

Программа по физической культуре составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования, Примерных программ общего образования по физической культуре , примерной программы Матвеева А.П. Физическая культура: Программы общеобразова­тельных учреждений: Основная школа: Средняя (полная) школа: Базовый и профильный уровни. - М.: Просвещение, 2008. - 80 с.

# с учетом нормативно-правовых документов:

1. О Концепции модернизации российского образования до 2010 года (Приказ Министерства образования Российской Федерации от 11 февраля 2002 г. № 393).
2. Федеральный компонент государственного стандарта общего об­разования. Физическая культура (одобрен решением коллегии Минобразования РФ и Президиума РАО от 23.12.2003 №21/12, ут­вержден приказом Минобразования России «Об утверждении фе­дерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образова­ния» от 5 марта 2004 г. № 1089).
3. Федеральный базисный учебный план и примерные учебные пла­ны (одобрен решением коллегии Минобразования России и Пре­зидиума РАО от 23.12.2003 № 21/12, утвержден приказом Миноб­разования России «Об утверждении федерального базисного учеб­ного плана для начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 09.03.2004 № 1312).
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ст. 28) от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ.
5. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы» (Постанов­ление Правительства РФ от 11 января 2006 г. № 7).
6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (распоряжение Правительства от 07.08. 2009 № 1101-р).
7. О Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» (Письмо Минэкономразвития России от 11 февраля 2009 г. № 1883-ИМ/Д04).
8. Приказ Министерства образования РФ, Министерства здравоохра­нения РФ, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Президиума Российской академии образования «О со­вершенствовании процесса физического воспитания в образова­тельных учреждениях РФ» от 16.07.2002 № 2715/227/166/19 // Вестник образования. - 2002. - № 18.

9. Решение коллегии Министерства общего и профессионального образования Ростовской области «О первоочередных мерах улучшения работы по физическому воспитанию детей и учащейся молодежи» от 26.07.2002 №6/2.

1. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущен­ных) к использованию в образовательном процессе в образова­тельных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования, имеющих государственную аккредитацию.

Требования к оснащению образовательного процесса в соответ­ствии с содержательным наполнением учебных предметов Феде­рального компонента государственного стандарта общего образо­вания. Физическая культура. Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. Как следствие этого, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой цели.  
Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач,** направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

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.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

**Задачи физического воспитания** учащихся 11 класса направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

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

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

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

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

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

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**Содержание программы**.

Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный

компонент);

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент);

«Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о ФК» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «ФК и ЗОЖ», «Оздоровительные системы ФВ», «Спортивная подготовка» и «Прикладно ориентированная физическая подготовка».

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности представлены задания,

которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий ФК.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

В разделе «Упражнения культурно-этнической направленности» включена подвижная игра.

**Требования к уровню подготовленности учащихся**

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:**

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

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

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

**Соблюдать правила:**

• личной гигиены и закаливания организма;

• организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

• самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• приемы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

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

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метанаях на дальность и на меткость**: метать различных по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальну цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

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

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

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

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

***В результате изучения физической культуры ученик должен***

**знать/понимать:**

* исторические этапы развития физической культуры, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* правила профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* правила оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
* цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* развитие отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**уметь:**

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физичексих качеств, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, акробатические комбинации, гимнастические комбинации, легкоатлетические упражнения, передвижения на лыжах;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

**Критерии и нормы оценки знаний учащихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Методика оценки успеваемости по основам знаний:**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

***Отметка «5***» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

***Отметка «4»*** ставится за ответ, в котором содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.

***Отметка «3»*** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Методика оценки техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):**

***Отметка «5»*** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

***Отметка «4»*** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

***Отметка «3»*** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Методика оценивания способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:**

***Отметка «5» -*** учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

***Отметка «4»*** - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

***Отметка «3»*** - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Список рекомендуемой литературы.

* Программа общеобразовательных учреждений доктора педагогических наук А.П. Матвеева «Физическая культура. Основная школа. Средняя школа: базовый и профильный уровни» 5–11 классы». М. «Просвещение», 2008 -143с.
* А.П. Матвеев. Физическая культура. 10 - 11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2011 – 152с.
* Киселев П.А.; Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). – М.: Издательство «Глобус», 2009 - 340с.
* В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. Методические рекомендации. Практические материалы. 10 – 11 классы. «ВАКО» Москва 2009 – 399с.
* Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998 – 496с.

