

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №41
ИМЕНИ М.Ю. ЛЕРМОНТОВА ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 11 класса
на 2018-2019 учебный год
учителя Иванников Павел Викторович**

Раздел 1.

Пояснительная записка

1. Цели и задачи.

1.1 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.

1.2. Задачи:

- закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования (среднего общего образования для 10-х классов, основного общего 9кл.), на основе примерной программы (государственной) «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-10 классов», «Модифицированная» (В.И.Лях, А.А.Зданевич – М.Просвещение, 2009): на основе положения о структуре, порядка разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплина и модули образовательного учреждения МБОУ СОШ № 41 им. М.Ю.Лермонтова г.Липецка, реализующего образовательные программы общего образования, утвержденные приказом директора №233 от 29.10.2011г.

Выбор данной программы обоснован соблюдением принципа преемственности на ступени основного общего и среднего полного (для 11х кл). Соблюдение принципа преемственности между классами 2 ступени школьного образования, а также уровня подготовки учащихся данной параллели.

На изучение данного курса в учебном плане МБОУ СШ №41 предусмотрено 3 часа в неделю. Согласно годовому календарю учебного графика на изучение курса отведено 108 часов в год. Основной формой образовательного процесса является урок.

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10х – 11х классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич – М.Просвещение, 2009 года) и является частью федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

На учебный предмет «Физическая культура» отводится в 11-х классах 108 часов в год из расчета 3 часа в неделю.

2. Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
- Приказ Минобрнауки РФ от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2015-2016 учебный год»
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов (модулей) МБОУ СШ № 41, реализующего образовательные программы общего образования» (утв. Приказом от 09.04.2014 года № 78-0);
- Учебный план МБОУ СШ №41 на 2018-2019 учебный год;
- Устав МБОУ СШ № 41 города Липецка
- КУГ МБОУ СШ №41 на 2018-2019 учебный год.

3.Сведения о программе, на основании которой разработана рабочая программа, обоснование ее выбора, информация о внесенных изменениях и их обоснование.

Рабочая программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008) и примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов начального общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

Программа «Физическое воспитание» под ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича:

соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры»;

включает в каждый тематический раздел программы дополнительно подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта;

включает относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения», в котором предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств;

позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования;

учитывает возрастные особенности учеников основной школы, их подготовленность к обучению двигательным действиям, обеспечение лыжным инвентарем и погодные условия (отсутствие снега, сильные ветра).

4. Особенности класса, в котором реализуется данный учебный предмет.

Учебный предмет «Физическая культура» в данных классах преподается на базовом уровне.

5. Определение места учебного предмета, курса (модуля) в учебном плане.

Учебный план МБОУ СШ №41 отводит для изучения учебного предмета «Физическая культура» в 11-х классах 108 часов, из расчета 3 учебных часа в неделю (федеральный компонент). Их них:

- 36 часов отведено на изучение теоретических сведений об основах физической культуры, о занятиях спортом, соблюдении правил личной гигиены и самоконтроля в процессе организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями (уроки с образовательно-познавательной направленностью)
- 72 часов отведено на практические занятия (уроки образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленности).

6. Формы организации образовательного процесса.

Классно-урочная.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы уроки физической культуры подразделяются на два типа:

образовательно-предметной направленностью: такие уроки используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр;

образовательно-тренировочной направленностью: уроки используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части (помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма; на таких уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

7. Технологии обучения:

- здоровьесберегающие технологии (уроки по возможности проводятся на открытом воздухе);
- технология дифференцирования физкультурного образования;
- технология организации познавательной деятельности учащихся;

- игровая.

8. Формы текущего контроля:

- для оценки знаний: опрос, проверочные беседы, тестирование;
- для оценки техники владения двигательными умениями и навыками: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод;
- для оценки физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов;
- для оценивания владения способами и умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: наблюдение.

