

Государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа пос. Октябрьский городского округа Похвистнево Самарской области

Рассмотрена
Методическим советом школы
Протокол № 1
От «30» 08 2019 г.

Утверждена
Приказом директора школы
№ 48-с/г от 30.08 2019 г.
Директор школы Пахомова Т.А. Пахомова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УРОКОВ ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»
ДЛЯ 10 - 11 КЛАССОВ
На 2019-2020 учебный год

УЧИТЕЛЬ: ФЕДОТОВ А.Г.

Количество часов: всего – 102 часа, в неделю – 3 часа.
Планирование составлено на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор пед. наук В.И. Лях, кандидат пед. наук А.А. Зданевич. М: «Просвещение», 2018 г. Физическая культура. Примерные рабочие программы. 10-11 классы. Автор: В.И. Лях. М: «Просвещение», 2019г.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФК ГОС для 11кл.) и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре на основе Комплексной программы физического воспитания (авторы: Лях В.И., Зданевич А.А.) и Рабочей программы по физической культуре (автор Лях В.И.).

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями – достигается формирование физической культуры личности. Физическая культура личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, использование для укрепления здоровья и хорошего самочувствия оздоровительных упражнений и гигиенических процедур. Она предполагает также должную культуру освоенных двигательных действий (движений), телосложения, здоровья и соответствующий уровень физической подготовленности.

В процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» решаются задачи по разностороннему физическому, нравственному, эстетическому и этическому воспитанию личности старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 10-11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые обусловлены целью общего и среднего образования – содействием разностороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Общая характеристика учебного курса

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;
- Примерной программы основного общего образования;
- Приказа Минобрнауки от 30.08.2010 № 889.

Место учебного курса в учебном плане.

В 10 и 11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчёта 3 часа в неделю: в 10 классе-102ч, в 11 классе 102 ч. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- В области трудовой культуры:
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного курса

Знания о физической культуре.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Повторение приемов самоконтроля.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Закрепление навыков закаливания.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания.

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий. Совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приемов самостраховки, приемов борьбы лежа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Базовую часть составляют: спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол), легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка, элементы единоборств и основы знаний о физической культуре. В вариативную часть входят спортигры и спортивная борьба. По каждому классу приводятся учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

10 класс

№№ уроков	Количество уроков для освоения темы	Вид программного материала	Ожидаемый результат.	Дата проведения
1-12	3	<p>1 четверть <u>Легкая атлетика (12 ч.).</u> . 1.Совершенствование техники спринтерского бега .Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый</p>	Овладеть техникой бега с низкого старта. Уметь бегать в равномерном	

	<p>6</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>6</p> <p>12</p>	<p>разгон. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. 2. <i>Совершенствование техники длительного бега.</i> Юн. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Эстафетный бег. Дев. Бег в равномерном темпе 15-20 мин. Бег 2000 м. 3. <i>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</i> Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. 4. <i>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.</i> Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. 5. <i>Совершенствование метания в цель и на дальность.</i> Юноши. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г. Броски набивного мяча (3 кг) из различных И.п. с места, с 4-5 шагов разбега. Девушки. Метание теннисного и мяча весом 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 с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность ; с4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Броски набивного мяча (2 кг) двумя из различных и.п. 6. Развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей.</p>	<p>темпе 20-25 мин. Освоить прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Уметь метать мяч с разбега на дальность. Овладеть учебными нормативами по легкой атлетике</p>	
--	---	--	--	--

