**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КСТОВСКОГО**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ГИМНАЗИЯ № 4»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята на заседании педагогического совета28.08.2017 протокол №1 |  | Утвержденаприказом директора школыот 29.08.2018г. №276 |

**Рабочая программа**

по физической культуре для 10 - 11 класса

на 2018 – 2019 учебный год

10 класс

Авторы УМК: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. В. И. Ляха, 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – М: Просвещение, 2015.

Учебник: Физическая культура: учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха.- М.: Просвещение, 2006

11 класс

Авторы УМК: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. В. И. Ляха, 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – М: Просвещение, 2015.

Учебник: Физическая культура: учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. .В.И. Ляха.- М.: Просвещение, 2006

Автор-составитель:

Добрынская Н.С., Маркин Д.В.

учитель физической культуры

г. Кстово 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| Планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы по физической культуре | 2 |
| Содержание образовательной программы по физической культуре | 3 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Тематическое планирование | 10 |

**Планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы по физической культуре**

**Цель** освоения учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Изучение физической культуры на уровне основного общего образования направлено на решение следующих **задач**:

\*содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения;

\*формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

\*расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки;

\*дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей;

\*формирование знаний и представлений о современных оздоровительных систем физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

\*формирование знаний и умений оценить состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

\*закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта.

Данная рабочая программа разработана с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должно содействовать решению вышеназванных задач и создавать максимально благоприятные условия для развития учащихся и успешной работы учителя. В программе предусмотрен учёт индивидуальных интересов, запросов и способностей старшеклассников.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в предоставлении всем ученикам одинакового доступа к информации о физической культуре, максимальном раскрытии способностей юношей и девушек.

*Гуманизация* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

*Интенсификация и оптимизация* педагогического процесса состоит в усилении целенаправленности обучения и мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения.

В основу планирования учебного материала было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

**Содержание образовательной программы по физической культуре**

Знания о физической культуресодержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10-11 классов приобретают знания о роли значений регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовке к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши).

Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной

физической деятельности.

Способы двигательной деятельностисоответсвующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов.

Физическое совершенствованиевключает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ** **УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

\*воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

\*формирование гражданской позиции, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

\*готовность к служению Отечеству и её защите;

\*сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознания своего места в поликультурном мире

\*сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

\*толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

\*навыки сотрудничества со сверстниками и детьми младшего возраста, взрослым в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

\*нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

\*готовность и способность к образованию, в том числе и самообразованию на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

\*эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

\*принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятии вредных привычек: курению, употреблению алкоголя, наркотиков;

\*бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как к собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

\*осознанный выбор будущей профессии и возможность реализации собственных жизненных планов, отношение к профессионально деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

\*сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

\*ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую, гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

**Метапредметные результаты**

\*умение самостоятельно определять цели деятельности, составлять планы деятельности, самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность, использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности, выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

\*умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты;

\*владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем, способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

\*готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников, умению использовать средств информационных и коммуникативных (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдении требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

\*умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия, способность использования этих действий в познавательной и социальной практике.

К метапредметным результатам относятся такие способности и умениям, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, владение навыками учебно- исследовательской и социальной деятельности.

**Предметные результаты**

\*умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

\*овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

 \*овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

**Объяснить:**

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

**Характеризовать:**

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

-особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

-особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности.

**Соблюдать правила:**

-личной гигиены и закаливания организма;

-организация и проведения самостоятельных 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 физической культурой.

**Осуществлять:**

-контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью;

-приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

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

-судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

-индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

-планы-конспекты индивидуальных занятий.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Физические способности*** | ***Физические упражнения*** | ***мальчики*** | ***девочки*** |
| ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***5*** | ***4*** | ***3*** |
| Скоростные | Бег 30 м, сБег 100 м,с | 5,014,3 |  |  | 5,417,5 |  |  |
| Силовые | \*прыжок в длину с места, см\*подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз\*подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз  | 21510 |  |  | 17014 |  |  |
| Выносливость | \*кроссовый бег 3 км\* кроссовый бег 2 км | 13.50 |  |  | 10.00 |  |  |

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**Социокультурные основы.**

-современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, 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.

-основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорт, туризма, охраны здоровья.

**Психолого педагогические основы.**

**-**способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями;

-представление о соревновательной и тренировочной деятельности

-понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

-основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта;

-основы организации и проведения спортивно - массовых соревнований по видам спорта;

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

-организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями;

-выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания;

-контроль за индивидуальным здоровьем на основе метод измерения морфофункциональных показателей;

-ведение дневника контроля собственного физического состояния.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

-организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта;

-способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий;

-тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

**Физическое совершенствование**

*Спортивные игры:* игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами; совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол)

*Гимнастика с элементами акробатики:* лазание по канату; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия;

Освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

*Лёгкая атлетика:* метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями; эстафеты.

Совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

*Лыжная подготовка:* преодоление подъёмов и препятствий.

Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Количество часов (уроков) |
| № п/п | Вид программного материала | Класс |
|  |  | VI | VII |
| 1 | **Базовая часть** | **78** | **78** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре |  |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | **24** | **24** |
| 2.1 | Спортивные игры (баскетбол) | 24 | 24 |
|  | Итого | 102 | 102 |

Тематическое планирование для 10 класса 3 часа в неделю

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №четверти | Название темы раздела, урока | Кол-во часов |
| **1** | **Лёгкая атлетика** | **12** |
|  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по л/а | 1 |
|  | Высокий и низкий старт до 40м | 1 |
|  | Стартовый разгон | 1 |
|  | Бег на 100 м | 1 |
|  | Бег на результат на 100 м | 1 |
|  | Эстафетный бег | 1 |
|  | Эстафетный бег | 1 |
|  | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега | 1 |
|  | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега на результат | 1 |
|  | Бег в равномерном темпе до 15 мин | 1 |
|  | Бег в равномерном темпе до 25 мин | 1 |
|  | Бег на 2000 м (д),3000(м) на результат | 1 |
|  | **Спортивные игры (волейбол)** | **12** |
|  | Правила техники безопасности при занятиях волейболом | 1 |
|  | История волейбола. Стойки игрока | 1 |
|  | Основные правила игры волейбол. Перемещения в стойке  | 1 |
|  | Комбинация из освоенных элементов техники передвижения | 1 |
|  | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | 1 |
|  | Варианты техники приёма и передачи мяча | 1 |
|  | Варианты техники приёма и передачи мяча | 1 |
|  | Варианты подачи мяча | 1 |
|  | Варианты нападающего удара через сетку | 1 |
|  | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка | 1 |
|  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите | 1 |
|  | Игра по упрощённым правилам волейбола | 1 |
| **2** | **Гимнастика** | **18** |
|  | Инструктаж по технике безопасности | 1 |
|  | Страховка во время занятий физическими упражнениями  | 1 |
|  | ОРУ - Упражнения с набивными мячами (м), ОРУ- Комбинация упражнений со скакалками (д) | 1 |
|  | Упражнения с набивными мячами (м), Комбинация упражнений со скакалками (д) | 1 |
|  | Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении | 1 |
|  | Подъём в упор силой (м). Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (д) | 1 |
|  | Вис согнувшись, прогнувшись, сзади (м). Толчком двух ног вис углом (д) | 1 |
|  | Вис согнувшись, прогнувшись, сзади (м). Толчком двух ног вис углом (д) | 1 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (м)Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (д) | 1 |
