Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 18

с углубленным изучением отдельных предметов города Невинномысска

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель ШУМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ | **«Согласовано»**  Председатель  методического совета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ | **«Утверждено»**  Директор МБОУ СОШ №18  города Невинномысска  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Г.И. Голоюх / |
| Протокол ШУМО  №\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_ г. | Протокол  методического совета  №\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_ г. | Приказ  №\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_ г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

среднего общего образования

по физической культуре

г. Невинномысск

2016 год

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования для обучения учащихся 10-11 классов составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1645, 31.12.2015 г. №1578, 29.06.2017 г. № 613);
2. Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 28.06.2016 г. № 2/16-з);

При определении содержания учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования учитывались требования и рекомендации к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также рекомендации Письма Министерства образования Республики Коми от 11.03.2014 г. № 03-05/1 «О реализации этнокультурной составляющей содержания образовательных программ общего образования».

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся 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.

Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

* развитие двигательной активности учащихся;
* достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
* повышение функциональных возможностей основных систем организма;
* формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
* формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
* приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
* формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

# 

# ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся 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. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование». Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность»изучается на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, а также проводятся индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для отдельных учащихся.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

# МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Авторская рабочая программа рассчитана на 207 ч на два года обу­чения /(по 3 ч в неделю, при 35 неделях обучения), по учебному плану МБОУ СОШ № 18 города Невинномысска программа рассчитана на 207ч на два года обу­чения (по 3 ч в неделю, при 35 неделях обучения)

Нормативный срок реализации на уровне среднего общего образования составляет 2 года. Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах составляет 210 часов.

Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 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».

В связи с региональными особенностями и материально -техническим обеспечением МБОУ СОШ № 18 города Невинномысска раздел лыжная подготовка, заменен кроссовой, а раздел плавание исключен из программы.

*Распределение учебных часов по классам*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Классы | Недельное распределение учебных часов | Количество учебных недель | Количество часов по годам обучения |
| 10 класс | 3 часа | 35 недель | 105часов |
| 11 класс | 3 часа | 34 недель | 102 часов |
| *Итого:* |  |  | *207 часов* |

# 

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № П/П | Вид программного материала | Количество часов по классам | |
| 10 класс | 11 класс |
| 1. | Основы знаний | В процессе урока | В процессе урока |
| 2. | Двигательные умения и навыки | | |
| 2.1 | Легкая атлетика | 24 | 24 |
| 2.2 | Гимнастика | 18 | 18 |
| 2.5 | Волейбол | 20 | 20 |
| 2.6 | Баскетбол | 25 | 25 |
| 2.7 | Кроссовая подготовка | 18 | 18 |
| 3. | Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО | В процессе урока | В процессе урока |
| 4. | Фитнес - программы | В процессе урока | В процессе урока |
|  | Итого часов | 105 | 102 |
|  | Всего | 207 | |

В связи с погодными условиями Ставропольского края виды программного материала распределены следующим образом:

10 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № П/П | Вид программного материала | Количество часов по четвертям | | | | | |
| I  четверть | | II  четверть | III  четверть | | IV  четверть |
| 1. | Основы знаний по физической культуре | В процессе урока | | В процессе урока | В процессе урока | | В процессе урока |
| 2. | Двигательные умения и навыки | | | | | | |
| 2.1 | Легкая атлетика | 16 |  | |  | 8 | |
| 2.2 | Гимнастика |  | 12 | |  |  | |
| 2.5 | Волейбол |  | 12 | | 14 |  | |
| 2.6 | Баскетбол |  |  | | 16 | 9 | |
| 2.7 | Кроссовая подготовка | 8 |  | |  | 10 | |
|  | Итого часов | 24 | 24 | | 30 | 27 | |
|  | Всего | 105 | | | | | |

11 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № П/П | Вид программного материала | Количество часов по четвертям | | | |
| I  четверть | II  четверть | III  четверть | IV  четверть |
| 1. | Основы знаний по физической культуре | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока |
| 2. | Базовые виды спорта школьной программы | | | | |
| 2.2 | Волейбол |  | 12 | 14 |  |
| 2.3 | Баскетбол |  |  | 16 | 9 |
| 2.4 | Гимнастика |  | 12 |  |  |
| 2.5 | Легкая атлетика | 16 |  |  | 8 |
| 2.6 | Кроссовая подготовка | 8 |  |  | 7 |
|  | Итого часов | 24 | 24 | 30 | 24 |
|  | Всего | 102 | | | |

# ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

К важнейшим *личностным результатам* освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

2. В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

3.В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;признаниенеотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

5. В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

7. В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности; осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

*Метапредметные результаты* освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

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

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

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

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

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

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

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

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

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

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

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

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

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

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

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

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

# 

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья*

Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки*.*

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10 класс

Учащийся научится:

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Учащийся получит возможность научиться:

* самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
* выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
* проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
* выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
* выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

11 класс

Учащийся научится:

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Учащийся получит возможность научиться:

* самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
* выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
* проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
* выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
* выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

ПРИЛОЖЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10- 11класс

Контрольное упражнение

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
| Отлично | Хорошо | Удовлетв. | Отлично | Хорошо | Удовлетв. |
| Бег 60м, с | 9,3 и меньше | 9,4-10,1 | 10,2 и больше | 8,5 и меньше | 8,6-9,7 | 9,8 и больше |
| Бег 1000м, с | 4,35 и меньше | 4,36-6,20 | 6,21 и больше | 3,50 и меньше | 3,51-5,40 | 5,41 и больше |
| Бег 2000м (девочки),  Бег 3000 м (мальчики) | 9,50 и меньше | 9,51-11,20 | 11,21 и больше | 12,40 | 12,41-14,30 | 14,31 и больше |
| Прыжок в высоту, см | 120 и больше | 106-119 | 105 и меньше | 125 и больше | 111-124 | 110 и меньше |
| Метание гранаты (500г, 700 г), м  11 кл | 20 и больше  20 и больше | 16-19  16-19 | 15 и меньше  15 и меньше | 35 и больше  35 и больше | 29-34  29-34 | 28 и меньше  28 и меньше |
| Передача мяча в парах (сверху, снизу) | 30 и больше | 22-29 | 21 и меньше | 30 и больше | 22-29 | 21 и меньше |
| Передача мяча сверху двумя руками над собой | 20 и больше | 16-19 | 15 и меньше | 20 и больше | 16-19 | 15 и меньше |
| Передача мяча снизу двумя руками над собой | 20 и больше | 16-19 | 15 и меньше | 20 и больше | 16-19 | 15 и меньше |
| Подача мяча (верхняя прямая, нижняя), 5 попыток | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Штрафной бросок, 5 попыток | 4-5 | 3 | 2 | 4-5 | 3 | 2 |

Контрольные тесты

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Девочки | | | Мальчики | | |
| Отлично | Хорошо | Удовлетв. | Отлично | Хорошо | Удовлетв. |
| Бег 30м, с | 4,7 и меньше | 4,8 – 5,5 | 5,6 и больше | 4,9 и меньше | 5,0 – 5,6 | 5,7 и больше |
| Челночный бег 3×10м, с | 8,0и меньше | 8,1-8,5 | 8,6 и меньше | 7,5 и меньше | 7,6-8,1 | 8,2 и больше |
| Прыжок в длину с места, см | 190 и больше | 175-189 | 174 и меньше | 220и больше | 200-219 | 199 и меньше |
| Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин | 140 и больше | 126-139 | 125 и меньше | 130 и больше | 116-129 | 115 и меньше |
| Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз | 21 и больше | 18-20 | 17 и меньше | 11 и больше | 9-10 | 8 и меньше |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, количество раз | 14 и больше | 9-13 | 8 и меньше | - | - | - |
| Поднимание туловища, количество раз за 1 мин | 40 и больше | 34-39 | 33 и меньше | 50 и больше | 44-49 | 43 и меньше |
| Наклон из положения сидя, см | 16 и больше | 9-15 | 16 и меньше | 13 и больше | 7-12 | 6 и меньше |

