Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №4

Приложение к основной образовательной

программе среднего общего образования

приказ от 30.08.2018г. №399

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

10-11 классы

(класс)

210 часов

(количество часов)

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано  протокол заседания методического совета  от 29.08.2018г. №1 | Согласовано  заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Масимзаде |

2018-2019 учебный год

Урай

**СОДЕРЖАНИЕ**

I. Пояснительная записка [3](#_Toc402121268)

II. Программное и учебно-методическое оснащение программы  [5](#_Toc402121269)

III.Учебно-тематический план  [8](#_Toc402121270)

[IV.Содержание курса 9](#_Toc402121271)

[V. Календарно-тематическое планирование 10-11 класс (девушки) 1](#_Toc402121271)5

VI. Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе 30

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Статус документа**

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 05 марта 2004 года № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 января 2012 года №69 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 05 марта 2004 года № 1089»;
4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 20.06.2017 № 581 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253»);
5. Основной образовательной программы среднего общего образования;
6. Положения о рабочей программе;
7. Учебного плана МБОУ СОШ № 4;

8. Планирование составлено на основе комплексной программы физического воспитания учащихся I - XI классов (Под редакцией Ляха В.И., Зданевича А.А., М., Просвещение, 2016);

**Общая характеристика предмета**

Предметом образования в области «Физическая культура» является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по основным разделам: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры: «Волейбол», «Баскетбол».

В данной программе общее количество учебного времени равномерно распределено между всеми видами физической подготовки.

На уроках физической культуры в X-XI классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего среднего образования - содействия всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на всех уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, отды­ха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействие гармоничному развитию.

В процессе усвоения различного материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполне­ния функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и делается акцент на воспитании таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идёт по пути тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей. Цель применения этих методических подходов - воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

На уроках физической культуры продолжа­ется обучение учащихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально подготовленные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разносторон­нее развитие различных двигательных способностей, совершенствуется техническое и тактиче­ское мастерство, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Одним из важных методических требований является реализация на уроке физической куль­туры межпредметных связей. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем в этом возрасте значительно шире, чем в предыдущих классах, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

**Место курса в УП**

Согласно базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 105ч, из расчёта 3ч в неделю.

**Цель**физического воспитания: 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.

**Задачи** физического воспитания обучающихся 10-11 классов направлены на:

* содействие гармоническому физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
* формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
* расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, согласования способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
* формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
* закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
* формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
* дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической ре­гуляции.

**II. Программное и учебно-методическое оснащение программы**

Учебно-методический комплекс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование учебно-методических пособий | Автор, издание, год |
| 1 | Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы | Под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич,  изд. «Просвещение», 2016 |
| 2 | Рабочие программы. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы | Под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич – последнее издание, 2016 |
| 3 | электронная версия газеты  "Спорт в школе "приложение к "1 сентября". | <http://spo.1september.ru/> |
| 4 | Сайт учителей физкультуры. | http://fizra137.narod.ru |
| 5 | «Физическая культура 10-11кл. » учебник для общеобразовательных учреждений. | Под ред. М.Я. Виленского - М: Просвещение, 2013. |
| 6 | Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» | <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>: |
| 7 | Учительский портал | <http://www.uchportal.ru/load/298-1> |

Материально-техническое обеспечение.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Демонстрационные печатные пособия | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности;  Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, ОРУ; портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения. |
|  | Экранно-звуковые пособия | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»; аудиозаписи. |
|  | Технические средства обучения | Телевизор, экран, видеомагнитофон с комплектом видеокассет, аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок, радиомикрофон, мультимедийный компьютер, доска, сканер, принтер лазерный, копировальный аппарат, цифровая видеокамера, компьютер. |
| Учебно-практическое оборудование | | |
|  | Легкая атлетика | набивные мячи, гранаты для метания, эстафетные палочки, гимнастические маты, скакалка, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, флажки разметочные на опоре. |
|  | Волейбол | мячи волейбольные, сетка волейбольная, корзина для мячей. |
|  | Баскетбол | набивные мячи, баскетбольные мячи, жилетки игровые с номерами, табло перекидное, насос для накачивания мячей, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, тележка для мячей, скакалки. |
|  | Гимнастика | гимнастические маты, гимнастическая стенка, набивные мячи, гимнастическая скамейка, скамья атлетическая наклонная, гимнастический канат, гимнастический конь, бревно гимнастическое, перекладина гимнастическая, мост гимнастический подкидной, гантели, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический. |
|  | Лыжная подготовка | лыжи, палки, ботинки, флажки разметочные на опоре. |
|  | Измерительные приборы | Секундомер, рулетка измерительная, весы медицинские, линейка. |
|  | Средства доврачебной помощи | Аптечка медицинская |

**III. Учебно-тематический план.**

***Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трёхразовых***

***занятиях в неделю для учащихся 10-11х классов на 35 учебных недель.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Разделы программы | Кол-во часов | **триместр** | | | | | |
| **I** | | **II** | | **III** | |
| **НОМЕРА УРОКОВ** | | | | | |
| 10А (1-34); 10Б (1-31)  11А,Б(1-32) | | 10А (35-69);10Б (32-69)  11А,Б(33-69) | | 10А,Б(70-105)  11А,Б(70-105) | |
| **I** | **Базовая часть** | **80** |  | |  | |  | |
| 1 | Знания о физической культуре. |  | В процессе уроков | | | | | |
| 2 | Спортивные игры | **23** |  | 22ч. б/л-10а  19ч.-10б  20ч-11а,б |  | 1ч.-10а  4ч.-10б  3ч-11а,б |  |  |
| 3 | Гимнастика | **16** |  |  | 16ч |  |  |  |
| 4 | Лёгкая атлетика | **23** | 12ч |  |  |  |  | 11ч |
| 5 | Лыжная подготовка | **18** |  |  |  | 6ч | 12ч |  |
| **II** | **Вариативная часть** | **24** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Спортивные игры | **24** |  |  |  | 12ч. в/л | 12ч. в/л |  |
| **III** | **Промежуточная аттестация** | **1** |  |  |  |  |  | 1ч |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ** | **105** | **10А -34ч; 10Б -31ч.**  **11А,Б-32ч.** | | **10А -35ч; 10Б-38ч.**  **11А,** **Б -37ч.** | | **10А -36ч; 10Б-36ч.**  **11А,Б -36ч.** | |

**IV. Содержание курса.**

**Базовая часть содержания программного материал**

***Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля***

Программный материал поданному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

*Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.* Социокультурные основы. Фи­зическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизведению и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

*Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

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

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

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

*Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

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

*Основы техники безопасности и профилактики травматизма*, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

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

*Закрепление навыков закаливания*. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах I-XI классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей девушек.

*Закрепление приемов самоконтроля.* По­вторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

***Спортивные игры***

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведения, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств.

В качестве базовых игр включен баскетбол, волейбол. Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10-11классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо больше использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех либо других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение**.**

**Программный материал по спортивным играм (10-11классы)**

**Баскетбол.**

*Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.*

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

*Совершенствование ловли и передач мяча.*

Варианты ловли и передач мяча без сопро­тивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

*Совершенствование техники ведения мяча.*

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

*Совершенствование техники бросков мяча.*

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

*Совершенствование техники защитных действий.*

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

*Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.*

Комбинации из освоенных элементов техни­ки перемещений и владения мячом.

*Совершенствование тактики игры.*

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

**Волейбол.**

*Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.*

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

*Совершенствование техники приема и передач мяча.*

Варианты техники приема и передач мяча.