13-21	2 5 4 4 4 6	<p style="text-align: center;"><u>Волейбол (9 ч.).</u></p> <p>1. <i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>2. <i>Совершенствование техники приема и передач мяча.</i> Варианты техники приема и передач мяча.</p> <p>3. <i>Совершенствование техники подач мяча.</i> Варианты подач мяча.</p> <p>4. <i>Совершенствование техники нападающего удара.</i> Варианты нападающего удара через сетку.</p> <p>5. <i>Совершенствование техники защитных действий.</i> Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.</p> <p>6. <i>Совершенствование тактики игры,</i> Овладение игрой. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p>	Освоить прием и передачу сверху двумя. Овладеть нижней прямой и верхней прямой подачей. Выполнять прием и передачу мяча двумя снизу. Знать основные правила игры в волейбол.	
22-27	1 1 6 4 4	<p style="text-align: center;"><u>Спортивная борьба (6 ч.).</u></p> <p>1. <i>Правила безопасности на занятиях борьбой.</i> Виды единоборств.</p> <p>2. <i>Стойки, захваты, передвижения.</i></p> <p>3. <i>Разминка борца.</i> ОРУ на занятиях борьбой.</p> <p>4. <i>Освоение приемов в стойке</i> (задняя подножка, бросок через бедро, захватом за ногу, зацепом голенью изнутри).</p> <p>4. <i>Освоение борьбы лежа.</i> Удержания (сбоку, поперек, со стороны головы, верхом), болевые приемы (рычаг локтя, «узел» руки).</p>	Знать технику и уметь выполнять броски: задняя подножка, бросок через бедро. Уметь выполнять болевой прием на руку (рычаг локтя, «узел» руки). Уметь вести учебную схватку.	

28-42	6	<p><i>6.Игры с элементами спортивной, национальной борьбы.</i></p> <p style="text-align: center;">2 четверть</p> <p><u>Гимнастика с элементами акробатики (15 ч.).</u></p> <p>15 <i>1.Совершенствование строевых упражнений. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Повторить изученные строевые упражнения.</i></p> <p>12 <i>2.Совершенствование ОРУ без предметов. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.</i></p> <p>6 <i>3.Совершенствование ОРУ с предметами. С набивными мячами, гантелями, скакалкой, с эспандерами, на тренажерах.</i></p> <p>8 <i>4.Освоение и совершенствование висов и упоров. Юноши. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре. Девушки. Подтягивание в висе лежа; поднимание ног на гимнастической лестнице до угла 90*.</i></p> <p>6 <i>5.Освоение и совершенствование опорных прыжков. Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. Дев. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).</i></p> <p>10 <i>6.Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Юноши. Длинный кувырок через</i></p>	<p>Освоить повороты в движении направо, налево, переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два , по четыре, по восемь в движении. Уметь составлять комплексы ОРУ без предметов и с предметами. Овладеть опорными прыжками ноги врозь через коня в длину (юноши), прыжком углом через коня в ширину (девушки). Уметь выполнять комбинацию из акробатических упражнений. Овладеть учебными нормативами</p>	
-------	---	---	---	--

		<p>препятствие выс. до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (выс. 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p>		
43-46	10	<p><i>7. Развитие координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости.</i> <u>Спортивная борьба (4 ч.).</u></p>	<p>Знать технику и уметь выполнять броски: задняя подножка, бросок через бедро. Уметь выполнять болевой прием на руку (рычаг локтя, «узел» руки). Уметь вести учебную схватку.</p>	
47-48	1	<p>1. <i>Правила безопасности на занятиях борьбой.</i></p> <p>1. <i>Стойки, захваты, передвижения.</i></p> <p>4. <i>Разминка борца.</i> ОРУ на занятиях борьбой.</p> <p>4. <i>Освоение приемов в стойке</i> (задняя подножка, бросок через бедро, захватом за ногу, зацепом голенью изнутри).</p> <p>4. <i>Освоение борьбы лежа.</i> Удержания (сбоку, поперек, со стороны головы, верхом), болевые приемы (рычаг локтя, «узел» руки).</p> <p>6. <i>Игры с элементами единоборств.</i> <u>Основы знаний (2 ч.).</u></p> <p>1. Понятие телосложения и характеристика основных его типов. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.</p> <p>1. Способы регулирования массы тела; использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.</p>	<p>Знать типы телосложений. Уметь составлять комплексы упражнений для развития определенных групп мышц.</p>	

