
85-86. Контроль нижней прямой подачи	Учетный	Передача мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять нижнюю прямую подачу	Оценка техники выполнения упражнений			
87-88. Верхняя прямая подача, прием подачи.	Совершенствования	Передвижения и остановки. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Текущий			

89. Верхняя прямая подача в заданную зону	Совершенствования	удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи.	технические действия	Текущий			
90. Верхняя передача мяча в тройках.	Совершенствования			Текущий			
91. Групповое блокирование и страховка блока.	Совершенствования	Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование.		Текущий			
92. Контроль верхней прямой подачи	Учетный	Верхняя прямая подача, прием подачи. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения упражнений			

Легкая атлетика (10 ч)

93. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон.	Совершенствования	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий			
94. Низкий старт (30 м), бег по дистанции. Контроль челночного бега	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий			
95. Спринтерский бег. Финиширование	Совершенствования	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий			
96. Бег по пересеченной местности	Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	«5» – 16,5 с.; «4» – 17,5 с.; «3» – 18,5 с.			
97. Метание мяча на	Учетный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. Равномерный бег. Развитие	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега.,	Текущий			

дальность. Контроль бега 2000 м.	ый	скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	пробегать дистанцию 2000м.				
98. Метание гранаты. Преодоление препятствий.	Совершенствования	Метание гранаты. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий			
99. Контроль метания гранаты на дальность.	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	«5» – 22 м; «4» – 18 м; «3» – 16 м			
100. Прыжок в высоту.	Совершенствования	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий			
101. Контроль бега 100 м	Учетный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Спринтерский бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий			
102. Бег в гору. Контроль прыжка в высоту	Учетный	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	«5» – см; «4» – см; «3» – см			

11 КЛАСС

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						п л а н	ф а к т
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (15 ч)							
1. Инструктаж по ТБ. Совершенствование низкого старта (до 40 м). Стартовый разгон.	Изучение нового материала	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	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Тскущий			
2. Совершенствование низ. старта (до 40 м) Бег по дистанции.	Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Тскущий			
3. Спринтерский бег: финиширование. 4. Эстафетный бег.	Совершенствования	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий			
	Совершенствования						
5. Контроль бега 100 м	Учетный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5» – 17,0 с.; «4» – 17,5 с.; «3» – 18,0 с.			
6. Обучение технике	Изучен	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	<i>Уметь:</i> совершать	Текущий			

прыжка в длину способом «прогнувшись» 7. Челночный бег. Спец. беговые упражнения. 8. Контроль прыжка в длину с разбега	ие нового материала	с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов				
	Комплексный						
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	«5» – 400 см; «4» – 370 см; «3» – 340 см			
9. Обучение технике метания мяча на дальность	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий			
	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий			
	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	«5» – 22 м; «4» – 18 м; «3» – 14 м			
12. Бег до 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	Комплексный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий			
13. Равномерный бег.		Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе; преодолевать препятствия	Текущий			

14. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег (17 мин).	Совершенство	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия				
15. Контроль бега 2000 м	Учетный	Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе, преодолевать препятствия	«5» – 10,3 с.; «4» – 11,3 с.; «3» – 12,3 с.			

Гимнастика (20 ч)

16. Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. ОРУ на месте. 17. Обучение подъему в упор на верхнюю жердь толчком ног. 18. Обучение вис углом толчком двух ног. ОРУ с гантелями. 19. Повторение висов согнувшись, прогнувшись. 20. Совершенствование смешанных висов. 21. Разучивание упражнений в равновесии на бревне 22. Гимнастическая полоса препятствий	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы	Текущий			
	Изучение нового материала	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы, выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий			
	Изучение нового материала	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы Разнообразные висы.		Текущий			
	Повторения						
	Совершенство	Повороты в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Разнообразные висы. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы, выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий			
	Совершенство	Повороты в движении. ОРУ с гантелями.	<i>Уметь:</i> выполнять	Текущий			

