

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Брянковская средняя школа №5»

Рассмотрено
Руководитель
школьного методического
объединения учителей
Гресс Н.И.
Гресс Н.И.
Протокол № 1
от 30.08.2019г.

Согласовано
Заместитель
директора по УВР
Гейман Е.А. Гейман Е.А.
31.08.2019 г.

Утверждено
Директор школы
Храмцова Н.С. Храмцова Н.С.
Приказ № 55-ОД
от 31.08.2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

ДЛЯ 10 КЛАССА

На 2019/2020 учебный год

Составитель программы

Сухарева Ю.Г

2019-2020 учебный год

**Пояснительная записка
к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10 класса**

Предлагаемая программа построена на основе комплексной программы физического воспитания 1-11 класса В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Издательство «Просвещение» 2011г. и авторской «Физическая культура 1-11 классы» комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Издательство «Учитель». Автор А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова 2013г. и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

Лях В,И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях, А.А.Зданевич . М.:Просвещение 2014 г.

Количество учебных часов рабочей программы

Программа для 10 класса общим объемом 103 часов изучается в течение учебного года (3 часа в неделю, 34 учебных недели) согласно базового учебного плана 2019-2020 года.

Учебно-тематический план

В структуре изучаемой программы выделяются следующие основные разделы:

Базовая часть:

1. «Знания о физической культуре»;
2. «Спортивные игры (волейбол)»;
3. «Гимнастика с элементами акробатики»;
4. «Легкая атлетика».
- 5.«Лыжная подготовка».

Вариативная часть:

Спортивные игры (баскетбол)

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей - базовой и вариативной. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (кроссовая подготовка заменяется лыжной подготовкой). Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретической части выделяю время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти. В теорию обязательно входят уроки по Олимпийскому воспитанию.

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях в неделю.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		10 класс
1.	Базовая часть	76 час
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	19 часов
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18 часов
1.4	Легкая атлетика	21 час
1.5	Лыжная подготовка	18 часов
2	Вариативная часть	27 часов
2.1	Баскетбол	27 часов
	Итого	103 часов

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1. Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное и физкультурно-массовое движение. Ценности Олимпийского и Паралимпийского движения. Олимпийские чемпионы Красноярского края. История Отечественного спорта. Идеалы и символика Олимпийских игр.

2. Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

3. Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

5. Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

6. Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

7. Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики и гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятии гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

8. Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований.

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

В соответствии с этим, **целью** прохождения настоящего курса является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач**:

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

- формировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширять двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и формировать умения применять их в различных по сложности условиях;
- развивать кондиционные (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационные (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способности;
- формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закреплять потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формировать адекватную самооценку личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- развивать психические процессы и обучаться основам психической регуляции

Формы организации учебного процесса

Программа предусматривает проведение уроков физической культуры, которые должны иметь четкую целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся.

На уроках физической культуры в 10 классе продолжаю работу по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. 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. Продолжаю обучение учащихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа жизни, знаниям по вопросам Олимпийского движения, спортивной тренировки. Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей многократно ведется повторение специально подготовительных упражнений, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях я шире применяю 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 возраста.

Одним из методических требований является реализация на уроке физической культуры межпредметных связей: в старших классах я устанавливаю и углубляю связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами. Важным условием моей успешной работы является грамотное планирование программного материала. Основной для планирования учебных занятий является материал по двигательным умениями и навыками и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей.

В работе со старшеклассниками использую все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем в этом возрасте значительно шире, чем в предыдущих классах, применяю метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности. Прохождение учебного материала осуществляется в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков. При этом темы связаны, определен объем работ на уроке, учитываются этапы обучения двигательного действия, обучение ведется в соответствии с переносимостью учащимися двигательных нагрузок, уровнем технической и физической подготовленностью ученика.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками использую для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному

самосовершенствованию. При оценке успеваемости отдаю предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим методические и теоретические знания, уровень технико-тактического мастерства, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

При оценке техники выполнения двигательного действия руководствуюсь следующими критериями:

Отметка “5” двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, обучающий овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

Отметка “4” двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений: в играх учащийся не проявил должной активности, ловкости.

Отметка “3” двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно (или вяло), недостаточно уверенно), допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

Отметка “2” двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде).