Промежуточная аттестация учащихся проходит в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации учащихся, осваивающих основные образовательные программы в соответствии с федеральным компонентом государственных образовательных стандартов общего образования и федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования в МБОУ СШ № 41 имени М.Ю. Лермонтова города Липецка

9. Информация об учебнике:

Физическая культура 10- 11 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ Лях В.И...-М.: Прсвещение,2013./

Раздел II СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

72 часов: уроки образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленности

№ п/п темы (раздела)	Название учебной темы (раздела)	Количес- тво часов, необходи- мых на изучение темы (раздела)	Содержание учебного материала (дидактические единицы)	Требования к знаниям и умениям школьников, которые должны быть сформированы по результатам освоения данной темы (раздела)	Перечень контрольных мероприятий (контрольных, лабораторных, практических работ, зачетов и др.)
1	2	3	4	5	6
1.	Легкая атлетика.	14	1.Вводный инструктаж по Т.Б. Низкий старт (40м). 2.Низкий старт (30м). Стартовый разгон. 3.Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Что такое нарушение осанки. Предупреждение травматизма на уроках ФК 4.Специальные беговые упражнения.	Знать: историю и значение вида спорта; описание технических приемов. Правила техники безопасности.	Зачет № 1 по теме: «Бег на результат (100м)». Зачет № 2 по теме: «Челночный бег (3x10м)».

			Эстафетный бег. 5.Бег по дистанции (70-90м). Развитие скоростных качеств быстроты. 6.Бег на результат (100м). Эстафетный бег. Режим дня. 7.Бег (1км). 8.Прыжок в длину с места. 9.Челночный бег 3х10м на результат. 10. Бег по повороту. Бег на результат (60м) 11. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Знать, что такое самоконтроль. 12. Бег 20мин. Специальные беговые упражнения. 13. Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега. 14. Знать что такое ритм и темп. Бег (1км). Что такое утомление и переутомление.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с н. старта(100м)	Зачет № 3 по теме: «Прыжок в длину с места»
2.	Гимнастика	21	1. Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. 2. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы Повороты в движении. 3. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы. Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физичесупраж. 4. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. 5. Повороты в движении. Перестроение из	Знать: выполнение упражнений. Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях; выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов); выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Зачет №1 по теме: «Акробатические элементы». Зачет №2 по теме: «Лазание по канату в два приема». Зачет №3 по теме: «Опорный прыжок через козла».

			колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. 6. Лазание по канату в два приема. Развитие силы. В чём состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур. 7. Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте. 8. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств. 9..Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. 10. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств. 11. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ Сгибание рук (тест). 12. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис		
--	--	--	--	--	--

			согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы 13. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы 14. Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. 15. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. 16. Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. 17. Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. 18. Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. 19. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы 20. Перестроения. строевые команды . 21. Опорный прыжок. Развитие силовых качеств.		
3.	Волейбол.	18	1. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	Знать: выполнение упражнений. Уметь: выполнять в игре	Зачет №1 по теме: «Прямой нападающий удар».

		Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж поТБ. 2. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра. 3. Развитие координационных способностей. 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. 4. Развитие координационных способностей. 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. Что такое жесты судьи . 5. Развитие координационных способностей. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. 6. Развитие координационных способностей. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. 7. Развитие координационных способностей Комбинации из передвижений и остановок	или игровой ситуации тактико-технические действия.	Зачет № 2 по теме: «Верхняя передача мяча в прыжке». Зачет № 3 по теме: «Прием мяча двумя руками снизу».
--	--	--	--	--

			игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. История олимпийских игр и их значение. 8. Развитие координационных способностей Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. 9. Развитие координационных способностей Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. 10. Развитие координационных способностей. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Травмы в игре волейбол и их предотвращения. 11. Развитие координационных способностей. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой		
--	--	--	--	--	--

			нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. 12. Развитие координационных способностей. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. 13. Развитие координационных способностей. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. 14. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. 15. Атакующий удар. Нападение через 2-ю зону. 16. Верхняя прямая подача . Учебная игра. 17. Приём мяча двумя руками снизу. Верхняя передача мяча в тройках. 18. Развитие координационных способностей. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.		
--	--	--	---	--	--

4.	Лыжная подготовка	18	1.ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. 2. Попеременный душажный ход. Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции 3 км. 3. Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный душажный ход. 4. Попеременный душажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Правило подбора лыж. 5. Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный душажный ход. 6. Попеременный душажный ход. Спуски, подъемы, торможения. 7. Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднелересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. Закаливание в зимний период. 8. Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднелересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. 9. Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднелересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. Оказание первой медицинской помощи. 10. Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. 11. Обусловлен изменением рельефа	Знать: выполнение упражнений. Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы.	Зачет № 1 по теме: «Попеременный душажный ход». Зачет № 2 по теме: «Спуски, подъемы, торможения». Зачет № 3 по теме: «Прохождение дистанции 3 км».
----	------------------------------	----	--	---	---