	енствов ания	Равновесие на бревне. Элементы полосы препятствий. Развитие силы, ловкости.	строевые приемы; выполнять элементы на бревне				
	Соверш енствов ания						
23. Совершенствование поворотов в движении, упражнения на бревне	Соверш енствов ания	Повороты в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Упражнение в равновесии на бревне. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять повороты в движении, упражнения на бревне	Текущий			
24. Обучение лазанию по канату в два приема.	Изучен ие нового материа ла		<i>Уметь:</i> выполнять лазание по канату в два приема.	Текущий			
25. Контроль висов	Учетны й	Выполнение висов. ОРУ на месте	<i>Уметь:</i> выполнять зачетные упражнения	Оценка техники выполнения упраж- нений			
26. Контроль комбинации в равновесии на бревне	Учетны й	Комбинация упражнений в равновесии. Развитие координационных способностей. ОРУ со скакалкой.	<i>Уметь:</i> выполнять зачетные упражнения	Оценка техники выполнения упраж- нений			
27. Совершенствование стойки на лопатках.	Соверш енствов ания	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок вперед, назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий			
28. Совершенствование кувырков вперед, назад.	Соверш енствов ания			Текущий			
29. Обучение длинному кувырку вперед	Изуч-я нового материа ла	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы: стоку на руках, длинный кувырок	Текущий			
30. Обучение стойке на	Изуч-я	Стойка на руках (с помощью). Стоя на		Текущий			

руках <i>(с помощью)</i> .	нового материала	коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей				
31. Контроль длинного кувырка вперёд	Учетный	Стойка на руках <i>(с помощью)</i> . Разнообразные кувырки. ОРУ с палками. Развитие координационных способностей		Оценка техники выполнения упражнений		
32. Комбинация из разученных элементов.	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. ОРУ без предметов. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять прыжки в глубину, опорный прыжок, акробатические элементы программы в комбинации	Текущий		
33. Обучение опорному прыжку углом (конь в ширину)	Изуч-я нового материала	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега <i>(под углом к снаряду)</i> и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий		
34. Контроль комбинации из разученных элементов	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Прыжок углом с разбега <i>(под углом к снаряду)</i> и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.		Оценка техники выполнения упражнений		
35. Контроль опорного прыжка углом	Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок				
Баскетбол (21 ч)						
36. Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	Совершенствования	Передачи мяча различными способами на месте. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
37. Передачи мяча различными способами на месте.	Совершенствования			Текущий		

38. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Совершенство	Передвижения и остановки игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Текущий			
39. Быстрый прорыв (2 × 1).	Совершенство		<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
40. Передачи мяча различными способами на месте.	Совершенство	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять передачи мяча различными способами	Текущий			
41. Передачи мяча различными способами в движении.	Совершенство		<i>Уметь:</i> выполнять передачи мяча различными способами	Текущий			
42. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	Совершенство	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	Текущий			
43. Зонная защита (2 × 3).	Совершенство		<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
44. Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления	Совершенство	Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять ведение мяча, броски	Текущий			
45. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.	Совершенство			Текущий			
46. Контроль броска мяча со средней дистанции	Учетный	Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Ведение, передачи	<i>Уметь:</i> выполнять бросок одной рукой от	Оценка техники			

		мяча. Развитие скоростных качеств.	плеча со средней дистанции.	выполнения упражнений			
47. Передачи мяча в движении с сопротивлением.	Совершенствования	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
48. Ведение мяча с сопротивлением.	Совершенствования	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств		Текущий			
49. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>).	Совершенствования			Текущий			
50. Штрафной бросок	Совершенствования	Ведения, передачи, штрафной бросок Развитие скоростных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять штрафной бросок	Текущий			
51. Контроль ведения мяча	Учетный			<i>Уметь:</i> выполнять ведение мяча	Оценка техники выполнения упражнений		
52. Финты	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять сочетание приемов: ведение, передача, бросок, финты в игре	Текущий			
53. Сочетание приемов: ведение, бросок.	Совершенствования			Текущий			
54. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	Совершенствования			Текущий			
55. Нападение через заслон.	Совершенствования			<i>Уметь:</i> выполнять нападение через заслон.	Текущий		