Отметка “1” отказ обучающего выполнить двигательное действие без уважительной причины или он совсем не смог выполнить упражнение.

Контроль за физической подготовкой учащихся провожу два раза в учебный год по всем тестам (осенью и весной) и три раза по тем упражнениям, которые можно провести в зале (в сентябре-октябре, в декабре, в апреле- мае). Ведется личная карта учета динамики прироста показателей развития физических качеств учащихся.

Учащимся, имеющим разные уровни физического развития, рекомендую занятия в спортивных секциях ФСК «Юность».

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценку успеваемости выставляю на общих основаниях, за исключением выполнения учебного норматива в противопоказанных им видах физических упражнениях

Требования к уровню знаний учащихся 10 класса по физической культуре.

В результате освоения программного материала учебного предмета учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

Соблюдать правила:

- Личной гигиены и закаливания.
- Организация и проведение самостоятельного и самостоятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.
- Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
- Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Проводить:

- Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.
- Приемы страховки и самостраховки во время занятий.
- Приемы массажа и самомассажа.
- Занятия физической культуры 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.

Определять:

- Уровни индивидуального физического развития.
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.
- Дозировку физической нагрузки

Демонстрировать:

- Двигательные умения, навыки, способности:
- Уметь с максимальной скоростью пробегать 100 м с низкого старта.
- В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.
- Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

Физич.способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 метров	14,3	17,5
	Бег 30 метров	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10-12	-
	Подтягивание из вися, лежа на низкой перекладине	-	14
	Прыжок в длину с места	215-240	170-205
К выносливости	Бег 2000 метров	-	10,00
	Бег 3000 метров	13,30	-

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–125 см. (юноши).
- Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой.
- Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см., стойку на руках, переворот блоком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

В спортивных играх:

- Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

- Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования.
- Организации досуга и здорового образа жизни.

- Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

Способы спортивной деятельности:

- Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

- Согласовывать свое поведение с интересами коллектива.
- Критически оценивать собственные достижения
- Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

Тематическое планирование в 10 классе

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Лёгкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	11(6)	Вводный	Низкий старт до 40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий	3.09
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	5.09
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	10.09
				Контрольный	Бег на результат 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Современные Олимпийские игры.	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью	Бег 100 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 13,5; «4» - 14,0; «3» - 14,3; <u>Девочки</u> – «5» - 17,0; «4» - 17,5; «3» - 18,0	12.09
				Комплексный	Прыжок в длину с 11 - 13 беговых шагах. Метание гранаты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 11 – 15 шагов разбега, метать гранату	Текущий	17.09
				Контрольный	Прыжок в длину на результат. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать гранату на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм	Прыжки: <u>Мальчики</u> – «5» - 450 см «4» - 420 см; «3» - 410 см; <u>Девочки</u> – «5» -400 см; «4» - 370 см; «3» -340 см; Метание: 32; 28;26;	19.09

		Бег на средние дистанции	1	Комбинированный	Бег 2000 м (девочки), 3000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. История Отечественного спорта.	Уметь пробегать дистанцию 2000м.	22;18;14 <u>Мальчики</u> – «5» - 9.30; «4» - 9.00; «3» - 9.20; <u>Девочки</u> – 7.30 – 9.00	24.09
		Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	4	Комплексный	Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	26.09
	Совершенствование ЗУН			Бег в равномерном темпе 22 минуты. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 22 минуты	Текущий	1.10	
	Совершенствование ЗУН			Бег 23 минуты. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 23 минуты	Текущий	3.10	
	Контрольный			Бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут	<u>Мальчики</u> – «5» - 13.50; «4» - 14.50; «3» - 15.50; <u>Девочки</u> – «5» -10.30; «4» - 11.30; «3» -12.30;	8.10	

2	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	9	Комбинированный	Правила ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, прогнувшись. Угол в упоре. Упражнения на перекладине.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.	Текущий	3.12 5.12
				Совершенствование	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, прогнувшись. Угол в упоре. Упражнения на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.	Текущий	10.12 12.12
				Совершенствование	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в четыре, по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Толчком двух ног вис углом (д).	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.	Текущий	17.12 19.12
				Совершенствование	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в четыре, по восемь в движении. Равновесие на верхней жерди (д). Подъем переворотом. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.	Текущий	24.12 26.12