49-63		<p style="text-align: center;">3 четверть.</p> <p>Лыжная подготовка (15 ч.).</p> <p>1. <i>Освоение техники лыжных ходов.</i></p> <p>6 -одновременный двухшажный.</p> <p>5 -одновременный бесшажный.</p> <p>5 -попеременный двухшажный</p> <p>4 -переход с одновременных ходов на попеременные</p> <p>4 - спуски и подъемы; преодоление препятствий</p> <p>6 - прохождение дистанции до 5-6 км.</p>	<p>Знать правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой; оказание первой помощи при обморожениях. Освоить лыжные ходы: попеременный двухшажный, одновременный двухшажный, одновременный бесшажный; переход с одновременных ходов на попеременные; преодоление подъемов и препятствий. Уметь распределять силы для прохождения дистанции до 5 км (дев.), до 6 км (юн.).</p>	
64-72		<p style="text-align: center;"><u>Баскетбол (9 ч.).</u></p> <p>2 1. <i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>4 2. <i>Совершенствование ловли и передачи мяча.</i> Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).</p> <p>6 3. <i>Совершенствование техники ведения мяча.</i> Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>5 4. <i>Совершенствование техники бросков мяча</i> Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>4 5. <i>Совершенствование техники защитных действий.</i> Действия против игрока с мячом и без мяча (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).</p>	<p>Знать основные правила баскетбола. Овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоить передачу мяча двумя от головы, от груди; с отскоком от пола; одной снизу. Сбоку; ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Уметь выполнять изученные элементы баскетбола в различных сочетаниях. Уметь выполнять штрафные броски, броски в прыжке.</p>	

73-76	6	6. <i>Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</i> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.			
	5	7. <i>Овладение игрой; совершенствование тактики игры.</i> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.			
		<u>Спортивная борьба (4 ч.).</u>			
	2	1. <i>Освоение техники борьбы лежа.</i> Удержания, уходы, болевые приемы.			
	4	2. <i>Освоение техники борьбы в стойке.</i> Отработка бросков (передняя подножка, задняя подножка, бросок через бедро; захватом за ногу).			
77-78	4	3. <i>Игры с элементами единоборств.</i>	Уметь проводить разминку борца, выполнять приемы само страховки, страховки. Освоить бросок передняя подножка. Знать основные правила борьбы самбо. Вести учебную схватку.		
		<u>Основы знаний (2 ч.).</u>			
	1	1. <i>Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта.</i>			Уметь составлять положение по виду спорта. Объяснять роль и значение занятий физическими упражнениями в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек.
	1	2. <i>Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержании репродуктивной функции человека, сохранении его творческой активности и долголетия.</i>			
1	3. <i>Вредные привычки (курение, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в т.ч.</i>				

		<p>здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.</p> <p style="text-align: center;">4 четверть.</p> <p style="text-align: center;"><u>Элементы единоборств. Борьба самбо (6 ч.).</u></p> <p>2 1. <i>Освоение техники борьбы лежа. Удержания, уходы, болевые приемы.</i></p> <p>4 2. <i>Освоение техники борьбы в стойке. Отработка техники изученных бросков .</i></p> <p>6 3. <i>Игры с элементами единоборств.</i></p> <p>2 3. <i>Учебные схватки.</i></p>		
79-84		<p style="text-align: center;"><u>Легкая атлетика (9 ч.).</u></p> <p>4 1. <i>Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.</i></p> <p>6 2. <i>Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юн.), 15-20 мин. (дев.).</i></p> <p>4 3. <i>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с 13- 15 шагов разбега.</i></p> <p>4 4. <i>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.</i></p> <p>6 5. <i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание мяча 150 г с укороченного и полного разбега в коридор 10 м на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 20 м (юн.), 12-14 м (дев.).</i></p>	<p>Уметь проводить разминку борца, выполнять приемы само страховки, страховки. Освоить бросок передняя подножка. Знать основные правила борьбы самбо. Вести учебную схватку.</p> <p>Знать правила безопасности при занятиях легкой атлетикой; правила соревнований. Уметь выполнять прыжки в длину и в высоту с разбега; метание мяча в цель и на дальность; бегать в равномерном темпе 20-25 мин.. Овладеть учебными нормативами по легкой атлетике.</p>	
85-93				

