

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 6» города Губкина Белгородской области
(МАОУ «Гимназия №6»)

Согласовано
Руководитель методического
объединения учителей
изобразительного
искусства, музыки, технологии
и физической культуры
МАОУ «Гимназия №6»

_____ **Вольвакова С. Н.**
Протокол №_1_
от «_31»_08_2023г.

Согласовано
Заместитель директора
МАОУ «Гимназия №6»
города Губкина

_____ **Кривоченко Е.В.**
«_31_»_08_2023г.

Утверждаю
Директор
МАОУ «Гимназия №6»
города Губкина

_____ **Вольваков С.П.**
Приказ № 300
от «_1_»_09_2023г.

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
основное общее образование
(срок освоения программы 1 год)

Губкин

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11 класса.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов»

В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград:Учитель, 2013).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

Целью программы является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

Задачи физического воспитания обучающихся 11 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Программный материал делится на две части — базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании средней школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно -ориентированный, деятельностный подходы. Тематически план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 11 классе (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по лёгкой атлетике и спортивным играм.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся

I. Знания

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

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

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

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

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

III. Владение способами

и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий;- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств;	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	учителя	
--	--	---------	--

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

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

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

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

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

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 11 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
2	Вариативная часть	39

2.1	Баскетбол	21
2.2	Лыжная подготовка	18
	Итого	102

Тесты проводятся 2 раза в год (в начале и конце учебного года).

Содержание тестов общефизической подготовленности.

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения сидя.
6. Бег 1000м.

Распределение программного материала по физической культуре в 11 классе по четвертям:

I четверть – уроки №1-11 - легкая атлетика, уроки №12-19- баскетбол,

уроки № 20-27 – волейбол;

II четверть – уроки № 28 - 48 – гимнастика;

III четверть - уроки № 49-50, 52-53, 55-56, 58-59, 61-62, 64-65, 67-68, 70-71, 73-74 - лыжная подготовка,

уроки № 51, 54, 57, 60, 63, 66 - волейбол; уроки № 69, 72, 75-78 – баскетбол;

IV- четверть - уроки №79 – 85 -волейбол, уроки №86-91-баскетбол, уроки №93 - 102 -легкая атлетика.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

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

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.

Медико-биологические основы

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приёмы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

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 дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

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

Лёгкая атлетика

Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

Лыжная подготовка

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки

Обучающиеся 11 класса должны знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 100 м, с.	13,1	13,5	14,3	16,0	17,0	17,5
	Бег 30 м, с.	4,3	5,0	5,1	4,8	5,9	6,1
Силовые	Подтягивания из виса на низкой перекладине, количество раз	-			18	13	6
	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	12	9	5	-		
	Прыжок в длину с места, см	240	205	190	210	170	160
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	-			10.1	11.4	12.0
	Бег 3000 м, мин.	13.0	14.0	15.0	-		

Календарно-тематическое планирование.

№ урока	Тип урока	Наименование разделов и тем.	Виды деятельности – элементы содержания	План	Факт
I четверть Легкая атлетика (11часов). Спринтерский бег (5часов).(3 часа в неделю).					
1.	Вводный	Т.Б при проведении занятий по легкой атлетике. Стартовый разгон. <i>Тестирование - бег 30м.</i>	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.		
2.	Комплексный	Бег по дистанции(70-90 м).Эстафетный бег.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
3.	Комплексный	Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование.			
4.	Комплексный	Бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения.			
5.	Учетный	Бег на результат (100м). Эстафетный бег.	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.		
6.	Комплексный	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжками.		
7.	Комплексный	Прыжок в длину (прогнувшись). Отталкивание. <i>Тестирование – подтягивание.</i>	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.		
8.	Учетный	Прыжок в длину с разбега на результат.	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.		
9.	Комплексный	Метание гранаты из разных положений. Бег	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых		

		800м.	качеств.		
10.	Комплек- ный	Метание гранаты на дальность с разбега. <i>Тестирование – бег 1000м.</i>	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.		
11.	Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.		
12.	Комплек- ный	Т Б при проведении занятий по спортивным играм. Баскетбол. Сочетание приемов: ве-дение, передача, бросок.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.		
13.	Совершенст- ования	Бросок в прыжке со средней дистанции. Бы- стрый прорыв (2 x 1). <i>Тестирование – прыжок в длину с места</i>	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
14.	Совершенст- ования	Передача мяча в движении со сме- ной места, с сопротивлением. Учебная игра. <i>Тестирование - поднимание туловища</i>	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 x 1). Учебная игра.		
15.	Совершенст- ования	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 x 1). <i>Тестирование – наклон вперед, сидя...</i>	Развитие скоростно-силовых качеств.		
16.	Совершенст- ования	Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2x1x2).	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2x1x2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
17.	Комплек- ный	Бросок в прыжке со средней дистанции с	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча		