56. Контроль сочетания приема: ведение, бросок.	Учетный	Ведение, передача, броски мяча. Игра.	<i>Уметь:</i> выполнять сочетание приемов: ведение, передача, бросок,	Оценка техники выполнения упражнений				
Волейбол (33 ч)								
57. Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Позиционное нападение.	<i>Уметь:</i> выполнять передвижения игрока, верхнюю передачу мяча.	Текущий				
58. Совершенствование верхней передачи мяча.	Совершенствования			Текущий				
59. Повторение приема мяча двумя руками снизу.	Повторения	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять передачи и приёмы мяча, прямой нападающий удар	Текущий				
60-61. Совершенствование прямого нападающего удара.	Совершенствования			Текущий				
62-63. Позиционное нападение. Контроль верхней передачи.	Учетный	Передачи мяча верхняя, нижняя. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять изученные компоненты	Оценка техники выполнения упражнений				
64-65. Учебная игра: пляжный волейбол	Совершенствования			<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
66-67. Тактика игры: нападение через 3-ю зону	Изуч-я нового материала	Передачи мяча верхняя, нижняя. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Блокирование нападения	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий				
68-70. Обучение одиночному блоку	Изуч-я нового материала			Текущий				

71-72. Совершенствование передач в парах через сетку	Совершенствования	Передачи мяча верхняя, нижняя. Прямой нападающий удар. Падения с перекатами, подъем. Прием мяча с падением. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
73-74. Обучение приёму мяча с падением	Изуч-я нового материала			Текущий			
75-76. Контроль нападающего удара	Учетный	Передачи мяча верхняя, нижняя. Прямой нападающий удар.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения упражнений			
77-78. Обучение верхней передаче мяча в прыжке	Изуч-я нового материала	Передача мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.		Текущий			
79-80. Совершенствование нижней прямой подачи	Совершенствования			Текущий			
81-82. Прием мяча от сетки	Совершенствования	Подачи, передачи мяча. Развитие быстроты реакции	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
83. Совершенствование передач, подач. Учебная игра.	Совершенствования	Передачи мяча верхняя, нижняя. Прямой нападающий удар. Прием мяча с падением. Подачи мяча. Развитие координационных способностей.		Текущий			
84. Контроль нижней прямой подачи	Учетный	Передача мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять нижнюю прямую подачу	Оценка техники выполнения упражнений			
85. Верхняя прямая подача, прием подачи.	Совершенствования	Передвижения и остановки. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Текущий			

86. Верхняя прямая подача в заданную зону	Совершенствования	удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи.	технические действия	Текущий			
87. Верхняя передача мяча в тройках.	Совершенствования			Текущий			
88. Групповое блокирование и страховка блока.	Совершенствования	Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование.		Текущий			
89. Контроль верхней прямой подачи	Учетный	Верхняя прямая подача, прием подачи. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения упражнений			

Легкая атлетика (10 ч)

90. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон.	Совершенствования	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий			
91. Низкий старт (30 м), бег по дистанции. Контроль челночного бега	Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий			
92. Спринтерский бег. Финиширование	Совершенствования	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий			
93. Бег по пересеченной местности	Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия	«5» – 16,5 с.; «4» – 17,5 с.; «3» – 18,5 с.			
94. Метание мяча на	Учетный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. Равномерный бег. Развитие	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега.,	Текущий			

дальность. Контроль бега 2000 м.	ый	скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	пробегать дистанцию 2000м.				
95. Метание гранаты. Преодоление препятствий.	Совер шенств ования	Метание гранаты. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<i>Уметь:</i> метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий			
96. Контроль метания гранаты на дальность.	Учетн ый	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	«5» – 22 м; «4» – 18 м; «3» – 16 м			
97. Прыжок в высоту.	Совер шенств ования	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий			
98. Контроль бега 100 м	Учетн ый	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Спринтерский бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Текущий			
99. Бег в гору. Контроль прыжка в высоту	Учетн ый	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	«5» – см; «4» – см; «3» – см			