94-102	6	Метание гранаты 500-700 г (юн.), 300-500 г (дев.) с места, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Броски набивного мяча (2-3 кг). <i>6. Развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей.</i> Длительный бег, кросс, Круговая тренировка, эстафеты, старты из различных И.п., варианты челночного бега.		
		<u>Волейбол (9 ч.).</u>		
	6	1. <i>Совершенствование техники приема и передач мяча.</i> Варианты техники приема и передач мяча.	Знать правила соревнований по волейболу, уметь судить игру. Освоить технику приема и передач мяча двумя сверху, двумя снизу. Выполнять прямую верхнюю подачу, нижнюю прямую подачу; прямой нападающий удар (юн.). Применять в игре основные технико-тактические действия.	
	4	2. <i>Совершенствование техники подач мяча.</i> Варианты подач мяча.		
	6	3. <i>Совершенствование техники нападающего удара.</i> Варианты нападающего удара через сетку.		
4	4. <i>Совершенствование техники защитных действий.</i> Варианты блокирования нападающих ударов через сетку.			
4	5. <i>Овладение игрой; совершенствование тактики игры.</i> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.			

11 класс

№№ уроков	Количество уроков для освоения темы	Вид программного материала	Ожидаемый результат.	Дата проведения
-----------	-------------------------------------	----------------------------	----------------------	-----------------

1-12	<u>1 четверть</u>			
	<u>Легкая атлетика (12 ч.).</u>			
	3	1. <i>Совершенствование техники спринтерского бега.</i> Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.		Овладеть техникой бега с низкого старта. Уметь бегать в равномерном темпе 25-30 мин. Освоить прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Уметь метать мяч с разбега на дальность. Овладеть учебными нормативами по физической подготовке.
	6	2. <i>Совершенствование техники длительного бега.</i> Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 25-30 минут. Бег на 3000 м. Девушки. Бег 20-25 минут. Бег на 2000 м.		
	4	3. <i>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</i> Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.		
	4	4. <i>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.</i> Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.		
4	5. <i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность.</i> Юн. Метание мяча 150 г с 4-5 бросков шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 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 горизонтальную цель (2*2 м) с расстояния 12-15 м. Бросок набивного мяча			

13-21	8	<p>(3кг) двумя руками из различных и.п. Дев. Метание теннисного 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 (1*1 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. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п.</p> <p><i>6.Развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных, скоростных, координационных способностей. Длительный бег, кросс, много скоки, круговая тренировка, варианты челночного бега.</i></p>		
		<u>Волейбол (9 ч.).</u>		
	2	1. <i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</i>	Освоить прием и передачу мяча сверху двумя. Овладеть нижней прямой и верхней прямой подачей. Выполнять прием и передачу мяча двумя снизу. Знать основные правила игры в волейбол.	
	5	2. <i>Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча.</i>		
	4	3. <i>Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча.</i>		
4	4. <i>Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через</i>			

	4	сетку. 5. <i>Совершенствование техники защитных действий.</i> Варианты блокирования нападающих ударов (одиночные и вдвоем), страховка.			
22-27	5	6. <i>Овладение игрой; совершенствование тактики игры.</i> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. <p style="text-align: center;"><u>Спортивная борьба (6 ч.).</u></p>	Освоить технику выполнения бросков: задняя подножка, бросок через бедро, захватом за ногу. Уметь выполнять болевые приемы на руку (рычаг локтя, «узел» руки). Уметь вести учебную схватку.		
	1	1. <i>Правила безопасности на занятиях борьбой.</i> Виды единоборств.			
	6	2. <i>ОРУ и специальные упражнения борца.</i> Разминка, примы само страховки, страховки.			
	4	3. <i>Освоение техники борьбы стоя.</i> Броски задняя подножка, через бедро, захватом за ногу.			
	2	4. <i>Освоение техники борьбы лежа.</i> Удержания, уходы, болевой прием на руку (рычаг локтя, «узел» руки).			
	6	5. <i>Игры с элементами спортивной, национальной борьбы.</i> <p style="text-align: center;">2 четверть.</p>			
28-42	15	<u>Гимнастика с элементами акробатики (15 ч.).</u> 1. <i>Совершенствование строевых упражнений.</i> Повторить изученные строевые упражнения. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два,	Освоить повороты в движении направо, налево, переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по 2, по 4, по 8 в		

