

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.ПЕТРУНЬ"**

**"ПЕТРУНЬ СИКТСА ШӨР ШКОЛА"
МУНИЦИПАЛЬНОЙ ВЕЛӨДАН СЬӨМКУД УЧРЕЖДЕНИЕ**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 7 от 10.04.2020

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБОУ «СОШ с.Петрунь»
от 10.04.2020 г. № 92/3

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета (курса):

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(в новой редакции)

уровень: среднее общее образование (10-11 классы)

срок реализации: 2 года

ФИО составителя: Хозяинов С.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 г. № 1089).

- **Приказ Министерства образования и науки РФ от 10 ноября 2011 г. № 2643 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. №1089».**

- **Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 июня 2015 г. № 609 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. №1089».**

- Примерная программа среднего общего образования МБОУ «СОШ с.Петрунь».

- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы среднего общего образования;

- Учебного плана МБОУ «СОШ с. Петрунь»

- Требований СанПиН

- Примерная программа среднего общего образования по физической культуре (Письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки России от 07.07. 2005 №03-1263).

- Программы для общеобразовательных учреждений: Физическое воспитание 1-11 классы. В.И.Лях А.А. Зданевич. Программы общеобразовательных учреждений. М., «Просвещение» 2011 (далее – Типовая программа учебного предмета «Физическая культура»).

Цель:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

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

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

- обеспечить учебный процесс с учетом народных традиций, создающих условия по воспитанию и оздоровлению подрастающего поколения на трудовых, физических и других национальных особенностях культурного наследия коми народа.

В программу внесены изменения: уменьшено или увеличено количество часов на изучение отдельных тем. Отличительные особенности рабочей учебной программы по сравнению с типовой приведены в сравнительной таблице. Спортивный зал, как правило прохладный; детей в классах мало. Поэтому основное развитие идет через спортивные и подвижные игры. В отличие от больших классов, у нас в командах задействованы все дети. Сидящих на скамейке, не бывает. Каждый в меру своих сил и способностей. Помогает команде. Тем самым решается сразу много задач: развивающих, образовательных и воспитательных.

Класс	Раздел программы	Количество часов в типовой программе	Количество часов рабочей программы учебного предмета	Объяснения в расхождении часов с типовой программой
10 класс	Основы знаний о физической культуре			
	Спортивные игры	21	46	За счет вариативной части: - по углублению одного или нескольких видов спорта 18ч.; - гимнастика 2ч.; - элементы единоборств 1ч.
	Гимнастика с элементами акробатики, ОФП	18	11	За счет вариативной части: - по углублению одного или нескольких элементов акробатики 7ч.
	Легкая атлетика	21	23	За счет вариативной части: - гимнастика 2ч.
	Лыжная подготовка	18	18	
	Элементы единоборств	9	7	За счет вариативной части: - гимнастика 2ч.
	Вариативная часть	18		
	Итого часов	105	105	
11 класс	Основы знаний о физической культуре			
	Спортивные игры	21	46	За счет вариативной части: - по углублению одного или нескольких видов спорта 18ч.; - гимнастика 2ч.;

				-элементы единоборств 1ч.;
	Гимнастика с элементами акробатики, ОФП	18	11	За счет вариативной части: - по углублению одного или нескольких элементов акробатики 7ч.
	Легкая атлетика	21	23	За счет вариативной части: - гимнастика 2ч.
	Лыжная подготовка	18	18	
	Элементы единоборств	7	5	За счет вариативной части: - гимнастика 2ч.
	Вариативная часть	18		
	Итого часов	102	102	

Внесение данных изменений позволит охватить весь изучаемый материал по программе, повысить уровень обученности учащихся по предмету, а также более эффективно осуществить индивидуальный подход к учащимся. Уменьшение количества часов отведенных на разделы: гимнастика и элементы единоборств, обусловлены отсутствием необходимых снарядов и оборудования. Учебный процесс при обучении физической культуре ориентирован на рациональное сочетание изучения как теоретических вопросов, так и на обучение двигательным навыкам, умениям.

Межпредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура». В единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся. Внимание уделяется развитию основных физических качеств, формированию у них навыков умственного труда - планирование своей работы, умение анализировать технику выполнения физических упражнений, поиск рациональных путей её выполнения, критическую оценку результатов.

Программа на базовом уровне рассчитана на двухлетний срок реализации при шестидневной учебной неделе из расчета трехнедельных учебных часов, в учебный год - 105 часов, всего – 210 часов.

Программа конкретизирует содержание учебного материала, даёт распределение учебных часов по разделам и темам курса.

Программа предусматривает проведение уроков с использованием разнообразных форм организации учебного процесса, внедрением современных педагогических технологий и методов обучения.

Основной формой обучения является урок. Используются методы групповой и индивидуальной работы. Применяются технологии проблемного и личностно ориентированного обучения. Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки образовательно-тренировочной направленностью.