			местности, условий скольжения, зачастую необходим при обгоне. Чем разнообразнее внешние условия, тем чаще происходит смена ходов. 12. Прохождение дистанции 3-5 км. 13. Лыжная эстафета. 14. Спуски и подъёмы. Развитие выносливости. 15. Торможение плугом. Прохождение дистанции 1 км.		
5.	Баскетбол.	21	1. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. 2. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств. 3. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. Правило игры в баскетбол. 4. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств. 5. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. 6. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств. Требования безопасности при занятии в баскетбол.	Знать: выполнение упражнений. Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Зачет № 1 по теме: «Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлени-ем». Зачет № 2 по теме: «Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции». Зачет № 3 по теме: «Нападение через заслон». Зачет № 4 по теме: «Зонная защита (2х3)».

			7. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств. 8. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств. 9. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств. Жесты судьи по баскетболу. 10. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств. 11. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.		
--	--	--	---	--	--

			12. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. 13. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Роль физической нагрузки для здоровья. 14. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. 15. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. 16. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Дыхательная система человека. 17. Совершенствование передвижений и		
--	--	--	--	--	--

			остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. 18. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. 19. Заслоны. Финты. 20. Передача мяча от головы. Бросок мяча одной рукой и двумя от головы. 21. Передвижение в нападении и защите. Учебная игра.		
6.	Кроссовая подготовка.	8	1. Бег по пересеченной местности. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. 2. Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. 3. Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Кровеносная система организма. 4. Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости. 5. кросс 5 км. 6. Развитие двигательных качеств и выносливости. 7. 6 минутный бег.	Знать: выполнение упражнений. Уметь: «Бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия».	Зачет № 1 по теме: «Бег под гору». Зачет № 2 по теме: «Бег в гору». Зачет № 3 по теме: «Бег 2000 м на результат».

			8. Равномерный бег 20 мин. Развитие выносливости.		
7.	Легкая атлетика.	6	1. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). 2. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. 3. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Утомление и переутомление. 4. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. 5. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств Метание гранаты на дальность. ОРУ. 6. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Реакция организма на физические упражнения.	Знать: выполнение упражнений. Уметь: Бегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта; метать мяч на дальность с разбега; прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.	Зачет № 1 по теме: «Низкий старт (30 м)». Зачет № 2 по теме: «Метание гранаты на дальность».
8	Резервный урок	6	Обобщение пройденного материала.		

36 часов: уроки с образовательно-познавательной направленностью

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Контрольные мероприятия
1	2	3	4	5	6	7
1-2	Общетеоретические и исторические сведения	Правовые особенности физической культуры и спорта	2	Конституция РФ; ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»; ФЗ «ОБ образовании в РФ».	З: нормативно-правовую базу в области физкультуры и спорта.	Устный опрос: беседа

3-4		Понятие о физической культуре личности	2	Понятие «Физическая культура»; Характеристики физической культуры личности. Уровни развития физической культуры личности. Формы личной физической культуры.	З. определение понятий «физическая культура личности», ее характеристики	Устный опрос: беседа
5-6		Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	2	Понятие «здоровье». Составляющие понятия «здоровье». Причинно-следственная связь между физическими упражнениями и состоянием здоровья.	У: устанавливать причинно-следственные связи между физическими упражнениями и состоянием здоровья.	Устный опрос: беседа
7-8		Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма	2	Основные правила поведения школьников на уроках физической культуры. Правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, спортивных площадок. Мероприятия по профилактике травматизма.	З: основные правила поведения школьников на уроках физической культуры	Устный опрос: беседа
9-10		Основные виды и формы физических упражнений	2	Понятие «физические упражнения». Внутреннее содержание физических упражнений. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку. Физиологические зоны мощности. Классификация физических упражнений по развитию отдельных физических качеств.	З: классификацию физических упражнений.	Устный опрос: беседа
11-12		Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	2	Понятие «физическая нагрузка». Объем и интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Способы измерения пульса.	З: Объем и интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. У: измерять пульс.	Устный опрос: беседа
13-14		Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии.	2	Комплекс упражнений при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	З: <i>Комплекс упражнений при умственной и физической деятельности;</i>	Устный опрос: беседа