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура 10 – 11 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *10 класс* | Мальчики | | | Девочки | | |
| Виды испытаний | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжок в длину с места | 220 | 210 | 180 | 200 | 180 | 170 |
| Прыжок в длину с разбега | 420 | 400 | 380 | 400 | 340 | 310 |
| Прыжок в высоту с разбега | 130 | 120 | 115 | 115 | 110 | 105 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 65 | 55 | 40 | 70 | 65 | 50 |
| Поднимание туловища за 30с | 27 | 23 | 20 | 23 | 21 | 18 |
| Отжимание | 56 | 40 | 30 | 25 | 10 | 8 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 15 | 10 | 8 | - | - | - |
| Подтягивание | 14 | 12 | 10 | 24 | 16 | 10 |
| Поднимание ног до<90градусов | 18 | 16 | 13 | 21 | 18 | 15 |
| Метание гранаты (500г., 700г.) | 38 | 32 | 26 | 23 | 18 | 12 |
| Челночный бег 10X10 | 26,0 | 27,0 | 28,0 | 28,0 | 30,0 | 32,0 |
| Бег 2000м., 3000м. | 14,30 | 15,00 | 15,30 | 11,00 | 11,30 | 12,40 |
| Бег 1000м | 3,45 | 4,00 | 4,10 | 4,40 | 4,50 | 5,30 |
| Бег 800м | 2,37 | 2,47 | 3,00 | 3,00 | 3,16 | 3,30 |
| Бег 400м | 1,15 | 1,25 | 1,55 | 1,27 | 1,40 | 1,55 |
| Бег 100м | 13,8 | 14,5 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,0 |
| Переворот из виса в упор | 5 | 3 | 1 | - | - | - |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с) | 14 | 12 | 10 | 15 | 13 | 11 |
| Бросок набивного мяча(1кг) | 12 | 10 | 8 | 10 | 8 | 6 |
| Вис на перекладине (с) | 46 | 35 | 22 | 30 | 18 | 7 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 14 | 12 | 10 | 13 | 11 | 9 |
| Удержание угла на брусьях | 6 | 4 | 2 | - | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *11 класс* | Мальчики | | | Девочки | | |
| Виды испытаний | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжок в длину с места | 240 | 225 | 210 | 210 | 190 | 170 |
| Прыжок в длину с разбега | 440 | 400 | 340 | 380 | 340 | 310 |
| Прыжок в высоту с разбега | 130 | 125 | 110 | 120 | 115 | 95 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 65 | 55 | 40 | 70 | 65 | 50 |
| Поднимание туловища за 30с | 27 | 23 | 20 | 26 | 21 | 18 |
| Отжимание | 46 | 37 | 24 | 26 | 20 | 15 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 18 | 14 | 9 | - | - | - |
| Подтягивание | 16 | 14 | 12 | 26 | 20 | 12 |
| Поднимание ног до<90градусов | 20 | 18 | 15 | 23 | 20 | 15 |
| Метание гранаты (500г., 700г.) | 38 | 32 | 26 | 25 | 18 | 12 |
| Челночный бег 10X10 | 27,0 | 28,0 | 29,0 | 29,0 | 31,0 | 32,0 |
| Бег 2000м., 3000м. | 14,00 | 14,30 | 15,00 | 10,00 | 10,30 | 12,00 |
| Бег 1000м | 3,45 | 4,00 | 4,10 | 4,40 | 4,50 | 5,30 |
| Бег 800м | 2,37 | 2,47 | 3,00 | 3,00 | 3,16 | 3,30 |
| Бег 400м | 1,15 | 1,25 | 1,55 | 1,27 | 1,40 | 1,55 |
| Бег 100м | 13,8 | 14,5 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,0 |
| Переворот из виса в упор | 6 | 4 | 2 | - | - | - |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с) | 15 | 13 | 11 | 16 | 14 | 12 |
| Бросок набивного мяча(1кг) | 13 | 11 | 8 | 11 | 9 | 6 |
| Вис на перекладине (с) | 46 | 32 | 22 | 30 | 18 | 7 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 15 | 13 | 11 | 14 | 12 | 10 |
| Удержание угла на брусьях (с) | 7 | 5 | 3 | - | - | - |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел программы | Тема урока | Содержание урока | Домашнее задание | Дата | |
| план | факт |
|  | Легкая атлетика | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 40 м. Финиширование. | - техника безопасности  - история легкой атлетики  - беговая разминка  - низкий старт  - развитие быстроты | Бег 10 мин. | 10а  10б |  |
|  |  | Спринтерский бег Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. | - беговая разминка  - гладкий бег  - низкий старт  - развитие быстроты | Бег 15 мин. | 10а  10б |  |
|  |  | Низкий старт 100 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. | - беговая разминка  - бег на короткие дистанции (спринт)  - низкий старт | Отжимание | 10а  10б |  |
|  |  | Бег на результат 30 м | - беговая разминка  - скоростные способности  - ускорение  - спринтерский бег  - бег 30 м на результат | Подтягивание | 10а  10б |  |
|  |  | Развитие скоростных качеств. Бег на результат 100 м. | - беговая разминка  - спринтерский бег  - бег 100 м на результат | Пресс | 10а  10б |  |
|  |  | Развитие выносливости в беге 1000м. | - беговая разминка  - бег на выносливость 1000м.  - спортивные игры | Бег на месте 50 сек\*3р. | 10а  10б |  |
|  |  | Прыжок в длину с разбега с 13–15 шагов разбега. | - беговая разминка  - прыжок в длину с разбега с 13-15 шагов  - спортивные игры | Прыжок с места | 10а  10б |  |
|  |  | Прыжок в длину с разбега с 13–15 шагов разбега. | - беговая разминка  - прыжок в длину с разбега с 13-15 шагов  - спортивные игры | Прыжок с места | 10а  10б |  |
|  |  | Прыжок в длину с разбега - зачет | - беговая разминка  - прыжок в длину с разбега на результат | Прыжки через скакалку | 10а  10б |  |
|  |  | Метание гранаты на дальность из разных положений. | -техника метания гранаты  - метание гранаты из разных положений | Пресс | 10а  10б |  |
|  |  | Метание гранаты на дальность с разбега. | - беговая разминка  - метание гранаты с разбега | Отжимание | 10а  10б |  |
|  |  | Метание гранаты с разбега на дальность зачет. | - беговая разминка  - метание гранаты на результат | Подтягивание | 10а  10б |  |
|  |  | Челночный бег 3х10. | - беговая разминка  - развитие скоростно-силовых способностей  - челночный бег 3\*10 | ОРУ | 10а  10б |  |
|  |  | Челночный бег 3х10. | - беговая разминка  - челночный бег 3\*10  - спортивные игры | Приседания | 10а  10б |  |
|  | Кроссовая подготовка | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | - беговая разминка  - преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий | Бег на месте 30 сек\*3р. | 10а  10б |  |