				Совершенствование	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Перестроение из колонны по одному в четыре, по восемь в движении. Равновесие на верхней жерди (д). Подъем переворотом. Развитие силы. Подтягивание, отжимание. Комбинации на брусках.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в виси.	Оценка техники выполнения подъема переворотом; подтягивание в виси: Мальчики: 11;9;7 20;10;8	14.01
	Акробатические упражнения, опорный прыжок	9	Совершенствования	Длинный кувырок вперед через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках (ю). ОРУ с гантелями. Сед углом. Стойка на лопатках. Развитие координации. Длинный кувырок, стойка на лопатках(д).	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Текущий	16.01 21.01	
Совершенствование ЗУН			Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Текущий	23.01 28.01		
Совершенствование ЗУН			Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед) (ю). Стойка на руках с помощью. Прыжок углом к снаряду (д). ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Текущий	30.01 4.02		
Контрольный			Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Ценности Олимпийского и паралимпийского движения.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Оценка техники выполнения комбинации, опорного прыжка	6.02 7.02 11.02		

3	Лыжная подготовка	18	Изучение нового материала	ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Элементы тактики лыжных гонок. Скользящий шаг без палок и с палками Попеременный двухшажный ход	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	13.02 14.02
			Совершенствование ЗУН	Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Подъем в гору скользящим шагом Одновременные ходы Повороты переступанием в движении	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	18.02 20.02
			Совершенствование	Коньковый ход	Уметь выполнять	Текущий	21.02

				ние ЗУН	Попеременные ходы Торможение и поворот упором Переход с одновременных ходов на попеременные	технику способов передвижения на лыжах		25.02
				Совершенствование ЗУН	Переход с одновременных ходов на попеременные Преодоление подъемов и препятствий Прохождение дистанции до 3км (д); 5км (ю)	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	27.02 28.02 3.03
				Совершенствование ЗУН	Коньковый ход Повороты переступанием в движении Переход с одновременных ходов на попеременные Преодоление подъемов и препятствий	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	5.03 6.03 10.03
				Совершенствование ЗУН	Переход с одновременных ходов на попеременные Коньковый ход Преодоление контруклонов. Олимпийские чемпионы Красноярского края.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	12.03 13.03
				Контрольный	Прохождение дистанции до 3км (д); 5км (ю) Преодоление подъемов и препятствий	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценка техники лыжных ходов	17.03 19.03
				Совершенствование ЗУН	Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного. Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъём и под уклон. Катание с горок.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценка техники применения лыжных ходов на дистанции	20.03 2.04
4	Спортивные игры	Баскетбол	27	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. ТБ.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	6.09 13.09 20.09
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	27.09 4.10 10.10
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	11.10 15.10
				Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения штрафного	17.10 18.10 22.10

							броска	
			Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Оценка техники передачи мяча	24.10 25.10
			Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Оценка техники ведения мяча	5.11 7.11 8.11
			Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Оценка техники броска в прыжке	12.11 14.11 15.11
			Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Текущий	19.11 21.11 22.11
			Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Оценка техники штрафного броска	26.11 28.11 29.11
			Контрольный	Применение изученных элементов баскетбола в учебной игре. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол, выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Оценка техники игры в баскетбол	6.12 13.12
			Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Текущий	20.12 27.12
			Совершенствование	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Текущий	17.01 24.01
			Совершенствование	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Уметь выполнять в		Оценка	31.01
		Волейбол	19					

				ние	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	игре или игровой ситуации тактико-технические действия	техники нападающего удара при встречных передачах	3.04
				Совершенствование	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	7.04 9.04
				Совершенствование	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	10.04 14.04 16.04
				Совершенствование	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча	17.04 21.04
				Совершенствование	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	23.04 24.04
				Совершенствование	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара	28.04 30.04
				Совершенствование	Применение изученных элементов в учебной игре. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол, выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	4.05 5.05
5	Легкая атлетика	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	10(5)	Комплексный	Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Развитие выносливости. История отечественного спорта. Инструктаж по ТБ.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	7.05
				Совершенствование	Бег в равномерном темпе 17 минут (девочки), 25 мин	Уметь бежать в	Текущий	8.05