					<i>комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег</i>	
15	Базовые виды спорта	Баскетбол	1	История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность баскетбола в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила техники безопасности.	З: историю и значение вида спорта; описание технических приемов. Правила техники безопасности.	Устный опрос: беседа
16		Гандбол. Футбол. Мини-футбол	1	История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила проведения соревнований. Правила техники безопасности.		Устный опрос: беседа
17		Элементы единоборств	1	История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила проведения соревнований. Правила техники безопасности.		Устный опрос: беседа
18		Волейбол	1	История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила проведения соревнований. Правила техники безопасности.		Устный опрос: беседа
19		Гимнастика.	1	История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила техники безопасности.		Устный опрос: беседа
20		Легкая атлетика	1	История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила техники безопасности.		Устный опрос: беседа

21		Лыжная подготовка	1	История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила техники безопасности.	безопасности. безопасности.	Устный опрос: беседа
22		Плавание	1	История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила техники безопасности.		Устный опрос: беседа
23-24	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	Как правильно тренироваться	2	Правила проведения самостоятельных занятий.	З: правила проведения самостоятельных занятий	Устный опрос: беседа
25-26		Утренняя гимнастика	2	Цель утренней гимнастики. Упражнения, входящие в утреннюю гимнастику. Воздействие упражнений на мышцы.	У: самостоятельно составлять комплекс упражнений утренней гимнастики	Выполнение упражнений
27 -30		Ритмическая гимнастика	1-2	История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила техники безопасности. Занятия ритмической гимнастикой.	У: продемонстрировать первоначальные навыки занятий ритмической гимнастикой	Выполнение упражнений
		Аэробика	3	Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	З: Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц	
		Атлетическая гимнастика.	4	Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	З: Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным	

					отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	
31		Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.	1	<i>Комплекс упражнений при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег</i>	<i>З: Комплекс упражнений при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег</i>	Беседа
32-33		Роликовые коньки	2	История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила техники безопасности. Катание на роликовых коньках.	У: продемонстрировать первоначальные навыки катания на роликовых коньках	Выполнение упражнений
34-35		Оздоровительный бег	2	Правила и принципы, методы и средства оздоровительного бега. Нагрузки в оздоровительном беге.	З: Правила и принципы, методы и средства оздоровительного бега.	Выполнение упражнений
36		Дартс.	1	История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила техники безопасности. Занятия атлетической дартсом.	У: продемонстрировать первоначальные навыки занятий дартсом	Выполнение упражнений

Раздел III

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ НА КОНЕЦ УЧЕБНОГО ГОДА

Знать/понимать

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
- Правила и способы планирования, 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 приёмы самомассажа и релаксации.
- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
- Выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

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

- Повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья.
- Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации.
- Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных соревнованиях.
- Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
- *Понимание взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности в основе которых лежат знания по данному предмету.*

Раздел IV

ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Физическая культура 10- 11 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ Лях В.И...-М.: Прсвещение,2014г.

Лях В.И. и Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И Лях, А.А. Зданевич// Физкультура в школе. – 20.0.4.- NQ 1-8.

Каинов, А.Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В. И. Лях, А.А. Зданевич/ А.Н. Каинов, Н.В. Колышкина.-Волгоград, ВГАФК, 20.0.5.-52 с.

Настольная книга учителя физической культуры: справ. Метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин.-М.:ООО «Издательство АСТ» : ООО «Издательство Астрель», 20.0.3.-.526 с.

Календарно-тематический план.

№ п/п урока	Тема урока	Кол- во Часо в	Дата проведения урока				Примечание
			11 А	11Б			
			По плану	По факту	По плану	По факту	
1	2	3	4	5	6	7	8
	Легкая атлетика:	15					
1	Вводный инструктаж по Т.Б. Основные правила поведения школьников на уроках физической культуры. Правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, спортивных площадок. Мероприятия по профилактике травматизма. Низкий старт (40м).	1					
2	Низкий старт, бег (70-80м). Стартовый разгон. Понятие «Физическая культура»; Характеристики физической культуры личности.	1					
3	Низкий старт (40м). <i>ФЗ – 273 от 29.12.12 «Об образовании в РФ Конституция РФ ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»»</i>	1					
4-5	Финиширование. Низкий старт до 40м. <i>Что такое утомление и переутомление.</i> Уровни развития физической культуры личности. Формы личной физической культуры.	2					
6	Прыжок в длину с места. <i>Правильное</i>	1					

