|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| « Согласовано»  Руководитель МО учителей  Орлова Л.В/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /  Протокол № 1 от  27.08.2015 г. | «Согласовано»  Заместитель руководителя по УР  МОУ «СОШ № 63 с УИП»  Исмайлова Э.Ю /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /  28.08.2015 г. | «Утверждаю»  Директор МОУ «СОШ № 63 с УИП»  Ионов А.В/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /  Приказ № \_\_\_\_\_\_ от  28.08.2015 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Брёхова А.А.,1 категория

по физической культуре для 11 классов

2015 - 2016 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена учителем физической культуры МОУ «СОШ №63 с УИП» Ленинского района г. Саратова, Брёховым Алексеем Александровичем для 11 классов на основе примерной программы среднего образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 10-11 классов (В.И.Лях.А.А.Зданевич-М., Просвещение, 2012).

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентностного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслотворчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе. Ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Главной целью школьного образования является развитие ребёнка как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определённой суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Концепция (основная идея) программы – формирование физической культуры личности школьника посредством освоение знаний физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

-Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма. Укрепление индивидуального здоровья.

-Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

-Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными

Физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

-освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно - ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют задачи физического воспитания учащихся 11 классов:

-Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.

-Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

-Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

-Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

-Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке , значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.

-Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

-Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, сомообладания.

-Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Рабочая программа рассчитана на 105 учебных часа (35 учебные недели, 3 часа в неделю)

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся:

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

Оценка «5»

За выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. Чётко, уверенно, слитно, 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 выполняет учебный норматив.

Оценка «4»

За тоже выполнение, если: при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «3»

За выполнение, в котором 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 сравнении с уроком условиях.

Оценка «2»

За выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Критерии и нормы оценки уровня физической подготовленности учащихся

Оценка «5»

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.

Оценка «4»

Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3»

Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2»

Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Учебно – тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| класс |
| 10 |
|  | Базовая часть | 63 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре |  |
| 1.2 | Спортивные игры: волейбол. | 22 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 30 |
| 2 | Лыжная подготовка | 10 |
| 2.1 | баскетбол | 22 |
|  | И того | 105 |