Третья четверть – лыжная подготовка. Если погодные условия не позволяют, то заменяется:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п.п. | Тема урока | Кол – во часов | Дата проведения | | | |
| план. | факт. | | |
| 49. | Прыжки в скакалку | 1 |  | |  | |
| 50. | Прыжки в скакалку | 1 |  | |  | |
| 51. | Техника приёма мяча снизу и передачи мяча сверху двумя руками | 1 |  | |  | |
| 52. | Техника приёма мяча снизу и передачи мяча сверху двумя руками | 1 |  | | |  |
| 53. | Техника приёма мяча снизу и передачи мяча сверху двумя руками | 1 |  | | |  |
| 54. | Правила игры в волейбол | 1 |  | | |  |
| 55. | Правила игры в волейбол | 1 |  | | |  |
| 56. | Правила игры в волейбол | 1 |  | | |  |
| 57. | Спортивная игра волейбол | 1 |  | | |  |
| 58. | Спортивная игра волейбол | 1 |  | | |  |
| 59. | Спортивная игра волейбол | 1 |  | | |  |
| 60. | Упражнения на уравновешивание предметов | 1 |  | | |  |
| 61. | Упражнения на уравновешивание предметов | 1 |  | | |  |
| 62. | Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости | 1 |  | | |  |