	<i>дыхание. Комплекс дыхательной гимнастики.</i>						
7	Челночный бег. Прыжок в длину с места на результат.	1					
8	Бег (1км). <i>Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений.</i>	1					
9	Прыжок в длину с места.	1					
10	Челночный бег 3х10м на результат. <i>Понятие «Физическая нагрузка», объем и интенсивность.</i>	1					
11	Бег по повороту. Бег на результат (60м)	1					
12	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1					
13	Бег 20мин. Специальные беговые упражнения. <i>Способы измерения пульса.</i>	1					
14	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега.	1					
15	Бег (1км). <i>Способы регулирования физической нагрузки.</i>	1					
	Гимнастика	21					
16	История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила техники безопасности. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	1					
17	Цель утренней гимнастики. Упражнения, входящие в утреннюю гимнастику. Воздействие упражнений на мышцы. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	1					
18	Повороты в движении. Подтягивания на	1					

	перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы						
19	Ритмическая гимнастика. История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила техники безопасности. Занятия ритмической гимнастикой. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1					
20	Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1					
21	Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	1					
22	Элементы единоборств. История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1					
23	Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Развитие силы.	1					
24	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	1					
25	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Прыжок через коня	1					
26	Стойка на руках. Прыжок в глубину.	1					

	Развитие координационных способностей. Прыжок через коня						
27	Стойка на голове. Перестроения.	1					
28	Атлетическая гимнастика. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1					
29	Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1					
30	Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	1					
31	Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине.	1					
32	Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1					
33	Аэробика. Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	1					
34	Аэробика. Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц Стойка на руках. Поворот боком.	1					

	Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня						
35-36	Аэробика. Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	2					
	Волейбол	18					
37-39	Гантбол. Футбол. Мини-футбол. История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила проведения соревнований. Правила техники безопасности.	3					
40-42	Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	3					
43-45	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование	3					
46-48	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар	3					
49-51	Учебная игра. Травмы в игровых видах спорта\а.	3					
52-54	Учебная игра. Совершенствование финтов и заслонов	2					
	Лыжная подготовка	15					
55	История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила техники безопасности Лыжная подготовка. Инструктаж по т.б.	1					
56	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).	1					
57-58	Переход с одновременных ходов на	2					

	попеременные.						
59	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).	1					
60	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1					
61	Элементы тактики лыжных гонок.	1					
62	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 7 км (юноши).	1					
63	<i>Комплекс упражнений при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег</i> Лыжная эстафета.	1					
64	Роликовые коньки. История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила техники безопасности. Катание на роликовых коньках. Гонка преследование.	1					
65	Лыжная гонка «Масс - старт».	1					
66	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	1					
67	Спринтерская гонка.	1					
68	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	1					
69	Лыжная эстафета.	1					
	Баскетбол	21					
70-71	История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность баскетбола в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила техники безопасности. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	2					
72-74	Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите	2					

75-76	Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок.	2					
77-79	Учебная игра. Развитие выносливости. Индивидуальные действия.	3					
80-81	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении.	2					
82-83	Верхняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей.	2					
84-85	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х3).	2					
86-87	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	2					
88-89	Заслоны. Финты. Передача мяча от головы. Бросок мяча одной рукой и двумя от головы.	2					
90	Учебная игра.	1					
	Кроссовая подготовка	8					
91-92	Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности	2					
93-94	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	2					
95-96	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору	2					
97-98	6 минутка .Развитие выносливости.	2					
	Лёгкая атлетика	6					
99	История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила техники безопасности Низкий старт (30м) Инструктаж Т.Б	1					
100	Правила и принципы, методы и средства	1					

	оздоровительного бега. Нагрузки в оздоровительном беге.						
101	Челночный бег. Развитие скоростных качеств.	1					
102	Прыжки в длину с 11-13 шагов	1					
103	История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила техники безопасности.	1					
104	Дартс. История вида спорта. Значение вида спорта. Популярность в мире и в нашей стране. Описание технических приемов. Правила техники безопасности. Занятия атлетической дартсом.	1					
105-108	Резервный урок	3					