				ние ЗУН	(мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Бег под гору. Развитие выносливости. Идеалы и символика Олимпийских игр.	равномерном темпе 25 минут		
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 19 минут (девочки), 27 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 27 минут	Текущий	12.05
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 20 минут (девочки), 30 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий.	Уметь бежать в равномерном темпе 30 минут	Текущий	14.05
				Контрольный	Бег 3000м (мальчики), 2000 м (девочки) (мин). Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	13.50;14.50; 15.50 10,30; 11.30; 12.30;	15.05
		Спринтерский бег	3	Вводный	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробежать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	19.05
				Учетный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробежать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	13,5;14,0;14,3 16,5;17,5;18,5	21.05
		Прыжок в высоту, метание гранаты	2	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание гранаты в коридоре 10 м с разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту, метать гранату	Текущий	22.05
				Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание гранаты в коридоре 10 м с разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту, метать гранату	текущий	26.05 29.05
		Итого	103 часа					

Материально – техническое обеспечение

Учебно – методический комплект

Программа Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс » автор В.И.Лях 2011г.Издательство «Просвещение».

Учебник по физической культуре 10-11 класс. Автор В.И.Лях 2013 г.

Методические пособия Комплексная программа физического воспитания учащихся «Физкультура 1-11 классы», автор В.И.Лях, А.А.Зданевич: Издание «Учитель», 2013г. +СД диск. Тематическое планирование «Физкультура 1-11 класс». Автор К.Р.Мамедов. Издательство «Учитель»2009г.«Справочник учителя физической культуры» П.А.Киселев, С.Б.Киселева 2011г, издательство «Учитель»; Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» основная, средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни 5-11 класс. Автор А.П.Матвеев. Москва «Просвещение»2007г.

Спортивный инвентарь

Маты. Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, футбольный мяч, мячи для метания. Спортивный конь, козел. Перекладина. Мостик для прыжков. Гимнастические скамейки. Гимнастическая стенка. Стойки для прыжков в высоту. Планка. Гимнастическое бревно. Брусья. Обручи, скакалки. Оборудование летней спортивной площадки (беговые дорожки, турник, яма для прыжков в длину с разбега, разметка для прыжков с места, баскетбольная площадка, волейбольная площадка).

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Брянковская средняя школа №5»

Рассмотрено
Руководитель
школьного методического
объединения учителей
Гресс Н. В.
Гресс
Протокол № 1
от 30.08. 2019г.

Согласовано
Заместитель
директора по УВР
Гейман Е.А. *Е.А. Гейман*
31.08. 2019 г.

Утверждено
Директор школы
Храмцова Н.С. *Н.С. Храмцова*
Приказ № 55-ОД
от 31.08.2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

ДЛЯ 11 КЛАССА

На **2019/2020** учебный год

Составитель программы

Сухарева Ю.Г

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11 класса

Предлагаемая программа построена на основе комплексной программы физического воспитания 1-11 классы В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Издательство «Просвещение» 2011г. и авторской «Физическая культура 1-11 классы» комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Издательство «Учитель». Автор А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова 2013г. и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

Лях В,И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях, А.А.Зданевич . М.:Просвещение 2014 г.

Количество учебных часов рабочей программы

Программа для 11 класса общим объемом 102 часа изучается в течение учебного года (3 часа в неделю, 34 учебных недель) согласно базового учебного плана 2019-2020 года.

Учебно-тематический план

В структуре изучаемой программы выделяются следующие основные разделы:

Базовая часть:

1. « Знания о физической культуре»;
2. « Спортивные игры (волейбол)»;
3. «Гимнастика с элементами акробатики»;
4. «Легкая атлетика».
5. « Лыжная подготовка»

Вариативная часть:

«Спортивные игры (баскетбол)»

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей - базовой и вариативной. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (кроссовая подготовка заменяется лыжной подготовкой). Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретической части выделяю время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти. В теорию обязательно входят уроки по Олимпийскому воспитанию.

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях в неделю.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		класс
		11 класс
1.	<i>Базовая часть</i>	75часов
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18 часов
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18 часов
1.4	Легкая атлетика	21 час
1.5	Лыжная подготовка	18 часов
2	<i>Вариативная часть</i>	27часов
2.1	Баскетбол	27 часов
	Итого	102 часа

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1. Социокультурные основы.

Спортивно- оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Современное и физкультурно-массовое движение. Ценности Олимпийского и Паралимпийского движения. Олимпийские чемпионы Красноярского края. История Отечественного спорта. Идеалы и символика Олимпийских игр.