**тематическое планирование 10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п.п.** | **Раздел и тема урока** | **Кол – во часов** |
|
|  | **Лёгкая атлетика** | **15** |
| 1. | Инструктаж по охране труда на уроках по лёгкой атлетике. Низкий старт, стартовый разгон (30 м). Специальные беговые упражнения. Развития скоростных качеств. | 1 |
| 2. | Низкий старт, стартовый разгон (30 м). Специальные беговые упражнения. Развития скоростных качеств. | 1 |
| 3. | Низкий старт, стартовый разгон (30 м). Специальные беговые упражнения. Развития скоростных качеств. | 1 |
| 4. | **Учет** бега на 30 метров. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | 1 |
| 5. | **Учет** бега на 100м**.** Беговые, прыжковые упражнения . Прыжок в длину с места. Развитие скоростно – силовых качеств | 1 |
| 6. | Беговые, прыжковые упражнения . Прыжок в длину с места. Развитие скоростно – силовых качеств | 1 |
| 7. | Прыжок в длину с места. Развитие скоростно – силовых качеств | 1 |
| 9. | **Учет п**рыжка в длину с места. Метание гранаты (500г). Прыжковые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств | 1 |
| 10. | Метание гранаты (500г). Специальные беговые упражнения. Тест – гибкость. Развитие выносливости. | 1 |
| 11. | **Учет** метания гранаты (500г). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 |
| 12. | Бег в равномерном и переменном темпе (10мин.) | 1 |
| 13. | Бег в равномерном и переменном темпе (12мин.) | 1 |
| 14. | Бег в равномерном и переменном темпе (14мин.) | 1 |
| 15. | **Учет** бега на 1000м. | 1 |
|  | **Спортивные игры (Баскетбол)** | **12** |
| 16. | **Инструктаж по охране труда на уроках спортивными играми.** Перемещений и остановок игрока. Ведение мяча левой, правой рукой. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 |
| 17. | Перемещение и остановка игрока. Ведение мяча левой, правой рукой. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 |
| 18. | Ведение мяча «змейкой», «восьмеркой». Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок по кольцу после ведения. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 |
| 19. | Бросок по кольцу после ведения.Ведение мяча «змейкой», «восьмеркой». Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 |
| 20. | Ведение мяча «змейкой», «восьмеркой». Бросок по кольцу после ведения. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 |
| 21. | Бросок по кольцу после ведения. Броски по кольцу с разных точек. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 |
| 22. | Бросок по кольцу после ведения. Броски по кольцу с разных точек. | 1 |
| 23. | Броски по кольцу с разных точек. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 |
| 24. | Броски по кольцу с разных точек. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 |
| 25. | Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 |
| 26. | Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 |
| 27. | **Учет**  сочетания приёмов: ведение, передача, бросок. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 |
|  | **Гимнастика** | **21** |
| 28. | Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики. Упражнения с гимнастической скакалкой.  Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 |
| 29. | акробатические упражнения по программе за 10 класс | 1 |
| 30. | акробатические упражнения по программе за 10 класс | 1 |
| 31. | Акробатическая комбинация из разученных элементов | 1 |
| 32. | Акробатическая комбинация из разученных элементов | 1 |
| 33. | Акробатическая комбинация из разученных элементов | 1 |
| 34. | Акробатическая комбинация из разученных элементов | 1 |
| 35. | Учёт акробатической комбинации из разученных элементов | 1 |
| 36. | Повторение элементов на равновесие за курс 10 класса | 1 |
| 37. | Повторение элементов на равновесие за курс 10 класса | 1 |
| 38. | Гимнастическая композиция на равновесие из разученных элементов. | 1 |
| 39. | Гимнастическая композиция на равновесие из разученных элементов. | 1 |
| 40. | Гимнастическая композиция на равновесие из разученных элементов. | 1 |
| 4. | Гимнастическая композиция на равновесие из разученных элементов. | 1 |
| 42. | Гимнастическая композиция на равновесие из разученных элементов. | 1 |
| 43. | Учёт гимнастическая композиция на равновесие из разученных элементов. | 1 |
| 44. | Элементы художественной гимнастики (обруч, мяч) Лазание по канату в два приёма. Развитие координационных способностей | 1 |
| 45. | Элементы художественной гимнастики (обруч, мяч) Лазание по канату в два приёма. Развитие координационных способностей | 1 |
| 46. | Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги | 1 |