|  | Угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь (м)Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (д) | 1 |
|  | Опорный прыжок: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 115-120 см) (м)Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой | 1 |
|  | Опорный прыжок: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 115-120 см) (м)Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой | 1 |
|  | Опорный прыжок: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 115-120 см) (м)Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой на оценку | 1 |
|  | Акробатические упражнения: длинный кувырок через препятствие (м)Сед углом; стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (д) | 1 |
|  | Акробатические упражнения: стойка на руках с помощью (м)Сед углом; стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (д) | 1 |
|  | Акробатические упражнения: Комбинация из ранее освоенных элементов на оценку | 1 |
|  | Лазанье по канату | 1 |
|  | Лазанье по канату на оценку | 1 |
|  | **Спортивные игры (волейбол)** | **6** |
|  | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м через сетку | 1 |
|  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | 1 |
|  | Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар | 1 |
|  | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 1 |
|  | Тактика свободного нападения | 1 |
|  | Тактика свободного нападения | 1 |
| **3** | **Лыжная подготовка** | **30** |
|  | Техника безопасности при занятиях на лыжах. | 1 |
|  | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |
|  | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |
|  | Преодоление подъёмов | 1 |
|  | Преодоление подъёмов | 1 |
|  | Преодоление подъёмов | 1 |
|  | Техника спусков | 1 |
|  | Техника спусков | 1 |
|  | Техника спусков | 1 |
|  | Техника торможения «плугом» | 1 |
|  | Техника торможения «плугом» | 1 |
|  | Техника торможения падением | 1 |
|  | Техника торможения падением | 1 |
|  | Техника конькового хода | 1 |
|  | Техника конькового хода | 1 |
|  | Техника конькового хода | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км | 1 |
|  | Прохождение дистанции 5 км | 1 |
|  | Прохождение дистанции 5 км | 1 |
|  | Прохождение дистанции 5 км | 1 |
|  | Прохождение дистанции 5 км | 1 |
|  | Прохождение дистанции 5 км | 1 |
|  | Прохождение дистанции 5 км | 1 |
|  | Прохождение дистанции 5 км | 1 |
|  | Прохождение дистанции 5 км | 1 |
|  | Прохождение дистанции 5 км | 1 |
|  | Прохождение дистанции 5 км | 1 |
|  | Прохождение дистанции 5 км | 1 |
|  | Прохождение дистанции 5 км на оценку | 1 |
| **4** | **Лёгкая атлетика** | **9** |
|  | Соблюдение правил безопасности, страховки и разминкиПрыжок в высоту с 3-5 шагов разбега | 1 |
|  | Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега | 1 |
|  | Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега на результат | 1 |
|  | Метание мяча 150 г на дальность | 1 |
|  | Метание мяча 150 г на дальность | 1 |
|  | Метание мяча на оценку | 1 |
|  | Метание гранаты 500-700 г с места на дальность | 1 |
|  | Метание гранаты 500-700 г с места на дальность | 1 |
|  | Метание гранаты 500-700 г с места на дальность | 1 |
|  | **Подвижные игры с элементами баскетбола** | **15** |
|  | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |
|  | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |
|  | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |
|  | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |
|  | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |
|  | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выравнивание, выбивание, перехват) | 1 |
|  | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выравнивание, выбивание, перехват) | 1 |
|  | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выравнивание, выбивание, перехват) | 1 |
|  | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выравнивание, выбивание, перехват) | 1 |
|  | Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом | 1 |
|  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 |
|  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 |
|  | Игра по упрощённым правилам баскетбола | 1 |
|  | Игра по упрощённым правилам баскетбола | 1 |
|  | Игра по упрощённым правилам баскетбола | 1 |