		четыре, восемь в движении.		
	12	2. <i>Совершенствование ОРУ без предмета.</i> Комби нации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.		
	6	3. <i>Совершенствование ОРУ с предметами.</i> С набивными мячами, гантелями, эспандерами, скакалкой, на тренажерах.		
	8	4. <i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i> Юноши. Подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре. Девушки. Подтягивание в висе лежа, поднимание ног на гимнастической лестнице		
	6	5. <i>Освоение и совершенствование опорных прыжков.</i> Юн. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120- 125 см. Дев. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой через коня в ширину высотой 110 см.		
	10	6. <i>Освоение и совершенствование акробатических элементов.</i> Юн. Длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см; сто йка на руках с помощью; кувырок назад через сто йку на руках с помощью. Переворот боком; прыж ки в глубину (выс. 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов. Дев. Сед углом; стоя на коленях наклон назад;		
			движении. Уметь составлять комплексы ОРУ без предметов и с предметами. Овладеть опорным прыжком ноги врозь через коня в длину (юноши), прыжком углом (девушки). Уметь выполнять комбинацию из акробатических упражнений. Овладеть учебными нормативами.	

43-46	12	стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. <i>7. Развитие координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости.</i>	Освоить технику выполнения бросков: задняя подножка, бросок через бедро, захватом за ногу. Уметь выполнять болевые приемы на руку (рычаг локтя, «узел» руки). Уметь вести учебную схватку.	
		<u>Спортивная борьба (4 ч.).</u>		
	1	1. <i>Правила безопасности на занятиях борьбой.</i> Виды единоборств.		
	4	2. <i>ОРУ и специальные упражнения борца.</i> Разминка, примы само страховки, страховки.		
	4	3. <i>Освоение техники борьбы стоя.</i> Броски задняя подножка, через бедро, захватом за ногу.		
	2	4. <i>Освоение техники борьбы лежа.</i> Удержания, уходы, болевой прием на руку (рычаг локтя, «узел» руки).		
47-48	4	5. <i>Игры с элементами спортивной, национальной борьбы.</i>	Знать способы и принципы закаливания. Определять дозировку физической нагрузки, функциональное состояние организма и физическую работоспособность.	
		<u>Теоретические занятия (2 ч.).</u>		
	1	1. <i>Закаливание организма.</i>		
	1	2. <i>Тренировочные нагрузки и самоконтроль</i>		
	1	3. <i>Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения.</i>		
49-63		3 четверть. <u>Лыжная подготовка (15 ч.).</u>	Освоить лыжные ходы: Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный, одновременный бесшажный. Уметь выполнять спуски в высокой и низкой	
		1. <i>Освоение техники лыжных ходов.</i>		
	5	Попеременный двухшажный.		
	5	Одновременный двухшажный.		
	5	Одновременный бесшажный		

64-72	4	Переход с одновременных ходов на попеременные.	стойках; преодолевать подъемы и препятствия. Уметь распределять силы для прохождения дистанции 5 км (дев.), 8-10 км (юн.).		
	6	Преодоление подъемов и препятствий Прохождение дистанции 5км (дев.), 8-10км (юн).			
	<u>Баскетбол (9 ч.).</u>				
	2	1. <i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.			Знать основные правила баскетбола. Овладеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоить передачу мяча двумя от головы, от груди; с отскоком от пола; одной снизу. Сбоку; ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Уметь выполнять изученные элементы баскетбола в различных сочетаниях. Уметь выполнять штрафные броски, броски в прыжке.
	4	2. <i>Совершенствование ловли и передачи мяча.</i> Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.			
	6	3. <i>Совершенствование техники ведения мяча.</i> Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.			
	5	4. <i>Совершенствование техники бросков мяча.</i> Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.			
	4	5. <i>Совершенствование техники защитных действий.</i> Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, перехват, выбивание, накрывание).			
4	6. <i>Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие координационных и кондиционных способностей.</i> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и				