|  |  | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | - беговая разминка  - бег с преодолением препятствий | Подтягивание | 10а  10б |  |
|  |  | Кросс по пересеченной местности. | - беговая разминка  - кросс по пересеченной местности | Отжимание | 10а  10б |  |
|  |  | Бег 3000 метров. | - беговая разминка  - бег 3000 м. | Отжимание | 10а  10б |  |
|  |  | Кросс по пересеченной местности. | - беговая разминка   - кросс по пересеченной местности | Пресс | 10а  10б |  |
|  |  | Длительный бег до 15 минут | - беговая разминка  - развитие выносливости, бег 15 мин. | Пресс | 10а  10б |  |
|  |  | Кросс по пересеченной местности. | - беговая разминка  - кросс по пересеченной местности | Бег на месте 50сек\*3р. | 10а  10б |  |
|  |  | Бег 1000 метров - зачет | - беговая разминка   - бег 1000 м. на результат | Бег на месте 60сек\*3р | 10а  10б |  |
|  | Легкая атлетика | Прыжок в высоту, подбор разбега | - беговая разминка  - техника прыжка в высоту способом перешагивания | Прыжки через скакалку | 10а  10б |  |
|  |  | Прыжок в высоту – зачет. | - беговая разминка  - прыжок в высоту на результат | ОРУ с мячом |  |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. | - инструктаж по ТБ.  - повороты в движении  - перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, восемь в движении | Кувырок вперед, назад |  |  |
|  |  | Повороты и перестроения в движении. | - повороты в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, восемь в движении  - подтягивание на низкой, высокой перекладине из виса лежа | Подтягивание |  |  |
|  |  | Подтягивание на результата | - повороты в движении  - сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад  - подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки)  - подтягивание на высокой перекладине (юноши) | Кувырок вперед, назад |  |  |
|  |  | Длинный кувырок, стойка на лопатках | - ОРУ на месте  - длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад | Стойка на руках |  |  |
|  |  | Стойка на руках (с помощью) | - стойка на руках (с помощью)  - стоя на коленях, наклон назад | Кувырок вперед, назад |  |  |
|  |  | Акробатические комбинации из разученных элементов | -ОРУ  - акробатические комбинации из разученных элементов | Акробатические комбинации |  |  |
|  |  | Акробатические комбинации из разученных элементов | - ОРУ  - акробатические комбинации из разученных элементов. | Акробатические комбинации |  |  |
|  |  | Акробатические комбинации из разученных элементов | - ОРУ  - акробатические комбинации из разученных элементов | Акробатические комбинации |  |  |
|  |  | Техника выполнения акробатической комбинации - зачет | -ОРУ  - акробатические комбинации из разученных элементов – зачет. | Пресс |  |  |
|  |  | Опорный прыжок через козла. | -ОРУ со скакалками  - опорный прыжок через козла  - развитие скоростно-силовых качеств | Пресс |  |  |
|  |  | Опорный прыжок через козла. | -ОРУ со скакалками  - прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной  - развитие скоростно-силовых качеств. | Прыжки через скакалку |  |  |
|  |  | Опорный прыжок через козла. Зачет. | - ОРУ со скакалками  - Опорный прыжок через козла. | Отжимание |  |  |
|  | Волейбол | Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. | - инструктаж по ТБ  - беговая разминка  - стойки и передвижения игроков  - верхняя передача мяча в парах, тройках  - учебная игра | Отжимание |  |  |
|  |  | Верхняя передача мяча в парах, тройках.  Учебная игра | - беговая разминка  - стойки и передвижения игроков  - верхняя передача мяча в парах, тройках  - учебная игра | Упр. для рук |  |  |
|  |  | Прием мяча снизу двумя руками.  Учебная игра. | - беговая разминка  - стойки и передвижения игроков  - прием мяча снизу двумя руками  - учебная игра | Упр. для ног |  |  |
|  |  | Техника передачи мяча сверху двумя руками - зачет | - беговая разминка  - стойки и передвижения игроков  - верхняя передача мяча - зачет  - учебная игра | Упр. на осанку |  |  |
|  |  | Техника передачи мяча снизу двумя руками - зачет | - беговая разминка  - передача мяча снизу - зачет  - учебная игра | Пресс |  |  |
|  |  | Нижняя прямая подача. Учебная игра | - беговая разминка  - стойки и передвижения игроков  - нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча  - учебная игра | Пресс |  |  |
|  |  | Верхняя прямая подача. Учебная игра | - беговая разминка  - сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар  - верхняя прямая подача и нижний прием мяча  - учебная игра | Прыжки через скакалку |  |  |
|  |  | Прямой нападающий удар. Учебная игра | - беговая разминка  - сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар  - прямой нападающий удар из 3-й зоны. - учебная игра | Отжимание |  |  |
|  |  | Прямой нападающий удар  Учебная игра | - беговая разминка  - прямой нападающий удар из 2-й зоны. - учебная игра | Отжимание |  |  |
|  |  | Индивидуальное и групповое блокирование | - беговая разминка  - стойки и передвижения игроков  - индивидуальное и групповое блокирование  - учебная игра | Упр. для рук |  |  |
|  |  | Индивидуальное и групповое блокирование | - беговая разминка  - стойки и передвижения игроков  - индивидуальное и групповое блокирование  - учебная игра | Упр. для ног |  |  |
|  |  | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | - беговая разминка  - сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар  - верхняя прямая подача и нижний прием мяча  - учебная игра | Упр. для осанки |  |  |
|  |  | Прием мяча после подачи. | - беговая разминка  - прием мяча после подачи  - учебная игра | Пресс |  |  |
|  |  | Подача мяча – зачет. | - беговая разминка  - подача мяча – зачет  - учебная игра | Упр. для рук |  |  |