1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Наименование разделов, тем	Количество часов	В том числе:			РК
			Лабораторные, практические работы	Контрольные работы		
1 год обучения 10 класс						
1	Спортивные игры	46	-	-	-	4
2	Гимнастика	11	-	-	-	1
3	Легкая атлетика	21	-	-	-	2
4	Элементы единоборств	6	-	-	-	1
5	Лыжная подготовка	18	-	-	-	18
	Итого:	105				26
2 год обучения 11 класс						
1	Спортивные игры	46	-	-	-	4
2	Гимнастика	11	-	-	-	1
3	Легкая атлетика	23	-	-	-	2
4	Элементы единоборств	4	-	-	-	1
5	Лыжная подготовка	18	-	-	-	18
	Итого:	102				26
Итого 207						

РЕАЛИЗАЦИЯ РЕГИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА

Разделы, темы	Тема урока	Кол-во часов
10 КЛАСС		
1. Легкая атлетика	Ворсӧм «Кӧрясӧс куталӧм» - игра ловля оленей	1
	Ворсӧм «Гираяс шыбитны» - перебрасывание тяжестей	1
2. Спортивные игры	Ордйысьӧм «Кӧчлӧн куим чеччыштӧм» - соревнование «Три заячьих прыжка»	1
	«Чожкыйӧм» («етуедны еж») - переползание	1
	«Мачӧн ворсӧм» - игра в мяч	1
	«Даддӧн чеччалӧм» - прыжки через нарты	1
3. Гимнастика	«Чунь-крук кыскасьӧм» - перетягивание	1
4. Элементы единоборств	Ворсӧм «Гырничон лэптасьны» - борьба сидя	1
5. Лыжная подготовка	Освоение различных торможений, подъемов и способов передвижений на лыжах адаптированных к местным	18

	условиям.	
		Всего 26
11 КЛАСС		
1. Легкая атлетика	Ворсӧм «кӧрясӧскуталӧм» - игра ловля оленей	1
	Ворсӧм «Гираяс шыбитны» - перебрасывание тяжестей	1
2. Спортивные игры	Ордӱысьӧм «Кӧчлӧн куим чеччыштӧм» - соревнование «три заячьих прыжка»	1
	«Чожкыйӧм» («етуедны еж») - переползание	1
	«Мачӧн ворсӧм» - игра в мяч	1
	«Даддӧн чеччалӧм» - прыжки через нарты	1
3. Гимнастика	«Чунь-крук кыскасӧм» - перетягивание	1
4. Элементы единоборств	Ворсӧм «Гырничон лӧптасьны» - борьба сидя	1
5. Лыжная подготовка	Освоение различных торможений, подъемов и способов передвижений на лыжах адаптированных к местным условиям.	18

учебно- тематический план.

10 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег	4	Вводный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Ком- плекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Ком- плекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м		Ком- плекс		

					Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	с низкого старта		1		
				Учетный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	«5» –13,5; «4» –14,0; «3» –14,3	Ком-плекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Прыжок в длину	3	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов		Ком-плекс 1		
				Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов		Ком-плекс 1		

			Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	«5» – 450 см; «4» – 420 см; «3» – 410 см	Ком- плекс 1		
Прыжок в высоту	3	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь метать мяч на дальность с разбега			Ком- плекс 1		
		Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель			Ком- плекс 1		
		Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность	«5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м	Ком- плекс 1			

Продолжение табл.

2	Гимнастик а	Висы и упоры. Опорный прыжок	6	Комбинированный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		Ком-плекс 2		
---	------------------------	-------------------------------------	---	-----------------	--	--	--	-------------	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		Ком-плекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		Ком-плекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на		Ком-плекс		

					восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	перекладине, прыжок через коня в длину		2		
			Совершенствование ЗУН		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		Ком-плекс 2		
			Совершенствование ЗУН		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		Ком-плекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по		Ком-плекс 2		

			переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы	канату				
		Учетный	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату	Подтягивание: «5» – 11; «4» – 9; «3» – 7; лазание 6 м: «5» – 11 с, «4» – 13 с, «3» – 15 с	Ком-плекс 2		
Акробатические упражнения, лазание	5	Совершенствование ЗУН	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов		Ком-плекс 2		
		Совершенствование ЗУН	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов		Ком-плекс 2		
		Совершенствование ЗУН	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в		Ком-плекс		

3	Спортивные игры	Волейбол	28	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		

				координационных способностей					
			Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
			Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения передачи мяча в шеренгах со сменой мест	Ком-плекс 3		
			Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения подачи мяча	Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические		Ком-плекс 3		

				сетку. Нападение через 3-ю зону. действия Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей						
			Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей						
			Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			Ком-плекс 3		

				зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей					
			Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения нападающего удара	Ком-плекс 3		
			Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
		Баскетбол	18	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		