*Совершенствование техники подач мяча.*

Варианты подач мяча.

*Совершенствование техники нападающего удара.*

Варианты нападающего удара через сетку.

*Совершенствование техники защитных действий.*

Варианты блокирования нападающих ударов (индивидуальное, групповое), страховка.

*Совершенствование тактики игры.*

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

***Гимнастика с элементами акробатики***

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с девушками используются упражнения с предметами: скакалкой, обручем и комбинации из этих упражнений.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. Материал программы включа­ет также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Материал для девушек содержит упражнения для воспитания грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, играющих большую роль в выполнении функции материнства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание обучающихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирование красивой осан­ки, фигуры, походки, поз. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

**Программный материал по гимнастике с элементами акробатики**

*Совершенствование строевых упражнений.*

Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

*Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.*

Комбинации из различ­ных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

*Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.*

Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.

*Освоение и совершенствование висов и упоров.*

Пройденный материал в предыдущих классах. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.

*Освоение и совершенствование опорных прыжков.*

Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в. ширину, высота 110 см).

*Освоение и совершенствование акробатических упражнений.*

Сед углом; стоя на коленях на­клон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

*Развитие координационных способностей.*

Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости.*

Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

Опорные прыж­ки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

*Развитие гибкости.*

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

*Знания о физической культуре.*

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

*Самостоятельные занятия.*

Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

*Овладение организаторскими способностями.*

Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

***Легкая атлетика***

В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений). Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличиваются длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и число способов в прыжках и метаниях. Продолжается углубленное изучение освоенных в 8-9 классах различных спортивных способов прыжков.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у обучающихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств. На уроках следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях, чтобы использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома.

**Программный материал по легкой атлетике**

*Совершенствование техники спринтерского бега.*

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м.

Эстафетный бег.

*Совершенствование техники длительного бега.*

Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

*Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.*

Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

*Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.*

Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

*Совершенствование техники метания в цель и на дальность.*

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

*Развитие выносливости.*

Длительный бег до 20 мин., кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

*Развитие скоростных способностей.*

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускоре­нием, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

*Развитие координационных способностей.*

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

*Знания о физической культуре.*

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

*Самостоятельные занятия.*

Тренировка в оздоро­вительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

*Овладение организаторскими способностями.*

Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических со­ревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

***Лыжная подготовка***

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость. Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

**Программный материал по лыжной подготовке**

*Освоение техники лыжных ходов.*

10 класс. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки).

11класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж­ни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки).

*Знания о физической культуре.*

10-11классы. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

**Вариативная часть содержания программного материала.**

Материал вариативной части, связанный с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать спортивным играм.