73-76	4	<p>владения мячом.</p> <p><i>7.Овладение игрой; совершенствование тактики игры.</i> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.</p> <p style="text-align: center;"><u>Спортивная борьба (4 ч.).</u></p>		
77-78	1	<p>1.<i>Правила соревнований по борьбе самбо.</i> Техника безопасности при занятиях борьбой.</p>	<p>Уметь проводить разминку борца, выполнять приемы само страховки, страховки. Освоить бросок передняя подножка. Знать основные правила соревнований по борьбе самбо. Вести учебную схватку.</p>	
	4	<p>2.<i>ОРУ и специальные упражнения борца.</i> Страховка, само страховка.</p>		
	2	<p>3.<i>Освоение техники борьбы лежа.</i> Уходы, удержания, болевые приемы.</p>		
	4	<p>4.<i>Освоение техники борьбы стоя.</i> Совершенствование техники изученных бросков.</p>		
	4	<p>5.<i>Игры с элементами единоборств.</i></p>	<p>Знать типы телосложения. Уметь составлять комплексы упражнений для развития определенных групп мышц.</p>	
	2	<p>6.<i>Учебные схватки.</i></p> <p style="text-align: center;">Основы знаний (2 ч.).</p>		
	1	<p>1.<i>Понятие телосложения и характеристика основных его типов. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.</i></p>		
79-84	1	<p>2.<i>Способы регулирования массы тела;</i></p> <p style="text-align: center;">4 четверть.</p> <p style="text-align: center;"><u>Спортивная борьба (6 ч.).</u></p> <p>1.<i>Правила соревнований по борьбе самбо.</i> Техника безопасности при занятиях борьбой.</p>	<p>Уметь проводить разминку борца, выполнять приемы само страховки,</p>	

85-93	6	2.ОРУ и специальные упражнения борца. Страховка, само страховка.	страховки. Освоить бросок передняя подножка. Знать основные правила соревнований по борьбе самбо. Вести учебную схватку.	
	2	3.Освоение техники борьбы лежа. Уходы, удержания, болевые приемы.		
	4	4.Освоение техники борьбы стоя. Бросок передняя подножка; совершенствование техники изученных бросков.		
	6	5. Игры с элементами единоборств.		
	2	6.Учебные схватки.		
	<u>Легкая атлетика (9 ч.).</u>			
	4	1.Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	Знать правила безопасности при занятиях легкой атлетикой; правила соревнований. Уметь выполнять прыжки в длину и в высоту с разбега; метание мяча в цель и на дальность; бегать в равномерном темпе 25-30 мин. Овладеть учебными нормативами по легкой атлетике.	
	6	2.Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе 30 мин. (юн.), 25 мин. (дев.).		
	4	3.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.		
	4	4.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.		
6	5.Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метания мяча 150 г с укороченного и полного разбега в цель и на дальность; метание гранаты в цель и на дальность в коридор 10 м с места и с разбега, с			

94-102	8	колена, лежа. Броски набивных мячей (2-3 кг) двумя руками из различных И.п. 6. Развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей. <u>Волейбол (9 ч.).</u>	Знать правила соревнований по волейболу, уметь судить игру. Освоить технику приема и передач мяча двумя сверху; двумя снизу. Выполнять прямую верхнюю подачу; нижнюю прямую подачу на точность; прямой нападающий удар (юн.). Применять в игре основные технико-тактические действия.	
	6	1. <i>Совершенствование техники приема и передач мяча.</i> Варианты техники приема и передач мяча.		
	4	2. <i>Совершенствование техники подачи мяча.</i> Варианты подачи мяча.		
	4	3. <i>Совершенствование техники нападающего удара.</i> Варианты нападающего удара через сетку.		
	3	4. <i>Совершенствование техники защитных действий.</i> Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.		
	4	5. <i>Овладение игрой; совершенствование тактики игры.</i> Тактические действия в нападении и защите. Игра по основным правилам волейбола.		