2. Психолого-педагогические основы.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

3. Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

5. Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Мини-баскетбол. Эстафеты с элементами баскетбола

6. Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

7. Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики и гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятии гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

8. Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

В соответствии с этим, **целью** прохождения настоящего курса является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач**:

- содействовать гармоничному физическому развитию, выработки умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- расширять двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и формировать умения применять их в различных по сложности условиях;
- развивать кондиционные (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационные (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способности;
- формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закреплять потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формировать адекватную самооценку личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- развивать психические процессы и обучаться основам психической регуляции

Формы организации учебного процесса

Программа предусматривает проведение уроков физической культуры, которые должны иметь четкую целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся.

На уроках физической культуры в 11 классе продолжаю работу по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. 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. Продолжаю обучение учащихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа жизни, знаниям по вопросам Олимпийского движения, спортивной тренировки. Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей многократно ведется повторение специально подготовительных упражнений, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях я шире применяю 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 возраста.

Одним из методических требований является реализация на уроке физической культуры межпредметных связей: в старших классах я устанавливаю и углубляю связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами. Важным условием моей успешной работы является грамотное планирование программного материала. Основой для планирования учебных занятий является материал по двигательным умениям и навыкам и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей.

В работе со старшеклассниками использую все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем в этом возрасте значительно шире, чем в предыдущих классах, применяю метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности. Прохождение учебного материала осуществляется в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков. При этом темы связаны, определен объем работ на уроке, учитываются этапы обучения двигательного действия, обучение ведется в соответствии с переносимостью учащимися двигательных нагрузок, уровнем технической и физической подготовленностью ученика.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками использую для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному

самосовершенствованию. При оценке успеваемости отдаю предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим методические и теоретические знания, уровень технико-тактического мастерства, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

При оценке техники выполнения двигательного действия руководствуюсь следующими критериями:

Отметка “5”:двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, обучающий овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

Отметка “4”:двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений: в играх учащийся не проявил должной активности, ловкости.

Отметка “3”:двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно (или вяло), недостаточно уверенно), допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

Отметка “2”:двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде).

Отметка “1”: отказ обучающего выполнить двигательное действие без уважительной причины или он совсем не смог выполнить упражнение.

Контроль за физической подготовкой учащихся провожу два раза в учебный год по всем тестам (осенью и весной) и три раза по тем упражнениям, которые можно провести в зале (в сентябре-октябре, в декабре, в апреле- мае). Ведется личная карта учета динамики прироста показателей развития физических качеств учащихся.

Учащимся, имеющим разные уровни физического развития, рекомендую занятия в спортивных секциях ФСК «Юность».

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценку успеваемости выставляю на общих основаниях, за исключением выполнения учебного норматива в противопоказанных им видах физических упражнениях

Требования к уровню знаний учащихся по физической культуре, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения программного материала учебного предмета учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

Соблюдать правила:

- Личной гигиены и закаливания.
- Организация и проведение самостоятельного и самостоятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.
- Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
- Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Проводить:

- Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.
- Приемы страховки и самостраховки во время занятий.
- Приемы массажа и самомассажа.
- Занятия физической культуры 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.

Определять:

- Уровни индивидуального физического развития.
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.
- Дозировку физической нагрузки

Демонстрировать:

- Двигательные умения, навыки, способности:
- Уметь с максимальной скоростью пробежать 100 м с низкого старта.

- В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.
- Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 метров	14,3	17,5
	Бег 30 метров	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10-12	-
	Подтягивание из вися, лежа на низкой перекладине	-	14
	Прыжок в длину с места	215-240	170-205
К выносливости	Бег 2000 метров	-	10,00
	Бег 3000 метров	13,30	-

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–125 см. (юноши).
- Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой.
- Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см., стойку на руках, переворот блоком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

В спортивных играх:

- Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

- Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования.
- Организации досуга и здорового образа жизни.
- Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

Способы спортивной деятельности:

- Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

- Согласовывать свое поведение с интересами коллектива.
- Критически оценивать собственные достижения
- Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04.2001г);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. №751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. №1312 (ред.от 30.08.2010г);
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г №1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. № 163-р.