					скоростных качеств					
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		

				качеств					
			Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
			Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
			Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		

					скоростных качеств					
--	--	--	--	--	--------------------	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча	Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		

					скоростных качеств					
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		

				скоростных качеств					
			Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			Ком-плекс 3	
			Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке		Ком-плекс 3	

					скоростных качеств					
--	--	--	--	--	--------------------	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		

					Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств					
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения штрафного броска	Ком-плекс 3		

					Развитие координационных качеств					
4	Лыжная подготовка	Бег по пересеченной местности	9	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие		Ком-плекс 4		
				Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие		Ком-плекс 4		
				Комплексный	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие		Ком-плекс 4		

	Подъемы и спуски с различных склонов.	9	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие		Ком-плекс 1		
			Совершенствовани е ЗУН	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие		Ком-плекс 1		
			Совершенствовани е ЗУН	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие		Ком-плекс 1		
			Учетный	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	«5» – 13,50; «4» – 14,50; «3» – 15;50	Ком-плекс 1		

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Учетный	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие	«5» – 13,50; «4» – 14,50; «3» – 15,50	Ком-плекс 4		
5	Легкая атлетика	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	10	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов		Ком-плекс 4		
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов		Ком-плекс 4		
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с	«5» – 13,5; «4» – 14,0;	Ком-плекс 4		

					разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	11–13 беговых шагов	«3» – 14,3			
		Метание	3	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель		Ком-плекс 4		

Учебно – тематическое планирование

11 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег	4	Вводный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробежать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта		Ком-плекс 1		
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по	Уметь пробежать 100 м с			Ком-плекс	

					дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнения	максимальной скоростью с низкого старта		1		
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнения	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплекс 1		
				Учетный	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	«5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17,0	Комплекс 1		
		Прыжок в длину	3	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега		Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

				Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями					
			Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега			Комплекс 1	
			Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	«5» – 390 см; «4» – 370 см; «3» – 350 см		Комплекс 1	
		Метание	3	Комплексный	Метание мяча с разбега на дальность. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	Уметь метать мяч с разбега на дальность и в цель		Комплекс 1	
				Комплексный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность с		Комплекс	

					качеств. Правила соревнований по метаниям	разбега		1		
				Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега	«5» – 26 м; «4» – 23 м; «3» – 18 м	Ком-плекс 1		
2	Гимнастика	Висы и упоры. Ритмическая гимнастика и аэробика	6	Комплексный	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять изученные элементы		Ком-плекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации	Уметь выполнять изученные элементы		Ком-плекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять изученные элементы		Ком-плекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комплексный	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации	Уметь выполнять изученные элементы, индивидуальный комплекс ритмической гимнастики	Комплекс ритмической гимнастики на оценку	Ком-плекс 2		
				Комплексный	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости	Уметь выполнять изученные элементы		Ком-плекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и выносливости	Уметь выполнять изученные элементы		Ком-плекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис	Уметь выполнять изученные		Ком-плекс		

					углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости	элементы		2		
			Учетный		Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости	Уметь выполнять изученные элементы, выполнять индивидуальный комплекс аэробики	Подтягивание на низкой перекладине: «5» – 15; «4» – 11; «3» – 7. Оценка техники выполнения висов	Ком-плекс 2		
		Акробатические упражнения.	6	Комплексный	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; комплекс суставной гимнастики	Комплекс аэробики на оценку	Ком-плекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Нетрадиционные виды гимнастики			способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений					
			Совершенствование		Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед	Уметь выполнять комбинацию из 5		Ком-		

				ЗУН	и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики		плекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики		Ком- плекс 2		
				Совершенствование ЗУН	Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики		Ком- плекс 2		

					упражнений					
				Совершенствование ЗУН	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики		Ком-плекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Учетный	Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, комплекс суставной гимнастики	Оценка техники выполнения акробатических упражнений, комплекса суставной гимнастики	Ком-плекс 2		
3	Спортивные игры	Волейбол	28	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу	Уметь применять в игре тактико-технические		Ком-плекс		

				двумя руками. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	действия		3		
			Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
			Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием подачи. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники выполнения верхней передачи мяча	Ком-плекс 3		
			Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в	Уметь применять в игре тактико-технические		Ком-плекс		

					колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств	действия		3		
--	--	--	--	--	--	----------	--	---	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники выполнения приема мяча двумя руками снизу	Ком-плекс 3		

				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3		

				зоны. Развитие скоростно-силовых качеств					
			Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия			Ком-плекс 3	
			Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники выполнения верхней прямой подачи		Ком-плекс 3	
			Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное	Уметь применять в игре тактико-технические действия			Ком-плекс 3	

					нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств					
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
		Баскетбол	18	Комплексный	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча	Уметь применять в игре тактико-технические		Ком-плекс		

					различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	действия		3		
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча	Ком-плекс 3		

				<p>движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола</p>					
			Совершенствование ЗУН	<p>Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола</p>	<p>Уметь применять в игре тактико-технические действия</p>		Ком-плекс 3		
			Совершенствование ЗУН	<p>Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь применять в игре тактико-технические действия</p>		Ком-плекс 3		

					Терминология баскетбола					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
				Комплексный	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники передач мяча на точность	Ком-плекс 3		

					способностей					
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3		

					координационных способностей					
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Совершенствование	Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с	Уметь применять в игре тактико-		Ком-		

				ЗУН	изменением скорости и направления, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	технические действия		плекс 3		
				Комплексный	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники броска в движении	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Применять в игре тактико-технические действия		Комплекс 3		

				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
					в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей					
				Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок.	Уметь применять в игре тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	Ком-плекс 3		

				Развитие координационных способностей					
			Совершенствование ЗУН	Передвижение и остановки игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактико-технические действия		Ком-плекс 3		
4	Лыжная подготовка	Бег по пересеченной местности	4	Комплексный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут; выполнять кроссовый бег по пересеченной местности		Ком-плекс 4	
				Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут; выполнять кроссовый бег по пересеченной местности		Ком-плекс 4	

					средние и					
--	--	--	--	--	-----------	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, выполнять кроссовый бег по пересеченной местности		Ком-плекс 1		
				Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, выполнять кроссовый бег по пересеченной местности		Ком-плекс 1		
				Учетный	Бег на результат 2000 м. Опрос по теории	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут	«5» – 10,00; «4» – 11,30; «3» – 12,30	Ком-плекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

				Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут; выполнять кроссовый бег по пересеченной местности		Ком- плекс 4		
				Учетный	Бег на результат 2000 метров. Опрос по теории	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут	«5» – 10,00; «4» – 11,30; «3» – 12,30	Ком- плекс 4		
5	Легкая атлетика	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	3 3	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега		Ком- плекс 4		
				Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Специальные беговые	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта,		Ком- плекс 4		

				упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ПМП при травмах	прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега				
			Учетный	Бег на результат 100 м. Прыжок в высоту (техника). Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	«5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17,0. Оценка техники выполнения прыжка	Ком-плекс 4		
	Метание	1	Комплексный	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату с разбега на дальность		Ком-плекс 4		

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Физическая культура и основы здорового образа 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.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья¹.

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

¹ Осуществляется с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

5. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате изучения физической культуры учащиеся 10-11 классов должны

Знать и понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

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
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Юноши			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек.	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
		17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	16	8,2 и ниже	8,0-7,6	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
		17	190	205-220	240	160	170-190	210
Выносливость	6-ти минутный бег, м.	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
		17	1100		1500	900		1300
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	5	9-12	15	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши)	16	4 и ниже	9-10	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
	На низкой перекладине из виса лежа (девушки), кол-во раз.	17	5	9-10	12	6	13-15	18

6. КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство учащегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Оценка 4	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.
Оценка 3	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Оценка 2	За незнание материала программы.

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой в надлежащем ритме. Учащийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях. Может определить и исправить ошибки, допущенные другим учащимся и уверенно выполняет учебный норматив.
Оценка 4	При выполнении учащийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Оценка 3	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.
Оценка 2	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

III. Владение способами

и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 4	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.
Оценка 3	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.
Оценка 2	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту учащегося в показателях физической подготовленности за определенный период времени.
Оценка 4	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.
Оценка 3	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.
Оценка 2	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся» Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. «Примерные программы по учебным предметам».
2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха.
3. Настольная книга учителя физической культуры/ под ред. Л.Б. Кофмана.-М.,2000.
4. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/ под ред. Э. Найминова.- М., 2001.
5. Урок в современной школе/ ред. Г.А Баландин, Н.Н.Назаров, Т.Н. Казаков – М., 2004.

	<i>5. Спортивный инвентарь</i>	
	Волейбольные мячи	5
	Баскетбольные мячи	5
	Футбольные мячи	5
	Малые мячи для метания	5
	Обручи	10
	Скакалки	20
	Эстафетные палочки	4
	Набивные мячи	2
	Гимнастические палки	12

	Комплекты лыжного инвентаря	28
	<i>б. Спортивное оборудование</i>	
	Гимнастические маты	10
	Баскетбольные сетки	6
	Гимнастический козёл	1
	Волейбольные сетки	2
	Баскетбольные кольца	6
	Гимнастический мостик	1
	Оборудование для прыжков в высоту	1
	Секундомер	1
	Футбольные ворота	2
	Перекладина для висов	4
	Кольца гимнастические	1
	Гимнастические скамейки	3
	Гимнастические стенки	4
	Канат гимнастический	2