|  |  | Прием и передача мяча. | - беговая разминка  - сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар  - индивидуальное и групповое блокирование  - игра в нападении  - учебная игра | Упр. для ног |  |  |
|  |  | Пере­дача мяча двумя руками сверху вперед. | - беговая разминка  - сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар  - учебная игра | Упр. для осанки |  |  |
|  |  | Передача мяча над собой и через сетку. | - беговая разминка  - передача мяча над собой и через сетку  - учебная игра | Отжимание |  |  |
|  |  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | - беговая разминка  - прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром  - учебная игра | Упр. для рук |  |  |
|  |  | Нападающий удар. | - беговая разминка  - нападающий удар  - учебная игра | Упр. для ног |  |  |
|  |  | Нападающий удар. | - беговая разминка  - нападающий удар в тройках  - учебная игра | Упр.для осанки |  |  |
|  |  | Техника защитных действий. | - беговая разминка  - техника защитных действий  - учебная игра | Упр. для рук |  |  |
|  |  | Тактика игры. | - беговая разминка  - техника защитных действий  - тактика игры  - учебная игра | Отжимание |  |  |
|  |  | Тактика игры. | - беговая разминка  - тактика свободного нападения  - учебная игра | Пресс |  |  |
|  |  | Учебная игра. | - беговая разминка  - тактика свободного нападения  - учебная игра | ОРУ |  |  |
|  |  | Передача мяча сверху за голову, прием мяча сни­зу, нижняя прямая и боковая подачи. | - беговая разминка  - передача мяча сверху за голову  - прием мяча сни­зу  - нижняя прямая и боковая подачи | Подтягивание |  |  |
|  |  | Блокирование. Учебная игра. | - беговая разминка  - учебная игра | Упр. для рук |  |  |
|  | Баскетбол | Техника безопасности при занятиях баскетболом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передачи мяча разными способами на месте. | - техника безопасности при занятиях баскетболом  - беговая разминка  - сочетание приемов передвижений и остановок игрока  - ведение мяча с сопротивлением на месте  - передачи мяча разными способами на месте | Отжимание |  |  |
|  |  | Ведение мяча в движении с изменением высоты отскока. | - беговая разминка  - ведение мяча в движении с изменением высоты отскока  - ведение мяча «змейкой» | Пресс |  |  |
|  |  | Передача мяча в двойках с перемещением | - беговая разминка  - передача мяча в парах  - упр. 1\*1 | Пресс |  |  |
|  |  | Передача мяча в парах с броском по кольцу. | - беговая разминка  - передача мяча в парах с броском по кольцу  - учебная игра | Отжимание |  |  |
|  |  | Остановка прыжком. Игра 1\*2, 2\*1 | - беговая разминка  - ведение мяча, остановка проыжком  - игра 1\*2, 2\*1 | Подтягивание |  |  |
|  |  | Передача мяча в тройках с перемещением. Игра 1\*2, 2\*1 | - беговая разминка  - передача мяча в тройках  - игра 2\*1, 1\*2 | Упр. для ног |  |  |
|  |  | Передача мяча в тройках с забеганием. Игра 3\*3 | - беговая разминка  - передача мяча в тройках с забеганием  - игра 3\*3 | Упр. для рук |  |  |
|  |  | Штрафной бросок. | - беговая разминка  - ведение мяча по дуге с броском в кольцо  - штрафной бросок | Упр. для осанки |  |  |
|  |  | Штрафной бросок. Игра 10 передач | - беговая разминка  - штрафной бросок  - игра 10 передач | Упр. «планка» |  |  |
|  |  | Штрафной бросок – зачет. | - беговая разминка  - штрафной бросок на результат | Приседание «пистолет» |  |  |
|  |  | Броски после ведения. | - беговая разминка  - ведение – два шага – бросок  - упр. 1\*1 | Отжимание |  |  |
|  |  | Броски после ведения. | - беговая разминка  - ведение – два шага – бросок  - упр. 1\*1 | Пресс |  |  |
|  |  | Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол | - беговая разминка  - стойки и перемещения  - учебная игра в баскетбол | ОРУ |  |  |
|  |  | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения | - беговая разминка  - повторение ранее изученных элементов  - учебная игра | Подтягивание |  |  |
|  |  | Комбинации из ранее изученных элементов в технике ведения, бросков. | - беговая разминка  - повторение ранее изученных элементов  - учебная игра | Упр. для ног |  |  |
|  |  | Действия нападающего | - беговая разминка  - действия нападающего  - учебная игра | Упр. для рук |  |  |
|  |  | Действия в нападении 3\*2 | - беговая разминка  - действия в нападении 3\*2 | Упр. для осанки |  |  |
|  |  | Действия в нападении 3\*2 | - беговая разминка  - действия в нападении 3\*2 | Упр. «планка» |  |  |
|  |  | Перехват мяча. | - беговая разминка  - перехват мяча  - учебная игра | Приседание «пистолет» |  |  |
|  |  | Быстрый отрыв. Игра 10 передач. | - беговая разминка  - быстрый отрыв- игра 10 передач | Пресс |  |  |
|  |  | Стойка и действия защитника – зачет | - беговая разминка  - стойка и действия защитника – зачет | Отжимание |  |  |
|  |  | Зонная защита. | - беговая разминка  - зонная защита | Упр. «планка» |  |  |
|  |  | Зонная защита. | - беговая разминка  - зонная защита | Упр. для ног |  |  |
|  |  | Учебная игра. | - беговая разминка  - учебная игра | Упр. для рук |  |  |
|  |  | Учебная игра. | - беговая разминка  - учебная игра | Упр. для осанки |  |  |
|  | Легкая атлетика | Прыжок в длину с места. | - беговая разминка  - метание мяча  - спортивные игры | Прыжок в длину с места |  |  |
|  |  | Прыжок в длину с места - зачет. | - беговая разминка  - прыжок в длину с места на результат | Метание в цель |  |  |
|  |  | Метание гранаты с разбега. | - беговая разминка  - метание гранаты  - спортивные игры | Метание легких предметов |  |  |
|  |  | Метание гранаты – зачет. | - беговая разминка  - метание гранаты на результат | Приседание «пистолет» |  |  |