Тематическое планирование в 11 классе

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата
								10
1	2	3	4	5	6	7	8	10
1	Лёгкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	11(6)	Вводный	Низкий старт до 40м. Бег по дистанции (70-90м). Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Оценить технику бега на 30 м.	2.09
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 40м. Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	3.09
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	9.09
				Контрольный	Бег на результат 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Современные Олимпийские игры.	Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью	13,1;13,5; 14,3; 16,0; 17,0; 17,5	10.09
				Комплексный	Прыжок в длину с 13 - 15 беговых шагах. Метание гранаты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	Уметь прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега, метать гранату	Текущий	16.09
				Контрольный	Прыжок в длину на результат. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Тесты.	Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать гранату на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм	Прыжки: 460 см;430 см; 410 см; 410 см;380 см; 360 см; Метание: 36; 32;28; 23;19;17	17.09
				Бег на средние дистанции	1	Комбинированный	Бег 2000 м (девочки), 3000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Правила соревнований по кроссу. Тесты	Уметь пробегать дистанцию 2000м.
		Бег по	4	Комплексный	Бег в равномерном темпе 24 минут.	Уметь бежать в равномерном	Текущий	24.09

		пересечённой местности, преодоление препятствий			Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	темпе 24 минуты		
			Совершенствование ЗУН		Бег в равномерном темпе 26 минуты. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу, л/атлетике	Уметь бежать в равномерном темпе 26 минут	Текущий	30.09
			Совершенствование ЗУН		Бег 28 минуты. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Тесты	Уметь бежать в равномерном темпе 28 минут	Текущий	1.10
			Контрольный		Бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости. Опрос по теории.	Уметь бежать в равномерном темпе	13.00;14.00; 15.00 10.10;11.40; 12.00;	7.10

2	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	18	Комбинированный	Правила ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении. Строевые упражнения. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, прогнувшись. Толчком ног подъем на верхнюю жердь. Упражнения на перекладине.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.	Текущий	2.12 3.12
				Совершенствование	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, прогнувшись. Толчком двух ног вис углом (д). Строевые упражнения. Упражнения на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.	Текущий	9.12 10.12
				Совершенствование	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Строевые упражнения. Подтягивание на перекладине.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.	Текущий	16.12 17.12
				Совершенствование	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Строевые упражнения. Равновесие на верхней жерди (д). Подъем переворотом. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.	Текущий	23.12 24.12
			Совершенствование	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Лазание по гимнастической стенке без помощи рук. Строевые упражнения. Равновесие на верхней жерди (д). Подъем переворотом. Развитие силы. Подтягивание, отжимание. Комбинации на брусьях.	Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе.	Оценка техники выполнения подъема переворотом; подтягивание в висе: Мальчики: 11;9 ;7 20;10;8	13.01 14.01	
	Акробатически		Совершенствование	Длинный кувырок вперед. Стойка на руках с	Уметь выполнять	Текущий	20.01	

		е упражнения, опорный прыжок		ния	помощью. ОРУ с гантелями. Стойка на лопатках. Развитие координации. Длинный кувырок, стойка на лопатках(д), кувырок назад.	акробатические элементы программы в комбинации		21.01
				Совершенствование ЗУН	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с обручами. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Текущий	27.01 28.01
				Совершенствование ЗУН	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед) (ю). Стойка на руках с помощью. Прыжок углом к снаряду (д). ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Текущий	3.02 4.02
				Контрольный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Ценности Олимпийских и паралимпийских игр.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Оценка техники выполнения комбинации, опорного прыжка	6.02 10.02

3	Лыжная подготовка		18	Изучение нового материала	ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Элементы тактики лыжных гонок. Скользящий шаг без палок и с палками Попеременный двухшажный ход	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	11.02 13.02
				Совершенствование ЗУН	Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Подъем в гору скользящим шагом Одновременные ходы Повороты переступанием в движении	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	17.02 18.02
				Совершенствование ЗУН	Коньковый ход Попеременные ходы Торможение и поворот упором Переход с одновременных ходов на попеременные	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	20.02 24.02 25.02
				Совершенствование ЗУН	Переход с одновременных ходов на попеременные Преодоление подъемов и препятствий Прохождение дистанции до 3км (д); 5км (ю)	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	27.02 2.03