| 47. | Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги | 1 |
| 48. | Учёт опорного прыжка через козла в ширину согнув ноги | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **19** |
| 49. | Инструктаж по охране труда и технике безопасности на уроках по лыжным гонкам. Попеременные двух и четырёхшажные ходы. | 1 |
| 50. | Попеременные двух и четырёхшажные ходы. | 1 |
| 51. | Учёт попеременных двух и четырёхшажных ходов. | 1 |
| 52. | Одновременные ходы. | 1 |
| 53. | Одновременные ходы. | 1 |
| 54. | Одновременные ходы. | 1 |
| 55. | Одновременные ходы. Переход с одного хода на другой. | 1 |
| 56. | Учёт одновременных ходов. | 1 |
| 57. | Переход с одного хода на другой. | 1 |
| 58. | Переход с одного хода на другой. | 1 |
| 59. | Переход с одного хода на другой. | 1 |
| 60. | Учёт перехода с одного хода на другой. | 1 |
| 61. | Спуски с поворотами и торможением со склонов. | 1 |
| 62. | Спуски с поворотами и торможением со склонов | 1 |
| 63. | Спуски с поворотами и торможением со склонов | 1 |
| 64. | Спуски с поворотами и торможением со склонов | 1 |
| 65. | Учёт спусков с поворотами и торможением со склонов | 1 |
| 66. | Прохождение дистанции 5 км. | 1 |
| 67. | Учёт прохождения дистанции 5 км. | 1 |
|  | **Спортивные игры (Волейбол)** | **11** |
| 68. | Инструктаж по охране труда на уроках спортивных игр. Стойки и передвижения игроков. Упражнения для укрепления мышц пальцев рук. Верхняя передача мяча в парах. | 1 |
| 69. | Нижняя прямая подача на точность по зонам. Верхняя передача мяча через сетку, в парах. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 |
| 70. | Нижняя прямая подача на точность по зонам. Верхняя передача мяча через сетку, в парах. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 |
| 71. | Нижняя прямая подача на точность по зонам, нижний приём мяча.  **Учет в**ерхней передача мяча через сетку, в парах. Учебная игра. | 1 |
| 72. | **Учет** нижней прямой подачи на точность по зонам. Вторая передача в зону 2 и 4. Учебная игра. | 1 |
| 73. | Вторая передача в зону 2 и 4. Нижний приём мяча с подачи. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 |
| 74. | Вторая передача в зону 2 и 4. Нижний приём мяча с подачи. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 |
| 75. | Вторая передача в зону 2 и 4. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 |
| 76. | Вторая передача в зону 2 и 4. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств. |  |
| 77. | Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств. | 1 |
| 78. | Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств | 1 |
| 79. | Прямой нападающий удар из 2 и 3 зоны. Индивидуальное блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
|  | **Спортивные игры (Баскетбол)** | **9** |
| 80.(1) | Техника передвижения остановок, поворотов, стоек. | 1 |
| 81. | Ловля и передача мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника | 1 |
| 82. | Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |
| 83. | Броски мяча сопротивлением и без сопротивления защитника | 1 |
| 84. | Действие против игрока без мяча и с мячом | 1 |
| 85. | Тактические действия в нападении и защите | 1 |
| 86. | Тактические действия в нападении и защите | 1 |
| 87. | Учебная игра | 1 |
| 88. | Учебная игра | 1 |
|  | **Лёгкая атлетика** | **14** |
| 89. | Инструктаж по охране труда на уроках по лёгкой атлетике. Низкий старт, стартовый разгон (30 м). Специальные беговые упражнения. Развития скоростных качеств. | 1 |
| 90. | Низкий старт, финиширование. «Челночный бег» 5х10м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 91. | Низкий старт, финиширование. **Учет** челночного бега 5х10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 92. | **Учет** бега на 30 метров. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно - силовых качеств | 1 |
| 93. | **Учет** бега на 100 м**.** Беговые, прыжковые упражнения (многоскоки). Прыжок в длину с места. Развитие скоростно – силовых качеств | 1 |
| 94. | Прыжок в длину с места. Развитие скоростно – силовых качеств | 1 |
| 95. | Метание гранаты (500г). Прыжок в длину с места. Развитие скоростно – силовых качеств | 1 |
| 96. | **Учет п**рыжка в длину с места. Метание гранаты (500г). Развитие скоростно – силовых качеств | 1 |
| 97. | Метание гранаты (500г). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 |
| 98. | Метание гранаты (500г). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 |
| 99. | Учёт метания гранаты (500г). | 1 |
| 100. | Бег в равномерном и переменном темпе (10 мин) | 1 |
| 101. | Бег в равномерном и переменном темпе (12 мин) | 1 |
| 102. | Бег в равномерном и переменном темпе (14 мин) | 1 |