		сопротивлением. Учебная игра.	в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 x 3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
18.	Совершенствования	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 x 3 x 1).			
19.	Комплексный	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты (2x 3).	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
20.	Комплексный	Т Б при проведении занятий по спортивным играм. Волейбол. Инструкция №. Техника передачи и приема мяча.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.		
21.	Комплексный	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
22.	Совершенствования	Техника передачи и приема мяча. Прямой нападающий удар.			
23.	Совершенствования	Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра.			
24.	Совершенствования	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
25.	Совершенствования	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.			
26.	Комплексный	Верхняя прямая подача и нижний	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием,		

		прием мяча.	передача, нападающий удар.		
27.	Комплексный	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
№ урока	Тип урока	Наименование разделов и тем.	Виды деятельности – элементы содержания		Скорректированные сроки прохождения
28.	Комплексный	ОТ при проведении занятий по гимнастике. Инструкция № . Строевые приемы. Висы и упоры.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы.		
29.	Совершенствования	Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).			
30.	Совершенствования	Подтягивания на перекладине (ю.). Развитие силы. Толчком двух ног вис углом (д.).	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись.		
31.	Совершенствования	Строевые приемы. Выполнение элементов на перекладине и разновысоких брусках.	Подтягивания на перекладине (ю.). Развитие силы. Толчком двух ног вис углом (д.).		
32.	Совершенствования	Подъем разгибом(ю.). Толчком двух ног вис углом (д.).	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.		
33.	Совершенствования	Лазание по канату в два приема на скорость.	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Лазание по канату в два приема на скорость.		

			Подтягивания на перекладине. Развитие силы.		
34.	Совершенствования	Подъем разгибом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы.		
35.	Совершенствования	Выполнение комбинации на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях (д.). Лазание.			
36.	Совершенствования	Подтягивания на перекладине. Упор присев на одной ноге (д.).			
37.	Совершенствования	Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног.			
38.	Учетный	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату(6м).Выполнение комбинации.	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом (ю.). Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Упор присев на одной ноге (д.). Развитие силы.		
39.	Комплексный	Акробатика. Стойка на голове (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад (д.).	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Прыжок через коня. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.). ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.		
40.	Совершенствования	Акробатика. Стойка на голове (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад (д.).	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (ю.). Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Стойка на руках (с помощью). ОРУ с обручами (д.). Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.		
41.	Совершенствования	Акробатика. Стойка на голове (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.).			
42.	Совершенствования	Совершенствование стойки на голове и руках (ю.). Прыжок через коня. Стоя на коленях, наклон назад (д.).	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Прыжок через коня (ю.). Поворот боком. Прыжок в глубину. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на руках (с помощью). ОРУ со скакалками (д.). Развитие координационных способностей.		
43.	Совершенствования	Выполнение комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок			

		через козла (д.).			
44.	Совершенствования	Опорный прыжок через коня. Акробатическая комбинация.	ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Комбинация из разученных элементов (д.).		
45.	Совершенствования	Техника выполнения комбинации из акробатических элементов.	ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину (ю.). Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д.).		
46.	Совершенствования	Опорный прыжок через коня.			
47.	Совершенствования	Преодоление гимнастической полосы препятствий.			
48.	Учетный	Оценка техники выполнения комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок.	Выполнение комбинаций из 5 акробатических упражнений. Опорный прыжок через коня.		

№ урока	Тип урока	Наименование разделов и тем.	Виды деятельности – элементы содержания
III четверть Лыжная подготовка (18 часов). Волейбол (6 часов). Баскетбол (6 часов).			
49.	Комплексный	Т.Б. при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных ходов.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Знания о физической культуре. Особенности физической подготовки лыжника. Инструктаж по ТБ. Развитие физических качеств.
50.	Совершенствования	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км с равномерной скоростью. Развитие координационных качеств.
51.	Комплексный	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
52.	Совершенствования	Техника	Техника одновременного двухшажного хода.