**V. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

по предмету физическая культура 10-11 класса (девушки) на 2018-2019 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  **урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Элементы содержания** | **Требования к**  **уровню подготовки** | **Вид**  **контроля** | **Домашнее**  **задание** | **Дата** | | | |
| **10а** | **10б** | **11а** | **11б** |
|  | **Раздел 1: Легкая атлетика - 12 часов.** | | | | | |  |  |  |  |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Инструкция  № 17 по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. | 1 | 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 | Знать ТБ при занятиях легкой атлетикой. Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м. | Текущий | Знать правила техники безопасности по л/а. Учебник "Ф.К 10-11 кл" В.И.Лях. Стр.104 | 4.09 | 5.09 | 3.09 | 1.09 |
| 2 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега | Знать понятия короткая дистанция.  Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м. | Текущий | Спринтерский бег. Учебник "Ф.К 10-11 кл" В.И.Лях  Стр.105-106 | 4.09 | 5.09 | 3.09 | 1.09 |
| 3 | Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. | 1 | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон, Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. | Знать влияние оздоровительных систем на здоровье.Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м. | Текущий. | Эстафетный бег. В.И.Лях. Стр.106-107 | 5.09 | 6.09 | 5.09 | 6.09 |
| 4 | Бег 100 метров на результат | 1 | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | Знать способы контроля и оценки физического развития. Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м. | «5» - 17.0 с; «4»- 17.5 с; «3» - 18.0 с. | Самоконтроль. Учебник "Ф.К 10-11 кл" В.И.Лях  Стр.26-30 | 11.09 | 12.09 | 10.09 | 7.09 |
| 5 | Метание гранаты. Бег на средние дистанции | 1 | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Тестирование уровня физической подготовленности. | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий. | Знать правила соревнований по лёгкой атлетике. | 11.09 | 12.09 | 10.09 | 7.09 |
| 6 | Метание гранаты. Бег в равномерном темпе. | 1 | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Бег в равномерном темпе Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Тестирование уровня физической подготовленности. | Уметь: метать гранату на дальность | Текущий | Бег на стадионе  10-15мин. в равномерном темпе | 12.09 | 13.09 | 12.09 | 13.09 |
| 7 | Бег 800 метров. Развитие выносливости. | 1 | Пробегание дистанции 1000 м. Техника кроссового бега. Развитие выносливости. | Знать способы контроля и оценки физического развития. Уметь метать гранату в цель и на дальность | Текущий | Бег на стадионе до 15мин. в равномерном темпе | 18.09 | 19.09 | 17.09 | 14.09 |
| 8 | Метание гранаты на дальность. | 1 | Метание гранаты в коридор шириной 10м.на результат. Бег на длинные д – и. Подтягивания, отжимания. Развитие скоростно–силовых качеств | Уметь метать гранату в цель и на дальность | «5» - 22 м; «4» - 18 м; «3» - 14 м | Бег на стадионе от  15 до 20 мин. в равномерном темпе | 18.09 | 19.09 | 17.09 | 14.09 |
| 9 | Бег 2000 метров на результат | 1 | ОРУ в движении. СБУ. Развитие выносливости. | Знать способы контроля и оценки физического развития. Уметь бегать на средние дистанции | 10.30- 11.30- 12.30 | Бег на стадионе  20 мин. в равномерном темпе | 19.09 | 20.09 | 19.09 | 20.09 |
| 10 | Прыжок в высоту. Разбег и отталкивание. | 1 | ОРУ в движении. СПУ. Прыжок в высоту СП «перешагивание» с 3- 5 шагов. Комплекс упр. | Уметь прыгать в высоту | Текущий. | Прыжок в высоту. Учебник "Ф.К 10-11 кл" В.И.Лях  Стр.109 | 25.09 | 26.09 | 24.09 | 21.09 |
| 11-12 | Учёт теоретических знаний по лёгкой атлетике. Прыжок в высоту. Переход через планку. Приземление. | 2 | Правила соревнований прыжков в высоту. Прыжки в высоту с полного разбега. Прыжки из полного приседа. Прыжки в высоту на результат с соблюдением правил соревнований. | Знать правила соревнований. Уметь прыгать в высоту. | Текущий. | Прыжок в высоту. Учебник "Ф.К 10-11 кл" В.И.Лях  Стр.109 | 25.09 | 26.09 | 24.09 | 21.09 |
| Прыжок в высоту на результат | 120-115-105 | Бег на стадионе  20 мин. в равномерном темпе | 26.09 | 27.09 | 26.09 | 27.09 |
| **Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол)– 22 часа (10А); 19 часов (10Б); 20 часов (11А,Б).** | | | | | | | | | |  |
| 13(1) | Повторный инструктаж по технике безопасности. Инструкция  № 24 по баскетболу.  Сочетание основных элементов техники передвижений в нападении и защите. | 1 | ТБ по спортиграм. Остановка, передвижения. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Комплекс упр. с набивными мячами. | Знать влияние оздоровительных систем на здоровье. ТБ при занятиях баскетболом. Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико- технические действия. | Текущий. | Знать правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. | 29.09 | 10.10 | 1.10 | 28.09 |
| 14(2) | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | 1 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по Тб | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико- технические действия. | Текущий. | Знать основные правила игры. | 29.09 | 10.10 | 1.10 | 28.09 |
| 15(3) | Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра 1х1. | 1 | ТБ по спортиграм. Сов-е передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок в движении. Быстрый прорыв. Эстафеты. ТБ | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия. | Текущий. | Совершенствование техники перемещений. Учебник "Ф.К 10-11 кл" В.И.Лях. Стр. 61 | 2.10 | 11.10 | 10.10 | 11.10 |
| 16(4) | Бросок одной рукой в прыжке. Быстрый прорыв 2х1. | 1 | Сов-е передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок по кольцу в движении. Быстрый прорыв. Набивные мячи | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико- технические действия. | Текущий. | Знать правила игры и жестикуляцию судей. | 2.10 | 17.10 | 13.10 | 12.10 |
| 17(5) | Индивидуальная техника защиты. Перехват, выбивание, вырывание и накрывание мяча. Штрафной бросок. | 1 | Сов-е передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок со средней дистанции. Сочетание элементов техники: ведение, передача, бросок в движении. Зонная защита. Остановка, повороты. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико- технические действия. | Текущий. | Учебник "Ф.К 10-11 кл" В.И.Лях  Стр. 55-62 | 9.10 | 17.10 | 13.10 | 12.10 |
| 18(6) | Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Игра 3х3. | 1 | Приёмы обыгрывания защитника: вышагивание, поворот. Бросок мяча в прыжке. Передачи различными способами.  Учебная игра 3х3. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико- технические действия. | Текущий. | Учебник "Ф.К 10-11 кл" В.И.Лях  Стр. 55-62 | 9.10 | 18.10 | 15.10 | 18.10 |
| 19(7) | Нападение быстрым прорывом 3х2. Учебная игра. | 1 | Сов-е передвижений и остановок игрока. Круговая тренировка Передача мяча различными способами в движении. Быстрый прорыв. Зонная защита. Правила игры в баскетбол . | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико- технические действия. | Текущий. | Тактика игры. Учебник "Ф.К 10-11 кл" В.И.Лях Стр. 61 | 10.10 | 24.10 | 15.10 | 19.10 |
| 20(8) | Совершенствование техники бросков мяча. Развитие координационных способностей. | 1 | Сов-е передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок со средней дистанции. Зонная защита. Бросок с сопротивлением. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико- технические действия. | Текущий. | Составить комплекс упр. с отягощениями для развития силы рук | 16.10 | 24.10 | 17.10 | 19.10 |
| 21(9) | Индивидуальные действия в защите и нападении. | 1 | Сов-е передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок со средней дистанции. Зонная защита. Эстафеты. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико- технические действия | Текущий. | Составить комплекс упр. с отягощениями для развития силы рук | 16.10 | 25.10 | 22.10 | 25.10 |
| 22(10) | Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. | 1 | Совершенствование передвижений и остановок. Выполнение имитации «заслона» без мяча. Постановка «заслона» с разворотом для получения мяча. Тоже в парах со сменой мест без мяча. Постановка «заслона» с разворотом для получения мяча в парах с ведением и броском в корзину. Комбинация по баскетболу. Набивные мячи. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико- технические действия | Текущий | Ознакомиться с комплексом упр. для развития координационных способностей. Учебник "Ф.К 10-11 кл" В.И.Лях Стр.62 | 17.10 | 31.10 | 22.10 | 26.10 |
| 23(11) | Взаимодействие трёх игроков «тройка», «восьмёрка». Учебная игра. | 1 | ОРУ. СБУ с мячом. Комбинация по баскетболу Штрафной бросок. |  |  | Выполнить прыжковый комплекс упражнений через скакалку | 23.10 | 31.10 | 24.10 | 26.10 |
| 24(12) | Командные действия в нападении. Учебная игра. | 1 | Совершенствование передвижений и остановок. Передача с сопротивлением. Ведение с сопротивлением. Штрафной бросок. Комбинация по баскетболу. Учебная игра | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико- технические действия | Текущий | Выполнить прыжковый комплекс упражнений через скакалку | 23.10 | 1.11 | 29.10 | 1.11 |
| 25(13) | Командные действия в нападении и в защите. Подстраховка. Учебная игра. | 1 | Совершенствование передвижений и остановок. Передача с сопротивлением. Ведение с сопротивлением. Бросок со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска). Набивные мячи. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико- технические действия | Текущий | Выполнить прыжковый комплекс упражнений через скакалку | 24.10 | 7.11 | 29.10 | 2.11 |
| 26(14) | Позиционное нападение. Учебная игра 5х5. | 1 | Учебная игра. Развитие физических качеств. | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико- технические действия | Текущий | Тактика игры. Учебник "Ф.К 10-11 кл" В.И.Лях Стр. 61 | 30.10 | 7.11 | 31.10 | 2.11 |
| 27(15) | Совершенствование техники защиты и нападения. Развитие координационных способностей. | 1 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача с сопротивлением. Ведение с сопротивлением. Бросок со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств | Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико- технические действия | Текущий | Прыжки через скакалку в максимальном темпе 10-15 сек по 2-3 подхода | 30.10 | 8.11 | 7.11 | 8.11 |
| 28(16) | Бросок в движении на результат | 1 | Броски в движении на результат | Знать способ контроля и оценки технических элементов б/ла. Уметь выполнять бросок в движении на результат | Из 6 попыток:  5-6:4:2. | Штрафной бросок. Учебник "Ф.К. 10-11кл" В.И. Лях. Стр. 59 | 31.10 | 14.11 | 10.11 | 9.11 |
| 29(17) | Штрафной бросок на результат. Учебная игра. Судейство. | 1 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие скоростных качеств. | Знать способ контроля и оценки технических элементов б/ла. Уметь выполнять штрафной бросок на результат | Из 10 бросков  6-5-4 | Штрафной бросок. Учебник "Ф.К. 10-11кл" В.И. Лях. Стр. 59 | 6.11 | 14.11 | 10.11 | 9.11 |
| 30(18) | Ведение мяча «змейкой» с переводом на результат.  Учебная игра. | 1 | Совершенствование передвижений и остановок. Ведение мяча «змейкой» 2х15метров | Знать способ контроля и оценки технических элементов б/ла. Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико- технические действия | 9.3-9.5-9.8 | Знать правила игры и жестикуляцию судей. Раздел «баскетбол» Учебник "Ф.К 10-11 кл" В.И.Лях. Стр.55-62 | 6.11 | 15.11 | 12.11 | 15.11 |
| 31(19) | Учёт теоретических знаний по разделу баскетбола. Учебная игра 5х5. | 1 | Игра в баскетбол применяя «Зонную защиту». Применение изученных комбинаций | Знать правила баскетбола и жестикуляцию судей. | Учёт | Совершенствуйте координационные способности. Учебник "Ф.К 10-11 кл" В.И.Лях. Стр.165-170 | 7.11 | 28.11 | 12.11 | 16.11 |
| 32-33(20-21) | Учебная игра в баскетбол. Судейство. | 2 | Совершенствование технических элементов игры. Учебная игра. Развитие координационных способностей и скоростно-силовых способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий | Ознакомится с комплексом упражнений с гантелями.  Учебник "Ф.К 10-11 кл" В.И.Лях. Стр.160-171 | 13.11  13.11 |  | 14.11 | 16.11 |
| 34(22) | Игра в баскетбол. Развитие физических качеств. | 1 | Совершенствование командных действий в нападении и защите во время игры. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий | Выполнить комплекс упражнений с гантелями (8-10 упр.). | 14.11 |  |  |  |