				Совершенствование ЗУН	Коньковый ход Повороты переступанием в движении Переход с одновременных ходов на попеременные Преодоление подъемов и препятствий	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	3.03 5.03 9.03
				Совершенствование ЗУН	Переход с одновременных ходов на попеременные Коньковый ход Преодоление контруклонов	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	10.03 12.03
				Контрольный	Прохождение дистанции до 3км (д); 5км (ю) Преодоление подъемов и препятствий. Олимпийские чемпионы Красноярского края.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценка техники лыжных ходов	16.03 17.03
				Совершенствование ЗУН	Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырёхшажного. Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъём и под уклон. Катание с горок.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Оценка техники применения лыжных ходов на дистанции	19.03 2.04
4	Спортивные игры	Баскетбол	27	Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. ТБ.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	5.09 12.09
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3х1). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	19.09 26.09
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1х3х1) Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	3.10 8.10 10.10
				Комплексный	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения штрафного	14.10 15.10 17.10

				Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3) Развитие скоростно-силовых качеств.		броска	
			Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3) Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	21.10 22.10 24.10
			Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча	5.11 7.11 11.11
			Совершенствование ЗУН	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке	12.11 14.11 18.11
			Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	19.11 21.11 25.11
			Совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	26.11 28.11 5.12

				через заслон. Развитие координационных качеств.				
		Волейбол	18	Контрольный	Применение изученных элементов баскетбола в учебной игре. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол, выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники игры в баскетбол	12.12 19.12
				Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках с шагом. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	26.12 16.01
				Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках с шагом. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	23.01 30.01
				Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках с шагом. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах	6.04 7.04 9.04
				Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках с шагом. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	13.04 14.04
				Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	16.04 20.04
				Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча	21.04 23.04
				Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Сочетание	Уметь выполнять в игре или	Текущий	

				ние	приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	игровой ситуации тактико-технические действия		27.04 28.04
				Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара	30.04 4.05
				Совершенствование	Применение изученных элементов в учебной игре. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол, выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники игры в волейбол	5.05
5	Легкая атлетика	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	10(5)	Комплексный	Бег в равномерном темпе 15 минут (девочки), 25 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. Тесты.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	Текущий	7.05
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 17 минут (девочки), 25 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Тесты.	Уметь бежать в равномерном темпе 25 минут	Текущий	8.05
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 19 минут (девочки), 27 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. История отечественного спорта. Тесты	Уметь бежать в равномерном темпе 27 минут	Текущий	11.05
				Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе 20 минут (девочки), 30 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий.	Уметь бежать в равномерном темпе 30 минут	Текущий	12.05
				Контрольный	Бег 3000м (мальчики), 2000 м (девочки) (мин). Развитие выносливости. Идеалы и символика Олимпийских игр.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут	13.00;14.00; 15.00 10,10; 11.40; 12.00;	14.05
		Спринтерский бег	2	Вводный	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	18.05
				Учетный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м).	Уметь пробегать 100 м с	13,1;13,5;	19.05

					Финиширование. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	максимальной скоростью с низкого старта	14,3; 16,0; 17,0; 17,5	
		Прыжок в высоту, метание гранаты	3	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание гранаты в коридоре 10 м с разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту, метать гранату	Текущий	21.05
				Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание гранаты в коридоре 10 м с разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту, метать гранату	текущий	25.05 26.05
		Итого	102 часа					

Материально – техническое обеспечение

Учебно – методический комплект

Программа Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс » автор В.И.Лях 2011г.Издательство «Просвещение».

Учебник по физической культуре 5-7 класс. Автор В.И.Лях 2013 г.

Методические пособия Комплексная программа физического воспитания учащихся «Физкультура 1-11 классы», автор В.И.Лях, А.А.Зданевич: Издание «Учитель», 2013г. +СД диск. Тематическое планирование «Физкультура 1-11 класс». Автор К.Р.Мамедов. Издательство «Учитель»2009г.«Справочник учителя физической культуры» П.А.Киселев, С.Б.Киселева 2011г, издательство «Учитель»; Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» основная, средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни 5-11 класс. Автор А.П.Матвеев. Москва «Просвещение»2007г.

Спортивный инвентарь

Маты. Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, футбольный мяч, мячи для метания. Спортивный конь, козел. Перекладина. Мостик для прыжков. Гимнастические скамейки. Гимнастическая стенка. Стойки для прыжков в высоту. Планка. Гимнастическое бревно. Брусья. Обручи, скакалки, гимнастические палки.

Оборудование летней спортивной площадки (беговые дорожки, турник, яма для прыжков в длину с разбега, разметка для прыжков с места, баскетбольная площадка, волейбольная площадка).