	вования	одновременногоодношажног о хода (стартовый вариант).	Техника одновременногоодношажного хода. Техника бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Развитие координационных качеств.
53.	Совершенст- вования	Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км.	
54.	Комплекс-ный	Волейбол. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие- мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
55.	Совершенст- вования	Техника попеременного четырёхшажного хода.	Техника попеременного четырёхшажного хода. Техника одновременных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные.
56.	Комбиниро- ванный	Техника переходов с одновременных ходов на попеременные.	Прохождение дистанции 4 км. Развитие координационных способностей.
57.	Комплекс-ный	Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие- мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
58.	Совершенст- вования	Совершенствовать технику переходов в классическом стиле.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2 км на результат и 2 км с равномерной скоростью. Развитие скоростных способностей.
59.	Кобиниро- ванный	Прохождение дистанции 2 км на результат	
60.	Совершенст- вования	Волейбол. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие- мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
61.	Совершенст- вования	Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле.	Техника выполнения переходов в классическом стиле. Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Эстафеты.
62.	Комплекс-ный	Совершенствовать технику спусков и подъемов.	Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью. Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости.
63.	Совершенст- вования	Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие- мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
64.	Совершенст- вования	Преодоление подъемов и препятствий.	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Эстафеты. Прохождение дистанции 6 км. Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости.
65.	Совершенст- вования	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости.

66.	Совершенствования	Волейбол. Верхняя прямая подача. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
67.	Совершенствования	Техника конькового хода.	Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км (д.), 8 км (ю.) равномерно.
68.	Совершенствования	Прохождение дистанции 5 км (д.), 8 км (ю.)	
69.	Совершенствования	Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
70.	Совершенствования	Совершенствование техники конькового хода. Эстафеты.	Техника конькового хода Эстафеты. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км (д.), 8 км (ю.) равномерно.
71.	Совершенствования	Техника конькового хода при подъеме в гору.	Техника конькового хода при подъеме в гору. Развитие выносливости.
72.	Комплексный	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Зонная защита (2х3).	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
73.	Учетный	Прохождение дистанции 5 км на результат.	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5 км на результат. Тактика лыжных гонок: распределение сил, обгон, лидирование, финиширование. Развитие выносливости.
74.	Совершенствования	Катание с гор. Сдача задолженностей.	
75.	Совершенствования	Баскетбол. Сочетание приемов с сопротивлением: ведение, передача, бросок.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
76.	Совершенствования	Баскетбол. Нападение против личной защиты. Учебная игра.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра.
77.	Совершенствования	Совершенствование тактико-технических действий игры. Учебная игра.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
78.	Комплексный	Бросок полукрюком в движении. Учебная игра.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват</i> ,

			вырывание, выбивание мяча, покрытие мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
--	--	--	--

№ урока	Тип урока	Наименование разделов и тем.	Виды деятельности – элементы содержания	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
IV четверть Волейбол (7 часов)					
79.	Совершенствования	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
80.	Комплексный	Оценка техники выполнения подачи мяча. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
81.	Совершенствования	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.			
82.	Совершенствования	Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
83.	Совершенствования	Оценка техники выполнения нападающего удара. Учебная игра.			
84.	Совершенствования	Позиционное нападение со	Стойки и передвижения игроков. Сочетание при-		

		сменой места. Учебная игра.	мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя		
85.	Совершенствования	Волейбол. Двухсторонняя игра. <i>Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.</i>	прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховкаблокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
Баскетбол (7 часов)					
86.	Совершенствования	Баскетбол. Бросок полукрюком в движении. Ведение мяча с сопротивлением.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, покрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
87.	Комплексный	Оценка техники выполнения ведения мяча. Учебная игра. <i>Тестирование – прыжок в длину с места.</i>			
88.	Совершенствования	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. <i>Тестирование – подтягивание.</i>			
89.	Совершенствования	Нападение через центрального. Учебная игра.			
90.	Совершенствования	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.			
91.	Совершенствования	Добивание мяча. Учебная игра.			
92.	Совершенствования	Нападение через центрального. Учебная игра. <i>Тестирование – наклон вперед, сидя...</i>			

			(перехват, вырывание, выбивание, покрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
Легкая атлетика (10 часов) Прыжок в высоту (3 часа)					
93.	Комплексный	От при проведении занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
94.	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
95.	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
Спринтерский бег. (4 часа).					
96.	Комплексный	От при проведении занятий по легкой атлетике. Инструкция № Бег с низкого старта 30м.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
97.	Комплексный	Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.		
98.	Комплексный	Бег 100 м. Финиширование.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
99.	Учетный	Бег 100 м на результат. Челночный бег.	Бег 100 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.		
Метание мяча и гранаты (3 часа).					
100.	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 1000м.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		

			Биохимическая основа метания.		
101.	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. <i>Тестирование бег 1000м.</i>	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.		
102.	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е- Волгоград: Учитель, 2013

Учебники

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Пособие для учащихся

Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2001;

Пособия для учителя

1. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

2. Журнал «Спорт в школе»

3. Журнал «Физическая культура в школе».

Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. – Волгоград: ВГАФК

3. Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2003.

4. Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

5. Лёгкая атлетика. Макаров А.Н. – М., 1990.

6. Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

7.Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 1999.

8. Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2001.

9. Урок в современной школе /ред. Г.А.Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2004.

10. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2001.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

Сайты

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.