**Раздел 3. Гимнастика– 16 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **Раздел, тема.** | **Кол-во часов** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки** | **Вид контроля** | **Домашнее**  **задание** | **Дата** | | | |
| **10а** | **10б** | **11а** | **11б** |
| 35(1) | Повторный инструктаж по технике безопасности. Инструкция №16 по гимнастике. Строевые упражнения. | 1 | Инструктаж по ТБ. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.  Совершенствовать перестроения и повороты (ранее изученные). ОРУ с мячами. Развитие гибкости | Уметь выполнять строевые приемы,  Знать ТБ по гимнастике | Текущий | Знать правила  т. б. на уроках гимнастики  Учебник "Ф.К 10-11 кл" В.И.Лях  Стр. 91-93 | 27.11 | 28.11 | 26.11 | 29.11 |
| 36(2) | Строевые упражнения. Акробатические элементы: кувырки, стойки, равновесие. | 1 | Беседа о гигиене девушек во время занятий физ. упр. Повороты в движении. ОРУ на месте. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два, по четыре, по 8 в движении. ОРУ с гимнастическими скакалками, варианты прыжков. На бревне повторить элементы 8-9 кл. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Акробатические элементы. | Знать ТБ по гимнастике. Уметь выполнять строевые приемы, Упражнения в равновесии на бревне | Текущий | Строевые упражнения. Учебник "Ф.К 10-11 кл" В.И.Лях  Стр. 92 | 27.11 | 29.11 | 26.11 | 30.11 |
| 37(3) | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии на бревне. | 1 | Строевые упражнения. ОРУ типа ритмической гимнастики. Комбинация упражнений на бревне. | Знать о влиянии оздоровительных систем на укрепление здоровья. Уметь выполнять строевые приемы, Упражнения в равновесии на бревне. | Текущий | Ритмическая гимнастика. Учебник "Ф.К 10-11 кл" В.И.Лях. Стр.171-183 | 28.11 | 5.12 | 28.11 | 30.11 |
| 38(4) | Висы и упоры.  Развитие силы | 1 | ОРУ на месте, Повороты на месте Упражнения на перекладине в висе. Махи в упоре. Развитие силы. | Уметь выполнять строевые приемы, перекладине | текущий | Составить комплекс упр.  со скакалкой | 4.12 | 5.12 | 3.12 | 6.12 |
| 39(5) | Сочетание акробатических элементов. Мост, стойка на лопатках, переворот в сторону. | 1 | ОРУ на месте. Перестроение. Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор. | Уметь выполнять элементы на перекладине | текущий | Составить комплекс ритмической гимнастики (8-10 упр). | 4.12 | 6.12 | 3.12 | 7.12 |
| 40(6) | Разучивание комбинации на бревне. Висы и упоры. | 1 | Строевые упражнения. ОРУ типа ритмической гимнастики. Комбинация упражнений на бревне | Уметь выполнять строевые приемы, упражнения в равновесии на бревне | Выполнить комбинацию упражнений на бревне на оценку | Составить комплекс ритмической гимнастики (8-10 упр). | 5.12 | 12.12 | 5.12 | 7.12 |
| 41(7) | Разучивание комбинации по акробатике из изученных элементов. | 1 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. | Уметь выполнять строевые приемы,  акробатические элементы | текущий | Составить комплекс упражнений  стретчинга | 11.12 | 12.12 | 10.12 | 13.12 |
| 42(8) | Висы и упоры. Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор. | 1 | ОРУ с обручами. Совершенствовать акробатические упражнения: сед углом, стойка на лопатках перекатом назад из седа с прямыми ногами, кувырок назад. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы, программы в комбинации 5 элементов. Самостоятельно подобрать и выполнить упражнения на фоне ритмичной музыки. | текущий | Выполнить комплекс упражнений с преодолением собственного веса | 11.12 | 13.12 | 10.12 | 14.12 |
| 43(9) | Сгибание и разгибание рук в висе лёжа на результат. Повторение комбинации на бревне. | 1 | Самостоятельно подобрать и выполнить упражнения на фоне ритмичной музыки. Совершенствовать  сед углом, стойка на лопатках перекатом назад из седа с прямыми ногами, кувырок назад и др. акробатические упр. Гимнастическая эстафета Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы, программы в комбинации 5 элементов.  Самостоятельно подобрать и выполнить упражнения на фоне ритмичной музыки. | Выполнить комбинацию по акробатике из 5 элементов на оценку | Выполнить комплекс упражнений с преодолением собственного веса | 12.12 | 19.12 | 12.12 | 14.12 |
| 44(10) | Повторение комбинации на бревне и комбинации по акробатике. | 1 |  |  |  | Выполнить комплекс упражнений для стретчинга. | 18.12 | 19.12 | 17.12 | 20.12 |
| 45(11) | Выполнить комбинацию на бревне на оценку. | 1 | Строевые упражнения. ОРУ типа ритмической гимнастики. Комбинация упражнений на бревне | Уметь выполнять строевые приемы, упражнения в равновесии на бревне | Выполнить комбинацию упражнений на бревне на оценку | Выполнить комплекс упражнений с отягощением | 18.12 | 20.12 | 17.12 | 21.12 |
| 46(12) | Выполнить комбинацию по акробатике на оценку. | 1 | Самостоятельно подобрать и выполнить упражнения на фоне ритмичной музыки. Совершенствовать  сед углом, стойка на лопатках перекатом назад из седа с прямыми ногами, кувырок назад и др. акробатические упр. Гимнастическая эстафета Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять акробатические элементы, программы в комбинации 5 элементов.  Самостоятельно подобрать и выполнить упражнения на фоне ритмичной музыки. | Выполнить комбинацию по акробатике из 5 элементов на оценку | Выполнить комплекс упражнений с отягощением | 19.12 | 26.12 | 19.12 | 21.12 |
| 47(13) | Учет теоретических знаний по гимнастике. Опорный прыжок. | 1 | Опорный прыжок через коня. Прыжок в глубину. | Знать правила способы планирования индивидуальных занятий ФУ. | Оценка теоретических знаний по разделу гимнастика | Учебник "Ф.К 10-11 кл" Опорный прыжок.  В.И.Лях. Стр. 98-99 | 25.12 | 26.12 | 24.12 | 27.12 |
| 48(15) | Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Опорный прыжок через коня. Прыжок в глубину. | Знать правила способы планирования индивидуальных занятий ФУ. | Оценка теоретических знаний по разделу гимнастика | Учебник "Ф.К 10-11 кл" Опорный прыжок.  В.И.Лях. Стр. 98-99 | 25.12 | 27.12 | 24.12 | 28.12 |
| 49(15) | Опорный прыжок. Развитие физических качеств. | 1 | Опорный прыжок через коня. Прыжок в глубину.  Развитие скоростно- силовых качеств | Уметь выполнять прыжок через коня. | Текущий | Учебник "Ф.К 10-11 кл" Опорный прыжок.  В.И.Лях. Стр. 98-99 | 26.12 | 29.12 | 26.12 | 28.12 |
| 50(16) | Прохождение гимнастической полосы препятствий | 1 | Опорный прыжок через коня. Прыжок в глубину.  Преодоление полосы препятствий. Развитие скоростно- силовых качеств  Преодоление полосы препятствий. Развитие скоростно- силовых качеств | Знать правила способы планирования индивидуальных занятий ФУ.  Уметь выполнять прыжок через коня | Текущий | Выполнить комплекс упражнений для развития физических качеств | 29.12 | 29.12 | 29.12 | 10.01 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел, тема.** | **Кол-во часов** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки** | **Вид контроля** | **Домашнее**  **задание** | **Дата** | | | |