|  |  | Бег 30, 60 метров. | - беговая разминка  - бег 30, 60 метров  - спортивные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Бег 100 метров - зачет | - беговая разминка  - бег 100 метров на результат  - спортивные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Челночный бег 3\*10 | - беговая разминка  - челночный бег на результат  - спортивные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Эстафетный бег | - беговая разминка  - эстафетный бег | Подтягивание |  |  |
|  | Кроссовая подготовка | Бег по пересеченной местности. | - беговая разминка  - бег по пересеченной местности  - спортивные игры | Бег 10 мин. |  |  |
|  |  | Бег на средние дистанции. | - беговая разминка  - бег 500 метров  - спортивные игры | Бег 15 мин. |  |  |
|  |  | Бег на средние дистанции. | - беговая разминка  - бег 800 метров  - спортивные игры | Бег на месте 50 сек.\*3р. |  |  |
|  |  | Преодоление полосы препятствий. | - беговая разминка  - преодоление полосы препятствия  - спортивные игры | Упр. для ног |  |  |
|  |  | Переменный бег. | - беговая разминка  - переменный бег  - спортивные игры | Упр. для рук |  |  |
|  |  | Кросс 1000 метров – зачет. | - беговая разминка  - переменный бег  - спортивные игры | Упр. для осанки |  |  |
|  |  | Бег по пересеченной местности 2000 метров. | - беговая разминка  - бег 2000 метров  - спортивные игры | Упр. «планка» |  |  |
|  |  | Бег по пересеченной местности 3000 метров. | - беговая разминка  - бег 3000 метров  - спортивные игры | Приседание «пистолет» |  |  |
|  |  | Развитие выносливости, бег в равномерном темпе 10-15 мин. | - беговая разминка  - бег в равномерном темпе 10-15 минут  - спортивные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Развитие выносливости, бег в равномерном темпе 10-15 мин. | - беговая разминка  - бег в равномерном темпе 10-15 минут  - спортивные игры | Пресс |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел программы | Тема урока | Содержание урока | Домашнее задание | Дата | |
| план | факт |
|  | Легкая атлетика | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 40 м. Финиширование. | - техника безопасности  - история легкой атлетики  - беговая разминка  - низкий старт  - развитие быстроты | Бег 10 мин. | 11а  11б  11в |  |
|  |  | Спринтерский бег Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. | - беговая разминка  - гладкий бег  - низкий старт  - развитие быстроты | Бег 15 мин. | 11а  11б  11в |  |
|  |  | Низкий старт 100 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. | - беговая разминка  - бег на короткие дистанции (спринт)  - низкий старт | Отжимание | 11а  11б  11в |  |
|  |  | Бег на результат 30 м | - беговая разминка  - скоростные способности  - ускорение  - спринтерский бег  - бег 30 м на результат | Подтягивание | 11а  11б  11в |  |
|  |  | Развитие скоростных качеств. Бег на результат 100 м. | - беговая разминка  - спринтерский бег  - бег 100 м на результат | Пресс | 11а  11б  11в |  |
|  |  | Развитие выносливости в беге 1000м. | - беговая разминка  - бег на выносливость 1000м.  - спортивные игры | Бег на месте 50 сек\*3р. | 11а  11б  11в |  |
|  |  | Прыжок в длину с разбега с 13–15 шагов разбега. | - беговая разминка  - прыжок в длину с разбега с 13-15 шагов  - спортивные игры | Прыжок с места | 11а  11б  11в |  |
|  |  | Прыжок в длину с разбега с 13–15 шагов разбега. | - беговая разминка  - прыжок в длину с разбега с 13-15 шагов  - спортивные игры | Прыжок с места | 11а  11б  11в |  |
|  |  | Прыжок в длину с разбега - зачет | - беговая разминка  - прыжок в длину с разбега на результат | Прыжки через скакалку | 11а  11б  11в |  |
|  |  | Метание гранаты на дальность из разных положений. | -техника метания гранаты  - метание гранаты из разных положений | Пресс | 11а  11б  11в |  |
|  |  | Метание гранаты на дальность с разбега. | - беговая разминка  - метание гранаты с разбега | Отжимание | 11а  11б  11в |  |
|  |  | Метание гранаты с разбега на дальность зачет. | - беговая разминка  - метание гранаты на результат | Подтягивание | 11а  11б  11в |  |
|  |  | Челночный бег 3х10. | - беговая разминка  - развитие скоростно-силовых способностей  - челночный бег 3\*10 | ОРУ | 11а  11б  11в |  |
|  |  | Челночный бег 3х10. | - беговая разминка  - челночный бег 3\*10  - спортивные игры | Приседания | 11а  11б  11в |  |
|  | Кроссовая подготовка | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | - беговая разминка  - преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий | Бег на месте 30 сек\*3р. | 11а  11б  11в |  |
|  |  | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | - беговая разминка  - бег с преодолением препятствий | Подтягивание | 11а  11б  11в |  |
|  |  | Кросс по пересеченной местности. | - беговая разминка  - кросс по пересеченной местности | Отжимание |  |  |
|  |  | Бег 3000 метров. | - беговая разминка  - бег 3000 м. | Отжимание |  |  |
|  |  | Кросс по пересеченной местности. | - беговая разминка   - кросс по пересеченной местности | Пресс |  |  |
|  |  | Длительный бег до 15 минут | - беговая разминка  - развитие выносливости, бег 15 мин. | Пресс |  |  |
|  |  | Кросс по пересеченной местности. | - беговая разминка  - кросс по пересеченной местности | Бег на месте 50сек\*3р. |  |  |
|  |  | Бег 1000 метров - зачет | - беговая разминка   - бег 1000 м. на результат | Бег на месте 60сек\*3р |  |  |
|  | Легкая атлетика | Прыжок в высоту, подбор разбега | - беговая разминка  - техника прыжка в высоту способом перешагивания | Прыжки через скакалку |  |  |
|  |  | Прыжок в высоту – зачет. | - беговая разминка  - прыжок в высоту на результат | ОРУ с мячом |  |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. | - инструктаж по ТБ.  - повороты в движении  - перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, восемь в движении | Кувырок вперед, назад |  |  |