Тематическое планирование для 11 класса 3 часа в неделю

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № четверти | Название темы раздела, урока | Кол-во часов |
| **1** | **Лёгкая атлетика** | **12** |
|  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по л/а | 1 |
|  | Высокий и низкий старт до 40м | 1 |
|  | Стартовый разгон | 1 |
|  | Бег на 100 м | 1 |
|  | Бег на результат на 100 м | 1 |
|  | Эстафетный бег | 1 |
|  | Эстафетный бег | 1 |
|  | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега на результат | 1 |
|  | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега на результат | 1 |
|  | Бег в равномерном темпе до 15 мин | 1 |
|  | Бег в равномерном темпе до 25 мин | 1 |
|  | Бег на 2000 м (д),3000(м) на результат | 1 |
|  | **Спортивные игры (волейбол)** | **12** |
|  | Правила техники безопасности при занятиях волейболом | 1 |
|  | Стойки игрока | 1 |
|  | Перемещения в стойке | 1 |
|  | Комбинация из освоенных элементов техники передвижения | 1 |
|  | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | 1 |
|  | Варианты техники приёма и передачи мяча | 1 |
|  | Варианты техники приёма и передачи мяча | 1 |
|  | Варианты подачи мяча | 1 |
|  | Варианты нападающего удара через сетку | 1 |
|  | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка | 1 |
|  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите | 1 |
|  | Игра по упрощённым правилам волейбола | 1 |
| **2** | **Гимнастика** | **18** |
|  | Инструктаж по технике безопасности | 1 |
|  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении | 1 |
|  | ОРУ-Упражнения с набивными мячами (м), ОРУ-Комбинация упражнений с лентами, скакалками (д) | 1 |
|  | Упражнения с набивными мячами (м), Комбинация упражнений с лентами, скакалками (д) | 1 |
|  | Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении | 1 |
|  | Подъём в упор силой (м)Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (д) | 1 |
|  | Вис согнувшись, прогнувшись, сзади (м)Толчком двух ног вис углом (д) | 1 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (м)Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (д) | 1 |
|  | Угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь (м)Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (д) | 1 |
|  | Опорный прыжок: прыжок ноги врозь(козёл в ширину, высота 115-120 см) (м)Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (д) | 1 |
|  | Опорный прыжок: прыжок ноги врозь(козёл в ширину, высота 115-120 см) (м)Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (д) | 1 |
|  | Опорный прыжок: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 115-120 см) (м)Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (д) на оценку | 1 |
|  | Акробатические упражнения: длинный кувырок через препятствие (м)Сед углом; стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (д) | 1 |
|  | Акробатические упражнения: стойка на руках с помощью (м)Сед углом; стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (д) | 1 |
|  | Акробатические упражнения: переворот боком; прыжки в глубину (м)Сед углом; стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (д) | 1 |
|  | Акробатические упражнения: Комбинация из ранее освоенных элементов на оценку | 1 |
|  | Лазанье по канату | 1 |
|  | Лазанье по канату на оценку | 1 |
|  | **Спортивные игры (волейбол)** | **6** |
|  | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м через сетку | 1 |
|  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | 1 |
|  | Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар | 1 |
|  | Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м через сетку | 1 |
|  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | 1 |
|  | Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар | 1 |
| **3** | **Лыжная подготовка** | **30** |
|  | Техника безопасности при занятиях на лыжах | 1 |
|  | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |
|  | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |
|  | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил | 1 |
|  | Элементы тактики лыжных гонок: лидирование | 1 |
|  | Элементы тактики лыжных гонок: обгон, финиширование | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) на оценку | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
|  | Прохождение дистанции до 5км (д), до 8 км (ю) | 1 |
| **4** | **Лёгкая атлетика** | **9** |
|  | Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки | 1 |
|  | Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега | 1 |
|  | Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега на результат | 1 |
|  | Метание мяча 150 г на дальность | 1 |
|  | Метание мяча 150 г на дальность | 1 |
|  | Метание мяча на оценку | 1 |
|  | Метание гранаты 500-700 г с места на дальность | 1 |
|  | Метание гранаты 500-700 г с места на дальность | 1 |
|  | Метание гранаты 500-700 г с места на дальность на оценку | 1 |
|  | **Подвижные игры с элементами баскетбола** | **15** |
|  | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |
|  | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |
|  | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |
|  | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |
|  | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |
|  | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выравнивание, выбивание, перехват, накрывание) | 1 |
|  | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выравнивание, выбивание, перехват, накрывание) | 1 |
|  | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выравнивание, выбивание, перехват, накрывание) | 1 |
|  | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выравнивание, выбивание, перехват, накрывание) | 1 |
|  | Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом | 1 |
|  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 |
|  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 |
|  | Игра по упрощённым правилам баскетбола | 1 |
|  | Игра по упрощённым правилам баскетбола | 1 |
|  | Игра по упрощённым правилам баскетбола | 1 |