| **10а** | **10б** | **11а** | **11б** |
| **Раздел: Волейбол- 13 часов (10А); 16 часов(10Б); 15 часов (11А,Б)** | | | | | | | | | | |
| 51(1) | Повторный инструктаж по технике безопасности. Инструкция №24 по волейболу.  Развитие координационных способностей | 1 | Инструктаж по ТБ Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прием мяча снизу. Учебная игра. Развитие быстроты. | Знать ТБ. Уметь выполнять тактико- технические действия в игре. | Текущий | Знать правила т.б. на занятиях по волейболу Учебник  "Ф.К 10-11 кл".В.И.Лях. стр 72-76 | 9.01 | 9.01 | 9.01 | 11.01 |
| 52(2) | Стойки, передвижения. Передачи мяча после перемещений. | 1 | Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прием мяча снизу. Учебная игра. Развитие силы. | Знать ТБ.  Уметь выполнять тактико- технические действия в игре | Текущий | Знать правила т.б. на занятиях по волейболу Учебник  "Ф.К 10-11 кл". В.И.Лях. стр 72-76 | 15.01 | 9.01 | 14.01 | 11.01 |
| 53(3) | Передача мяча через сетку. Приём мяча от сетки. | 1 | Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах после перемещения. Выход на мяч, прием мяча снизу. Подача. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств. | Знать правила, терминалогию.  Уметь выполнять тактико- технические действия в игре | Текущий | Техника приёма и передач мяча. Учебник  "Ф.К 10-11 кл". В.И.Лях. стр 72 | 15.01 | 10.01 | 14.01 | 12.01 |
| 54(4) | Передача мяча в прыжке. Верхняя подача мяча | 1 | Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах после перемещения. Выход на мяч, прием мяча снизу. Подача. Учебная игра. Развитие быстроты. | Знать правила, терминалогию. Уметь выполнять тактико- технические действия в игре | Текущий | Подача мяча.  Учебник  "Ф.К 10-11 кл". В.И.Лях.стр74 | 16.01 | 12.01 | 16.01 | 17.01 |
| 55(5) | Нападающий удар.  Развитие координационных способностей. | 1 | Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах после перемещения. Выход на мяч, прием мяча снизу. Нападающий удар во встречных колоннах. Подача. Учебная игра. Развитие силы. | Знать правила, терминалогию.  Уметь выполнять тактико- технические действия в игре | Текущий | Нападающий удар.  Учебник  "Ф.К 10-11 кл". В.И.Лях.стр76 | 22.01 | 16.01 | 21.01 | 18.01 |
| 56(6) | Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Приём мяча. | 1 | Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах после перемещения. Выход на мяч, прием мяча снизу. Нападающий удар через сетку. Подача. Учебная игра. Развитие силы. | Знать правила, терминалоги.  Уметь выполнять тактико- технические действия в игре | Текущий | Знать правила игры и жестикуляцию судей в волейболе | 22.01 | 16.01 | 21.01 | 18.01 |
| 57(7) | Блокирование. Совершенствование техники передачи и приема мяча. | 1 | Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах после перемещения. Выход на мяч, прием мяча снизу. Нападающий удар через сетку. Подача. Индивидуальное блокирование. Учебная игра. Развитие  физи | Уметь выполнять тактико- технические действия в игре  Знать правила, терминалогию | Текущий | Ответить на вопросы для самоконтроля по разделу волейбола. Учебник  "Ф.К 10-11 кл". В.И.Лях.стр 82 | 23.01 | 17.01 | 23.01 | 24.01 |
| 58(8) | Групповое блокирование. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол. | 1 | Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах после перемещения. Выход на мяч, прием мяча снизу. Нападающий удар через сетку. Прием мяча от сетки Подача. Учебная игра. Развитие | Знать основные формы и виды физических упражнений. Уметь выполнять тактико- технические действия в игре | Текущий | Ответить на вопросы для самоконтроля по разделу волейбола. Учебник  "Ф.К 10-11 кл". В.И.Лях.стр 82 | 29.01 | 23.01 | 28.01 | 25.01 |
| 59(9) | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 | ОРУ с мячом. СБУ. Комбинация из основных элементов техники перемещений. Передачи мяча.  Отбивание мяча кулаком через сетку. | Знать основные формы и виды физических упражнений. Уметь выполнять тактико- технические действия в игре | Текущий | Правила судейства в волейболе. Знать жестикуляцию судей. | 29.01 | 23.01 | 28.01 | 25.01 |
| 60(10) | Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки |  | Приём и передачи мяча. Нижняя подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. «Подай и попади». Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра. | Знать основные формы и виды физических упражнений. Уметь выполнять тактико- технические действия в игре | текущий | Правила судейства в волейболе. Знать жестикуляцию судей. | 30.01 | 24.01 | 30.01 | 31.01 |
| 61(11) | Сочетание технических элементов волейбола. | 1 | ОРУ. СБУ. Комбинация из основных элементов техники перемещений. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; в парах через ширину площадки с последующим приёмом мяча; через сетку с расстояния 3-6м. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Подай и попади». | Уметь играть в в/л по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | текущий | Правила судейства в волейболе. Знать жестикуляцию судей. | 5.02 | 30.01 | 4.02 | 1.02 |
| 62(12) | Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра. | 1 | Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах после перемещения. Выход на мяч, прием мяча снизу. Нападающий удар через сетку. Прем мяча от сетки. Подача. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра. Учебная игра. Развитие | Знать основные формы и виды физических упражнений.  Уметь выполнять тактико- технические действия в игре | текущий | Правила судейства в волейболе. Знать жестикуляцию судей. | 5.02 | 30.01 | 4.02 | 1.02 |
| 63(13) | Совершенствование технических элементов волейбола | 1 | Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах после перемещения. Выход на мяч, прием мяча снизу. Нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Подача. Учебная игра. Развитие | Знать основные формы и виды физических упражнений. Уметь выполнять тактико- технические действия в игре | текущий | Развитие физических качеств. Учебник  "Ф.К 10-11 кл". В.И.Лях. стр 82 | 6.02 | 31.01 | 6.02 | 7.02 |
| (14-15) | Учебная игра в волейбол. Судейство. | 2 | Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах после перемещения. Выход на мяч, прием мяча снизу. Нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Подача. Учебная игра. Развитие | Знать основные формы и виды физических упражнений. Уметь выполнять тактико- технические действия в игре | текущий | Знать правила судейства в волейболе и жестикуляцию судей. |  | 6.02 | 7.02 | 8.02 |
|  | 6.02 | 7.02 | 8.02 |
| (16) | Игра в волейбол. Развитие физических качеств. | 1 | Совершенствование технических элементов в игре. | Знать основные формы и виды физических упражнений. Уметь выполнять тактико- технические действия в игре | текущий | Составить и выполнить комплекс упражнений для развития физических качеств. |  | 7.02 |  |  |