|  |  | Повороты и перестроения в движении. | - повороты в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, восемь в движении  - подтягивание на низкой, высокой перекладине из виса лежа | Подтягивание |  |  |
|  |  | Подтягивание на результата | - повороты в движении  - сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад  - подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки)  - подтягивание на высокой перекладине (юноши) | Кувырок вперед, назад |  |  |
|  |  | Длинный кувырок, стойка на лопатках | - ОРУ на месте  - длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад | Стойка на руках |  |  |
|  |  | Стойка на руках (с помощью) | - стойка на руках (с помощью)  - стоя на коленях, наклон назад | Кувырок вперед, назад |  |  |
|  |  | Акробатические комбинации из разученных элементов | -ОРУ  - акробатические комбинации из разученных элементов | Акробатические комбинации |  |  |
|  |  | Акробатические комбинации из разученных элементов | - ОРУ  - акробатические комбинации из разученных элементов. | Акробатические комбинации |  |  |
|  |  | Акробатические комбинации из разученных элементов | - ОРУ  - акробатические комбинации из разученных элементов | Акробатические комбинации |  |  |
|  |  | Техника выполнения акробатической комбинации - зачет | -ОРУ  - акробатические комбинации из разученных элементов – зачет. | Пресс |  |  |
|  |  | Опорный прыжок через козла. | -ОРУ со скакалками  - опорный прыжок через козла  - развитие скоростно-силовых качеств | Пресс |  |  |
|  |  | Опорный прыжок через козла. | -ОРУ со скакалками  - прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной  - развитие скоростно-силовых качеств. | Прыжки через скакалку |  |  |
|  |  | Опорный прыжок через козла. Зачет. | - ОРУ со скакалками  - Опорный прыжок через козла. | Отжимание |  |  |
|  | Волейбол | Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. | - инструктаж по ТБ  - беговая разминка  - стойки и передвижения игроков  - верхняя передача мяча в парах, тройках  - учебная игра | Отжимание |  |  |
|  |  | Верхняя передача мяча в парах, тройках.  Учебная игра | - беговая разминка  - стойки и передвижения игроков  - верхняя передача мяча в парах, тройках  - учебная игра | Упр. для рук |  |  |
|  |  | Прием мяча снизу двумя руками.  Учебная игра. | - беговая разминка  - стойки и передвижения игроков  - прием мяча снизу двумя руками  - учебная игра | Упр. для ног |  |  |
|  |  | Техника передачи мяча сверху двумя руками - зачет | - беговая разминка  - стойки и передвижения игроков  - верхняя передача мяча - зачет  - учебная игра | Упр. на осанку |  |  |
|  |  | Техника передачи мяча снизу двумя руками - зачет | - беговая разминка  - передача мяча снизу - зачет  - учебная игра | Пресс |  |  |
|  |  | Нижняя прямая подача. Учебная игра | - беговая разминка  - стойки и передвижения игроков  - нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча  - учебная игра | Пресс |  |  |
|  |  | Верхняя прямая подача. Учебная игра | - беговая разминка  - сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар  - верхняя прямая подача и нижний прием мяча  - учебная игра | Прыжки через скакалку |  |  |
|  |  | Прямой нападающий удар. Учебная игра | - беговая разминка  - сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар  - прямой нападающий удар из 3-й зоны. - учебная игра | Отжимание |  |  |
|  |  | Прямой нападающий удар  Учебная игра | - беговая разминка  - прямой нападающий удар из 2-й зоны. - учебная игра | Отжимание |  |  |
|  |  | Индивидуальное и групповое блокирование | - беговая разминка  - стойки и передвижения игроков  - индивидуальное и групповое блокирование  - учебная игра | Упр. для рук |  |  |
|  |  | Индивидуальное и групповое блокирование | - беговая разминка  - стойки и передвижения игроков  - индивидуальное и групповое блокирование  - учебная игра | Упр. для ног |  |  |
|  |  | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | - беговая разминка  - сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар  - верхняя прямая подача и нижний прием мяча  - учебная игра | Упр. для осанки |  |  |
|  |  | Прием мяча после подачи. | - беговая разминка  - прием мяча после подачи  - учебная игра | Пресс |  |  |
|  |  | Подача мяча – зачет. | - беговая разминка  - подача мяча – зачет  - учебная игра | Упр. для рук |  |  |
|  |  | Прием и передача мяча. | - беговая разминка  - сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар  - индивидуальное и групповое блокирование  - игра в нападении  - учебная игра | Упр. для ног |  |  |
|  |  | Пере­дача мяча двумя руками сверху вперед. | - беговая разминка  - сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар  - учебная игра | Упр. для осанки |  |  |
|  |  | Передача мяча над собой и через сетку. | - беговая разминка  - передача мяча над собой и через сетку  - учебная игра | Отжимание |  |  |
|  |  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | - беговая разминка  - прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром  - учебная игра | Упр. для рук |  |  |
|  |  | Нападающий удар. | - беговая разминка  - нападающий удар  - учебная игра | Упр. для ног |  |  |
|  |  | Нападающий удар. | - беговая разминка  - нападающий удар в тройках  - учебная игра | Упр.для осанки |  |  |
|  |  | Техника защитных действий. | - беговая разминка  - техника защитных действий  - учебная игра | Упр. для рук |  |  |
|  |  | Тактика игры. | - беговая разминка  - техника защитных действий  - тактика игры  - учебная игра | Отжимание |  |  |
|  |  | Тактика игры. | - беговая разминка  - тактика свободного нападения  - учебная игра | Пресс |  |  |