**тематическое планирование программного материала по физической культуре**

**11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** урока | **Урок** | **Количество часов** |
|
| 1 | Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон. | 1 |
| 2 | Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег. *Биохимические основы бега.* | 1 |
| 3 | Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. *Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.* | 1 |
| 4 | Эстафетный бег.  *Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.* | 1 |
| 5 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. *Биохимические основы прыжков.*  *Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.* | 1 |
| 6 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Элементы техники. Челночный бег. *Биохимические основы прыжков.*  *Приемы самоконтроля.* | 1 |
| 7 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Совершенствование техники выполнения. *Развитие скоростно-силовых качеств. Доврачебная помощь при травмах.* | 1 |
| 8 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 9 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. *Биохимическая основа метания.*  *Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.* | 1 |
| 10 | Метание гранаты (700г) из различных положений. Элементы техники. *Биохимическая основа метания.* | 1 |
| 11 | Метание гранаты (700г) на дальность с трех шагов разбега. Совершенствование техники выполнения. *Биохимическая основа метания.* | 1 |
| 12 | Метание гранаты на дальность. | 1 |
| 13 | Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника.  *Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движения.* | 1 |
| 14 | Ведение мяча с поворотом.  *Современное олимпийское движение, цели и задачи.* | 1 |
| 15 | Ведение мяча с изменением направления, обводкой. | 1 |
| 16 | Передачи мяча в парах различными способами на месте | 1 |
| 17 | Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении | 1 |
| 18 | Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника.  *Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.* | 1 |
| 19 | Защитные действия: вырывание и выбивание | 1 |
| 20 | Защитные действия: перехват, накрывание.  *Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.* | 1 |
| 21 | Броски мяча в кольцо в прыжке | 1 |
| 22 | Броски мяча в кольцо в прыжке. | 1 |
| 23 | Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний. | 1 |
| 24 | Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний. | 1 |
| 25 | Индивидуальные тактические действия в защите. | 1 |
| 26 | Индивидуальные тактические действия в защите. | 1 |
| 27 | Индивидуальные тактические действия в нападении. | 1 |
| 28 | Командные тактические действия. Зонная защита | 1 |
| 29 | Командные тактические действия. Зонная защита | 1 |
| 30 | Командные тактические действия. Зонная защита | 1 |
| 31 | Командные тактические действия. Быстрый прорыв.  *Основы организации и проведения соревнований.* | 1 |
| 32 | Командные тактические действия. Быстрый прорыв | 1 |
| 33 | Командные тактические действия. Быстрый прорыв | 1 |
| 34 | Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры.  *Понятие телосложения и характеристика его основных типов.* | 1 |
| 35 | Вис согнувшись, вис прогнувшись.  *Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.* | 1 |
| 36 | Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, мост, Полушпагат | 1 |
| 37 | Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. | 1 |
| 38 | Акробатическая комбинация из 5-6 элементов: | 1 |
| 39 | Упражнения в равновесии на бревне, лазание по канату в 2 приема | 1 |
| 40 | Комбинация упражнений в равновесии из 3-4 элементов. Лазание по канату. | 1 |
| 41 | Комбинация упражнений в равновесии | 1 |
| 42 | Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня | 1 |
| 43 | Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня | 1 |
| 44 | Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня | 1 |
| 45 | Техника выполнения опорного прыжка | 1 |
| 46 | Содержание комплекса ритмической гимнастики | 1 |
| 47 | Упражнения стоя | 1 |
| 48 | Упражнения сидя и лежа | 1 |
| 49 | Элементы стрейтчинговой гимнастики | 1 |
| 50 | Упражнения с обручем | 1 |
| 51 | Упражнения с обручем | 1 |
| 52 | Упражнения с обручем | 1 |
| 53 | Упражнения с гимн. палкой | 1 |
| 54 | Упражнения с гимн. палкой | 1 |
| 55 | Составление комплексов ритм.гимнастики | 1 |
| 56 | Составление комплексов ритм.гимнастики | 1 |
| 57 | Составление комплексов ритм.гимнастики | 1 |
| 58 | Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде. Перенос лыж.  *Приемы закаливания.* | 1 |
| 59 | Попеременный четырехшажный ход. | 1 |
| 60 | Попеременный четырехшажный ход. | 1 |
| 61 | Попеременный четырехшажный ход. | 1 |
| 62 | Коньковый ход. | 1 |
| 63 | Коньковый ход. | 1 |
| 64 | Коньковый ход. | 1 |
| 65 | Торможение поворотом в движении. | 1 |
| 66 | Торможение «плугом». | 1 |
| 67 | Торможение упором. | 1 |
| 68 | Передвижение на лыжах до 8 км | 1 |
| 69 | Лыжные гонки | 1 |
| 70 | Правила пол Т.Б. на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом. | 1 |
| 71 | Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу. | 1 |
| 72 | Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу. | 1 |
| 73 | Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу. | 1 |
| 74 | Прямой нападающий удар. | 1 |
| 75 | Прямой нападающий удар. | 1 |
| 76 | Прямой нападающий удар. | 1 |
| 77 | Нижняя прямая подача. | 1 |
| 78 | Нижняя прямая подача. | 1 |
| 79 | Нижняя прямая подача. | 1 |
| 80 | Верхняя прямая подача. | 1 |
| 81 | Верхняя прямая подача. | 1 |
| 82 | Верхняя прямая подача. | 1 |
| 83 | Одиночное блокирование. | 1 |
| 84 | Одиночное блокирование. | 1 |
| 85 | Одиночное блокирование. | 1 |
| 86 | Групповое блокирование нападающего удара. | 1 |
| 87 | Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. | 1 |
| 88 | Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. | 1 |
| 89 | Позиционное нападение с изменением позиций. | 1 |
| 90 | Позиционное нападение с изменением позиций | 1 |
| 91 | Позиционное нападение с изменением позиций | 1 |
| 92 | Учебно-тренировочные игры. | 1 |
| 93 | Учебно-тренировочные игры. | 1 |
| 94 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 |
| 95 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники. | 1 |
| 96 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники выполнения. | 1 |
| 97 | Низкий старт и стартовый разгон. | 1 |
| 98 | Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег | 1 |
| 99 | Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование. | 1 |