**Раздел: Лыжная подготовка - 18 ч**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 64(1) | Повторный инструктаж по технике безопасности. Инструкция №18 по лыжной подготовке. Подбор инвентаря. | 1 | Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного хода. | | Знать правила ТБ.  Уметь подобрать правильно лыжный инвентарь. | | Текущий | | Учебник  "Ф.К 10-11 кл". В.И.Лях. Стр 116. Знать правила технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. | | 12.02 | 13.02 | | 11.02 | | 14.02 | |
| 65(2) | Попеременный двухшажный ход. | 1 | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные. Виды лыжного спорта. | | Знать правила ТБ. Владеть попеременным и одновременным ходом. | | Текущий | | Знать основные правила соревнований по лыжным гонкам. | | 12.02 | 13.02 | | 11.02 | | 15.02 | |
| 66(3) | Попеременный и одновременный ход. Развитие физических качеств. | 1 | Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Передвижение на лыжах до 3,5 км. | | Уметь применять лыжные мази. Владеть попеременным и одновременным ходом. | | Текущий | | Знать классификацию лыжных ходов. Сам-ое прохождение дистанции до 3 км на лыжах изученными способами. | | 13.02 | 14.02 | | 13.02 | | 15.02 | |
| 67(4) | Переход с одновременных ходов на попеременные. | 1 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты. | | Уметь применять лыжные мази. Владеть попеременным и одновременным ходом. | | Текущий | | Знать классификацию лыжных ходов. Сам-ое прохождение дистанции до 3 км на лыжах изученными способами. | | 19.02 | 20.02 | | 18.02 | | 21.02 | |
| 68(5) | Попеременный четырехшажный ход. | 1 | Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. | | Уметь применять лыжные мази. Владеть попеременным и одновременным ходом. | | Текущий | | Новости спорта.  Скопируйте данную ссылку и выполните тестовое задание для обучающихся 10-11 класса. Зимние Олимпийские игры.  <https://infourok.ru/user/halitova-yuliya-aleksandrovna/page/testovie-zadaniya> | | 19.02 | 20.02 | | 18.02 | | 22.02 | |
| 69(6) | Техника ходов. Повороты и торможения. | 1 | Согласованные движения рук и ног в одновременном одношажном коньковом ходе. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие скорости. | | Знать о современном Олимпийском движении. Владеть попеременным и одновременным ходом. | | Текущий | | Новости спорта.  Сам-ое  прохождение дистанции до 5 км на лыжах | | 20.02 | 21.02 | | 20.02 | | 22.02 | |
| 70(7) | Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. | 2 | Перешагивание небольших препятствия прямо и в сторону.  Перепрыгивание в сторону. Перелезание верхом, сидя и боком. | | Знать о современных системах оздоровления. Владеть техникой ходов, техникой подъемов и спусков, поворотов и торможения. | | Текущий | | Учебник  "Ф.К 10-11 кл". В.И.Лях. Стр 121. Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. | | 5.03 | 6.03 | | 4.03 | | 7.03 | |
| 71(8) | Применение изученных приёмов на дистанции  до 3 км. Развитие выносливости. | 1 | Совершенствование техники лыжных ходов. Распределение силы в беге на длинные дистанции. | | Знать о роли лыжной подготовки в профилактике заболеваний.  Уметь: приметь изученные приёмы на дистанции  2 км. | | Текущий | | Сам-ое прохождение дистанции до 5 км на лыжах | | 5.03 | 6.03 | | 4.03 | | 14.03 | |
| 72(9) | Коньковый ход. | 1 | Постановки палки на снег кольцом назад и движение руки за бедро при отталкивании в одновременном одношажном коньковом ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие скоростной выносливости. | | Знать о современных системах оздоровления. Владеть техникой ходов, техникой подъемов и спусков, поворотов и торможения. | | Текущий | | Сам-ое прохождение дистанции до 5 км на лыжах | | 6.03 | 7.03 | | 6.03 | | 15.03 | |
| 73(10) | Техника ходов. Повороты и торможения | 1 | Подъем в гору различными способами. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 4 км. | | Знать о приемах самоконтроля. Владеть техникой ходов, техникой подъемов и спусков, поворотов и торможения. | | Текущий | | Выполнить комплекс упр. на развитие силы | | 12.03 | 13.03 | | 11.03 | | 15.03 | |
| 74(11) | Прохождение дистанции изученными способами. | 1 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном коньковом ходе. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты. | Знать о приемах самоконтроля. Владеть техникой ходов, техникой подъемов и спусков, поворотов и торможения. | | Текущий | | Выполнить комплекс упр. на развитие силы | | 12.03 | | 13.03 | 11.03 | | 16.03 | |
| 75(12) | Эстафета с преодолением препятствий. | 1 | Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты. | |  | | Текущий | | Сам-ое прохождение дистанции до 5 км на лыжах | | 13.03 | 14.03 | | 13.03 | | 16.03 | |
| 76-77(13-14) | Совершенствование техники ходов. Развитие выносливости. | 2 | Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем. Распределение силы на всю дистанцию – 5,5 км. Развитие выносливости. | | Знать о приемах самоконтроля.  Владеть техникой ходов, техникой подъемов и спусков, поворотов и торможения. | | Оценка теоретических знаний по разделу лыжная подготовка | | Сам-ое прохождение дистанции до 5 км на лыжах | | 19.03 | 20.03 | | 18.03 | | 21.03 | |
| 19.03 | 20.03 | | 18.03 | | 22.03 | |
| 78(15) | Прохождение зачётной дистанции на результат. | 1 | Прохождение дистанции на результат. Развитие выносливости | | Знать о роли лыжной подготовки в профилактике заболеваний. Уметь: приметь изученные приёмы на дистанции  3 км. | | 19.30-20.00-21.00мин. | | Сам-ое прохождение дистанции до 5 км на лыжах | | 20.03 | 21.03 | | 20.03 | | 22.03 | |
| 79(16) | Учёт теоретических знаний по лыжной подготовке. | 1 | Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем. Распределение силы на всю дистанцию – 5,5 км. Развитие выносливости. | | Знать о приемах самоконтроля.  Владеть техникой ходов, техникой подъемов и спусков, поворотов и торможения. | | Оценка теоретических знаний по разделу лыжная подготовка | | Сам-ое прохождение дистанции до 5 км на лыжах | | 26.03 | 27.03 | | 25.03 | | 28.03 | |
| 80(17) | Применение изученных приёмов на дистанции  до 5 км. | 1 | Спринт (прохождение дистанции 1000метров на лыжах) и выполнение подтягивания на низкой перекладине максимальное количество раз. | | Знать о современных системах оздоровления. | | Текущий | | Новости спорта. Знать Олимпийских чемпионов зимней Олимпиады-2018г | | 26.03 | 27.03 | | 25.03 | | 29.03 | |
| 81(18) | Двоеборье. |  | Спринт (прохождение дистанции 1000метров на лыжах) и выполнение подтягивания на низкой перекладине максимальное количество раз. | | Знать о современных системах оздоровления. | | Текущий | | Новости спорта. Знать Олимпийских чемпионов зимней Олимпиады-2018г | | 27.03 | 28.03 | | 27.03 | | 29.03 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел: Волейбол -12 часов** | | | | | | | | | | | |
| 82(1) | Стойка, перемещения. Верхняя, нижняя передача. | 1 | Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические требования к одежде. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя): а) на месте индивидуально и в парах. Игра по правилам волейбола | Уметь применять в игре тактико- технические действия. | Текущий | Знать правила волейбола | 2.04 | 3.04 | 1.04 | 4.04 | |
| 83(2) | Верхняя и нижняя передача мяча в парах и индивидуально. | 1 | Терминология игры в волейбол. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя): а) на месте индивидуально и в парах; прием мяча после подачи. Игра по правилам волейбола. | Уметь применять в игре тактико- технические действия. | Текущий | Знать правила волейбола | 2.04 | 3.04 | 1.04 | 5.04 | |