|  |  | Учебная игра. | - беговая разминка  - тактика свободного нападения  - учебная игра | ОРУ |  |  |
|  |  | Передача мяча сверху за голову, прием мяча сни­зу, нижняя прямая и боковая подачи. | - беговая разминка  - передача мяча сверху за голову  - прием мяча сни­зу  - нижняя прямая и боковая подачи | Подтягивание |  |  |
|  |  | Блокирование. Учебная игра. | - беговая разминка  - учебная игра | Упр. для рук |  |  |
|  | Баскетбол | Техника безопасности при занятиях баскетболом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передачи мяча разными способами на месте. | - техника безопасности при занятиях баскетболом  - беговая разминка  - сочетание приемов передвижений и остановок игрока  - ведение мяча с сопротивлением на месте  - передачи мяча разными способами на месте | Отжимание |  |  |
|  |  | Ведение мяча в движении с изменением высоты отскока. | - беговая разминка  - ведение мяча в движении с изменением высоты отскока  - ведение мяча «змейкой» | Пресс |  |  |
|  |  | Передача мяча в двойках с перемещением | - беговая разминка  - передача мяча в парах  - упр. 1\*1 | Пресс |  |  |
|  |  | Передача мяча в парах с броском по кольцу. | - беговая разминка  - передача мяча в парах с броском по кольцу  - учебная игра | Отжимание |  |  |
|  |  | Остановка прыжком. Игра 1\*2, 2\*1 | - беговая разминка  - ведение мяча, остановка проыжком  - игра 1\*2, 2\*1 | Подтягивание |  |  |
|  |  | Передача мяча в тройках с перемещением. Игра 1\*2, 2\*1 | - беговая разминка  - передача мяча в тройках  - игра 2\*1, 1\*2 | Упр. для ног |  |  |
|  |  | Передача мяча в тройках с забеганием. Игра 3\*3 | - беговая разминка  - передача мяча в тройках с забеганием  - игра 3\*3 | Упр. для рук |  |  |
|  |  | Штрафной бросок. | - беговая разминка  - ведение мяча по дуге с броском в кольцо  - штрафной бросок | Упр. для осанки |  |  |
|  |  | Штрафной бросок. Игра 10 передач | - беговая разминка  - штрафной бросок  - игра 10 передач | Упр. «планка» |  |  |
|  |  | Штрафной бросок – зачет. | - беговая разминка  - штрафной бросок на результат | Приседание «пистолет» |  |  |
|  |  | Броски после ведения. | - беговая разминка  - ведение – два шага – бросок  - упр. 1\*1 | Отжимание |  |  |
|  |  | Броски после ведения. | - беговая разминка  - ведение – два шага – бросок  - упр. 1\*1 | Пресс |  |  |
|  |  | Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол | - беговая разминка  - стойки и перемещения  - учебная игра в баскетбол | ОРУ |  |  |
|  |  | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения | - беговая разминка  - повторение ранее изученных элементов  - учебная игра | Подтягивание |  |  |
|  |  | Комбинации из ранее изученных элементов в технике ведения, бросков. | - беговая разминка  - повторение ранее изученных элементов  - учебная игра | Упр. для ног |  |  |
|  |  | Действия нападающего | - беговая разминка  - действия нападающего  - учебная игра | Упр. для рук |  |  |
|  |  | Действия в нападении 3\*2 | - беговая разминка  - действия в нападении 3\*2 | Упр. для осанки |  |  |
|  |  | Действия в нападении 3\*2 | - беговая разминка  - действия в нападении 3\*2 | Упр. «планка» |  |  |
|  |  | Перехват мяча. | - беговая разминка  - перехват мяча  - учебная игра | Приседание «пистолет» |  |  |
|  |  | Быстрый отрыв. Игра 10 передач. | - беговая разминка  - быстрый отрыв- игра 10 передач | Пресс |  |  |
|  |  | Стойка и действия защитника – зачет | - беговая разминка  - стойка и действия защитника – зачет | Отжимание |  |  |
|  |  | Зонная защита. | - беговая разминка  - зонная защита | Упр. «планка» |  |  |
|  |  | Зонная защита. | - беговая разминка  - зонная защита | Упр. для ног |  |  |
|  |  | Учебная игра. | - беговая разминка  - учебная игра | Упр. для рук |  |  |
|  |  | Учебная игра. | - беговая разминка  - учебная игра | Упр. для осанки |  |  |
|  | Легкая атлетика | Прыжок в длину с места. | - беговая разминка  - метание мяча  - спортивные игры | Прыжок в длину с места |  |  |
|  |  | Прыжок в длину с места - зачет. | - беговая разминка  - прыжок в длину с места на результат | Метание в цель |  |  |
|  |  | Метание гранаты с разбега. | - беговая разминка  - метание гранаты  - спортивные игры | Метание легких предметов |  |  |
|  |  | Метание гранаты – зачет. | - беговая разминка  - метание гранаты на результат | Приседание «пистолет» |  |  |
|  |  | Бег 30, 60 метров. | - беговая разминка  - бег 30, 60 метров  - спортивные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Бег 100 метров - зачет | - беговая разминка  - бег 100 метров на результат  - спортивные игры | Пресс |  |  |
|  |  | Челночный бег 3\*10 | - беговая разминка  - челночный бег на результат  - спортивные игры | Отжимание |  |  |
|  |  | Эстафетный бег | - беговая разминка  - эстафетный бег | Подтягивание |  |  |
|  | Кроссовая подготовка | Бег по пересеченной местности. | - беговая разминка  - бег по пересеченной местности  - спортивные игры | Бег 10 мин. |  |  |
|  |  | Бег на средние дистанции. | - беговая разминка  - бег 500 метров  - спортивные игры | Бег 15 мин. |  |  |
|  |  | Бег на средние дистанции. | - беговая разминка  - бег 800 метров  - спортивные игры | Бег на месте 50 сек.\*3р. |  |  |
|  |  | Преодоление полосы препятствий. | - беговая разминка  - преодоление полосы препятствия  - спортивные игры | Упр. для ног |  |  |
|  |  | Кросс 1000 метров – зачет. | - беговая разминка  - переменный бег  - спортивные игры | Упр. для осанки |  |  |
|  |  | Бег по пересеченной местности 2000 метров. | - беговая разминка  - бег 2000 метров  - спортивные игры | Упр. «планка» |  |  |
|  |  | Бег по пересеченной местности 3000 метров. | - беговая разминка  - бег 3000 метров  - спортивные игры | Приседание «пистолет» |  |  |