| 84(3) | Совершенствование техники приема и передач мяча. | 1 | Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя): а) на месте индивидуально и в парах; прием мяча после подачи; индивидуально-верхняя и нижняя передачи у стенки. Имитация подачи и подача в стенку с 6–7 м. Игра по правилам волейбола. | Уметь применять в игре тактико- технические действия. | Текущий | Знать правила судейства волейбола | 3.04 | 4.04 | 3.04 | | 5.04 |
| 85(4) | Прием мяча после подачи. | 1 | Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя): после перемещения; прием мяча после подачи; индивидуально-верхняя и нижняя передачи у стенки. Подача на партнера на расстоянии 8–9 м; подачи через сетку с укороченного расстояния; подачи из-за лицевой линии.  Учебная игра в волейбол | Уметь применять в игре тактико- технические действия. | Текущий | Составить комплекс упр. с набивным мячом | 9.04 | 10.04 | 8.04 | | 11.04 |
| 86(5) | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 | ОРУ с мячом. СБУ. Комбинация из основных элементов техники перемещений. Передачи мяча.  Отбивание мяча кулаком через сетку. Приём и передачи мяча. Нижняя подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. «Подай и попади». Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра. | Знать основные формы и виды физических упражнений. Уметь выполнять тактико- технические действия в игре | Текущий | Повторить правила судейства в волейболе. Знать жестикуляцию судей. | 9.04 | 10.04 | 8.04 | | 12.04 |
| 87-88(6-7) | Групповое блокирование. Передача мяча в прыжке. | 2 | Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя). | Уметь применять в игре тактико- технические действия. | Текущий | Выполнить комплекс упражнений на развитие силы | 10.04 | 11.04 | 10.04 | | 12.04 |
| Совершенствование технических элементов. | 16.04 | 17.04 | 15.04 | | 18.04 |
| 89(8) | Командные тактические действия в нападении и защите | 1 | Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя). Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Игра по правилам. Судейство и комплектование команды. | Уметь применять в игре тактико- технические действия. | Текущий | Совершенствование техники защитных действий.  Учебник  "Ф.К 10-11 кл". В.И.Лях.стр78-80 | 16.04 | 17.04 | 15.04 | | 19.04 |
| 90(9) | Учебная игра в волейбол. Судейство. | 1 | Совершенствование тактики игры.  Учебник  "Ф.К 10-11 кл". В.И.Лях. стр. 80-82 | 17.04 | 18.04 | 17.04 | | 19.04 |
| 91(10) | Чередование приёмов мяча (сверху, снизу) на результат. | 1 | Совершенствовать технику приема и передач мяча. Игра по правилам. | Владеть техническими элементами волейбола | Текущий | Повторить правила судейства в волейболе. Знать жестикуляцию судей. | 23.04 | 24.04 | 22.04 | | 25.04 |
| 92(11) | Верхняя прямая подача на результат. | 1 | Стойки и перемещения. Верхняя передача мяча. Передача после перемещения. Прием снизу. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Нападающий удар. Одиночное блокирование | Владеть техническими элементами волейбола | Текущий | Повторить правила судейства в волейболе. Знать жестикуляцию судей. | 23.04 | 24.04 | 22.04 | | 26.04 |
| 93(12) | Учёт теоретических знаний по волейболу. | 1 | Тестирование письменное. Игра по правилам. Судейство и комплектование команды. | Владеть основами знаний по разделу спортивные игры | Оценка теоретических знаний по разделу волейбол | Составить и выполнить комплекс упр. с гантелями | 24.04 | 25.04 | 24.04 | | 26.04 |
| **Лёгкая атлетика– 11 часов** | | | | | | | | | | | |
| 94(1) | Повторный инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Спринтерский бег. | 1 | ТБ при занятиях легкой атлетикой. Самоконтроль. СБУ. Низкий старт и стартовый разбег 4Х15м | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м.  Знать ТБ при занятиях легкой атлетикой | Текущий | Знать правила поведения на занятиях л/а.  Учебник «Ф.К. 10-11кл».В.И. Лях.Стр 104 | 7.05 | 8.05 | 6.05 | | 10.05 |
| 95(2) | Спринтерский бег. Низкий старт от 70 до 80 метров. | 1 | ТБ при занятиях л/а. СБУ. Низкий старт и разбег. Старт из различных исходных положений. 6Х15 | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м.  Знать понятия короткая дистанция | Текущий | Спринтерский бег. Учебник «Ф.К. 10-11кл». В.И. Лях.Стр.105 | 7.05 | 8.05 | 6.05 | | 10.05 |
| 96(3) | Развитие скоростных способностей. | 1 | ТБ. Бег по д- и, финиширование. Повторное пробегание отрезков 4Х40м. Бег 30 метров | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м.  Знать ТБ при занятиях легкой атлетикой | Текущий. | Спринтерский бег. Учебник «Ф.К. 10-11кл». В.И. Лях. Стр.105 | 8.05 | 15.05 | 8.05 | | 15.05 |
| 97(4) | Бег 100 м на результат. | 1 | СБУ. Техника высокого старта и разбег. Бег по кругу. Вход и выход с виража. Старт из различных исходных положений. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м.  Знать способы контроля и оценки физического развития. | «5» - 17.0 с; «4»- 17.5 с; «3» - 18.0 с. | Равномерный бег от 10 до 15 мин. | 14.05 | 15.05 | 11.05 | | 16.05 |
| 98(5) | Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. | 1 | Правила соревнований в беге на короткие д – и. Эстафетный бег 8Х35м. Передача эстафетной палочки без перекладывания. | Уметь передавать эстафетную палочку | Текущий. | Равномерный бег от 10 до 15 мин. | 14.05 | 16.05 | 11.05 | | 16.05 |
| 99(6) | Метание гранаты. Бег на средние дистанции | 1 | Техника кроссового бега. Бег 10 мин ТБ при метании. Метание гранаты с места. Подтягивания, отжимания | Знать ТБ при метаниях,  способы контроля и оценки физического развития. | Текущий. | Метание гранаты. Учебник «Ф.К. 10-11кл».В.И. Лях. Стр. 112-113 | 15.05 | 22.05 | 13.05 | | 17.05 |
| 100(7) | Метание гранаты. Бег в равномерном темпе. | 1 | Техника кроссового бега. Бег 10 мин ТБ при метании. Метание гранаты с места. Подтягивания, отжимания. | Уметь метать гранату в цель и на дальность.  Знать способы контроля и оценки физического развития. | Текущий. | Выполнить комплекс упр. для развития силы рук | 21.05 | 22.05 | 13.05 | | 17.05 |
| 101(8) | Бег 2000 метров. Развитие выносливости. | 1 | Бег в равномерном темпе до 20 минут. Лапта | Уметь бегать в равномерном темпе. | Текущий | Бег в равномерном темпе 20 мин | 21.05 | 23.05 | 15.05 | | 23.05 |
| 102(9) | Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. | 1 | Бег в равномерном темпе до 20 минут. Лапта | Уметь бегать в равномерном темпе. | Текущий | Бег в равномерном темпе 20 мин | 22.05 | 25.05 | 20.05 | | 23.05 |
| 103(10) | Тестирование физической подготовленности | 1 | челночный бег 3х10м, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д), подтягивание (м), поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30сек, прыжки в длину с места, наклон вперёд из положения сидя. | Уметь: выполнять требования при выполнении нормативов | этапный контроль | Выполнить комплекс упражнений для развития ОФП | 28.05 | 29.05 | 20.05 | | 24.05 |
| 104(11) | Тестирование физической подготовленности | 1 | челночный бег 3х10м, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д), подтягивание (м), поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30сек, прыжки в длину с места, наклон вперёд из положения сидя. | Уметь: выполнять требования при выполнении нормативов | этапный контроль | Выполнить комплекс упражнений для развития ОФП  Новости спорта. | 28.05 | 29.05 | 21.05 | | 24.05 |
| 105(1) | Промежуточная аттестация | 1 | Тестовые задания по основам знаний физической культуры | Владеть основами  знаний по ф.к. | Выполнить тестовые задания на зачёт | Лёгкая атлетика. Учебник «Ф.К. 10-11кл».В.И. Лях.Стр 104 | 29.05 | 30.05 | 22.05 | | 25.05 |

**VI. Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе.**

**В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся должны:**

**Объяснить:**

* Роль и значение ФК в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой ФК и спорта высших достижений;
* Роль и значение занятий ФК в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведение здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

* Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
* Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
* Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях ФК;
* Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
* Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений. Их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

* Личной гигиены и закаливания организма;
* Организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
* Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
* Профилактики травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах;
* Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях ФК.

**Проводить:**

* Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
* Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* Приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при ушибах и травмах;
* Приёмы массажа и самомассажа;
* Занятия ФК и спортивные соревнования с уч-ся младших классов;
* Судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

* Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
* Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

* Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности
* Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
* Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физическая способность | Физические упражнения | Девушки |
| Скоростные | Бег 100 м, с. | 17,5 |
| Бег 30 м, с. | 5,4 |
| Подтягивание из виса, лёжа на низкой перекладине, количество раз | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 10,00 |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

***В метаниях на дальность и на меткость:*** метать гранату с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе снаряды в горизонтальную цель 2.5 \*2.5 м с 10-12 м (девушки)

***В гимнастических и акробатических упражнениях:*** выполнять комбинацию из 5 элементов на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки);выполнять акробатическую комбинацию из 5 раннее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

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

***Способы физкультурно - оздоровительной деятельности:*** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

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

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

**Приложение**

**Критерии оценки успеваемости по уровню физической подготовленности**

**10 - 11 класс.**

Оценивая уровень физической подготовленности. Следует принимать во внимание два показателя. Во – первых, исходный уровень подготовленности ученика в соответствии с комплексной программой по физической культуре.

Оценка «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности, оценке «4» соответствует средний и оценке «3» - низкий уровень физической подготовленности.

Во – вторых, сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях определенных качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей. Динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность и выполнять доступные для них двигательные действия.

Контрольные упражнения по лёгкой атлетике.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Девушки 10 кл | | | Девушки 11 кл | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| Бег 30м (с)  с высокого старта | 4.8 | 5.3 | 6.2 | 4.8 | 5.3 | 6.2 |
| Бег 100м (с) | 16.6 | 17.0 | 18.0 | 16.0 | 16.5 | 17.5 |
| Бег 1000 м (м) | 4.20 | 5.10 | 6.25 | 4.20 | 5.10 | 6.20 |
| Бег 2000 м (м) | 10.10 | 11.40 | 13.00 | 10.00 | 11.30 | 13.00 |
| Прыжок в длину с места (см). | 195 | 160 | 130 | 200 | 165 | 130 |
| Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега (см) | 120 | 115 | 105 | 125 | 115 | 105 |
| Метание гранаты на дальность (м) | 18 | 13 | 11 | 23 | 18 | 12 |

Контрольные упражнения по гимнастике.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Девушки 10 кл | | | Девушки 11 кл | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Наклон вперёд (см) | 20 | 12 | 5 | 20 | 13 | 6 |
| Подтягивание н/п– девочки (раз) | 18 | 11 | 5 | 18 | 11 | 5 |
| Поднимание туловища 30 секунд (раз) | 30 | 19 | 11 | 29 | 18 | 10 |
| Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой | По технике исполнения | | | | | |
| Комбинация из изученных элементов | По технике исполнения | | | | | |

Контрольные упражнения по лыжной подготовке.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Девушки 10 кл | | | Девушки 11 кл | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Лыжные гонки 1000м (мин) | 5.30 | 6.00 | 7.00 | 5.30 | 6.00 | 6.30 |
| Лыжные гонки 3000м (мин) | 19.30 | 20.00 | 21.00 | 18.30 | 19.00 | 20.00 |
| Переход с одного хода на другой | техника | | | | | |

Контрольные упражнения по спортивным играм (волейбол, баскетбол).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Девушки 10 кл | | | Девушки 11 кл | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| Челночный бег 3Х10м (с) | 8.4 | 9.0 | 9.7 | 8.4 | 9.0 | 9.4 |
| Чередование приёмов мяча (сверху, снизу). | 8и > | 6 | 5 и < | 10 и > | 7 | 6 и < |
| Верхняя прямая подача в пределах площадки из-за лицевой линии из 10 попыток | 7 | 5 | 3 | 8 | 6 | 4 |
| Броски одной рукой от плеча от щита сбоку со средней дистанции из 6 попыток | 5-6 | 4 | 2 | 5-6 | 4 | 2 |
| Броски мяча в движении из 10 попыток | 7 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 |
| Ведение мяча «змейкой» с переводом 2х15м | 9.3 | 9.5 | 9.8 | 9.0 | 9.3 | 9.6 |

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физичес­кие спо­собности | Контрольное упражнение (тест) | Воз­раст, лет | Уровень | | | | | |
|  |  |  |  | Юноши | | | Девушки | | |
|  |  |  |  | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скорост­ные | Бег 30 м, с | 16  17 | 5,2 и ниже 5,1 | 5,1-4,8 5,0-4,7 | 4,4 и выше 4,3 | 6,1 и ниже 6,1 | 5,9-5,3 5,9-5,3 | 4,8 и выше 4,8 |
| 2 | Коорди­национные | Челночный бег  3 х 10 м, с | 16  17 | 8,2 и ниже 8,1 | 8,0-7,7 7,9-7,5 | 7,3 и выше  7,2 | 9,7 и ниже 9,6 | 9,3-8,7 9,3-8,7 | 8,4 и выше 8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в дли­ну с места, см | 16  17 | 180 и ниже 190 | 195-210 205-220 | 230 и выше 240 | 160 и ниже 160 | 170-190 170-190 | 210 и выше 210 |
| 4 | Выносли­вость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100 и ниже 1100 | 1300-1400 1300-1400 | 1500 и выше 1500 | 900 и ниже 900 | 1050-1200 1050-1200 | 1300 и выше 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положе­ния стоя, см | 16  17 | 5 и ниже  5 | 9-12  9-12 | 15 и выше 15 | 7 и ниже  7 | 12-14  12-14 | 20 и выше 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой пе­рекладине - из виса, кол-во раз (юноши), на низкой пе­рекладине из виса лежа, кол-во раз (де­вушки) | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8-9  9-10 | 11 и выше 12 | 6 и ниже 6 | 13-15  13-15 | 18 и выше 18 |