Календарно-тематическое планирование 10 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Раздел, тема | Кол-во часов | Тип урока, вид занятия | Измерители, виды и формы контроля | Применение ИКТ | Д/з | Сроки проведения | |
| план | факт |
| Лёгкая атлетика 12 ч. | |  |  |  | | | | |
|  | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Эстафетный бег. | 1 | Изучение нового мате­риала | Текущий | Реферат. Презентация. | Ком­плекс 1 | 2.09-5.09 |  |
| 2 | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Совершенст­вования | Текущий |  | Ком­плекс 1 | 2.09-5.09 |  |
| 3 | Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега. | 1 | Совершенст­вования | Текущий |  | Ком­плекс 1 | 2.09-5.09 |  |
| 4 | Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. | 1 | Совершенст­вования | Текущий |  | Ком­плекс 1 | 7.09-12.09 |  |
| 5 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков. | 1 | Учетный | «5» - 12,40 с;  «4»- 13,50 с;  «3» - 14,3 с. |  | Ком­плекс 1 | 7.09-12.09 |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Изучение нового мате­риала | Текущий |  | Ком­плекс 1 | 7.09-12.09 |  |
| 7 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Комплексный | «5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» — 410  см |  | Ком­плекс 1 | 14.09-19.09 |  |
| 8 | Метание гранаты на дальность. Челночный бег. Биохимическая основа метания. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Комплексный | «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м |  | Ком­плекс 1 | 14.09-19.09 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 | | | Метание мяча в цель. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие координации. | | 1 | Комплексный | | Текущий |  | Ком­плекс 1 | | 14.09-19.09 | |  |
| 10 | | | Кроссовая подготовка. Бег 20 минут преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. | | 1 | Комплексный | | Текущий |  | Ком­плекс1 | | 21.09-26.09 | |  |
| 11 | | | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | | 1 | Учетный | |  |  | Ком­плекс 1 | | 21.09-26.09 | |  |
| 12 | | Бег на результат : 3000м. (М). Развитие выносливости. | | | 1 | учётный | | «5» - 13,50 мин; «4»- 14,50 мин; «3» - 15,50 мин |  | Ком­плекс 1 | | 21.09-26.09 | |  |
|  | |  | | |  |  |  | |  | |  |  |
| Волейбол (15 ч) | | | | | | | | |  | | | | |  |
| 13 | Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Комбинации из передвижений и остановок игрока верхняя передача мяча в парах с шагом. | | | | 1 | Изучение нового материала. | |  | Реферат, презентация |  | | 28.09-3.10 | |  |
| 14 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками. | | | | 1 | Совершенст­вования | | Текущий |  | Ком­плекс 1 | | 28.09-3.10 | |  |
| 15 | Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации. | | | | 1 | Совершенст­вования | |  |  |  | | 28.09-3.10 | |  |
| 16 | Прямой нападающий удар через сетку. нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | | | | 1 | Совершенст­вования | | Текущий |  | Ком­плекс 1 | | 28.09-3.10 | |  |
| 17 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. учебная игра. | | | | 1 | учётный | |  |  | Ком­плекс 1 | | 5.10-10.10 | |  |
| 18 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации. | | | | 1 | Совершенст­вования | | Текущий |  | Ком­плекс 1 | | 5.10-10.10 | |  |
| 19 | Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. | | | | 1 | Совершенст­вования | | Текущий |  | Ком­плекс 1 | | 5.10-10.10 | |  |
| 20 | Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. | | | | 1 | Совершенст­вования | | Текущий |  | Ком­плекс 1 | | 12.10-17.10 | |  |
| 21 | Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координации. | | | | 1 | Совершенст­вования | | Текущий |  | Ком­плекс 1 | | 12.10-17.10 | |  |
| 22 | Прямой нападающий удар через сетку. групповое блокирование. Учебная игра. | | | | 1 | Совершенст­вования | | Текущий |  | Ком­плекс 1 | | 12.10-17.10 | |  |
| 23 | Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. | | | | 1 | Совершенст­вования | | Текущий |  | Ком­плекс 1 | | 19.10-24.10 | |  |
| 24 | Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | | 1 | Комбинированный | | Текущий |  | Ком­плекс 1 | | 19.10-24.10 | |  |
| 25 | Развитие координационных способностей. | | | | 1 | Совершенст­вования | | Текущий |  | Ком­плекс 1 | | 19.10-24.10 | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Совершенст­вования | Текущий |  | Ком­плекс 1 | 26.10-31.10 | |  |
| 27 | Учебная игра. Комплексное развитие двигательных качеств. | 1 | Совершенст­вования |  |  | Ком­плекс 1 | 26.10-31.10 | |  |
| Гимнастика (22 ч) | | | | | | | | | |
| 28 | Комбиниро­ванный ТБ на уроках гимнастики | 1 | Изучение нового материала. | Текущий | Презентаци, реферат | Ком­плекс 2 | 9.11-14.11 | |  |
| 29 | Совершенст­вования Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. | 1 | Совершенст­вования | Текущий |  | Ком­плекс 2 | 9.11-14.11 | |  |
| 30 | Совершенст­вования Повороты в движении. Подъ­ем переворотом. Развитие силы Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. | 1 | Совершенст­вования | Текущий |  | Ком­плекс 2 | 9.11-14.11 | |  |
| 31 | Повороты в движении. Перестроение из колонны  по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ  с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. Развитие силы. | 1 | Совершенст­вования | Текущий |  | Ком­плекс 2 | 16.11-21.11 | |  |
| 32 | Подъ­ем переворотом. Развитие силы. | 1 | Совершенст­вование | учётный |  | Ком­плекс 2 | 16.11-21.11 | |  |
| 33 | Совершенст­вования Кувырок назад. Стойка на голове и руках. Развитие ловкости, гибкости. | 1 | Совершенст­вование | Текущий |  | Ком­плекс 2 | 16.11-21.11 |  | |
| 34 | Совершенст­вования Совершенствование длинного кувырка вперед. Лазание по канату. | 1 | Совершенст­вование | Текущий |  | Ком­плекс 2 | 23.11-28.11 |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35 | Совершенст­вования Освоение техники опорного прыжка. Комбинация из разученных элементов акробатики. Лазание по канату | 1 | Совершенст­вование | | Текущий | |  | | Ком­плекс 2 | | 23.11-28.11 | | | |  | | |
| 36 | Совершенст­вования Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Совершенст­вование | | Текущий | |  | | Ком­плекс 2 | | 23.11-28.11 | | | |  | | |
| 37 | Совершенст­вования  Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня | 1 | учётный | | Текущий | |  | | Ком­плекс 2 | | 30.11-5.12 | | | |  | | |
| 38 | Совершенст­вования Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие си­лы. | 1 | Комбинированный | | Текущий | |  | | Ком­плекс 2 | | 30.11-5.12 | | | |  | | |
| 39 | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. | 1 | Комбинированный | | текущий | |  | | Ком­плекс 2 | | 30.11-5.12 | | | | |  | |
| 40 | Подтягивание на перекладине | 1 | | учётный | | 12-9-7 | |  | | Ком­плекс 2 | | 7.12-12.12 | | | | |  | |
| 41 | Комбинация на перекладине (подъём переворотом в упор, перемах левой, перемах правой в упор сзади, переворот в упор, соскок на 180 градусов). | 1 | | Учетный | | текущий | |  | | Ком­плекс 2 | | 7.12-12.12 | | | | |  | |
| 42-43 | Комбинация на перекладине (подъём переворотом силой, опускание из упора в вис, подъём переворотом, махом назад соскок 180 градусов). | 2 | | учётный | | текущий | |  | | Ком­плекс 2 | | 7.12-12.12 | | | | |  | |
| 44 | Комбинации на брусьях (толчком выход в упор, махом вперёд соскок 90 градусов). | 1 | | учётный | | текущий | |  | | Ком­плекс 2 | | 14.12-19.12 | | | | |  | |
| 45 | Комбинации на брусьях (толчком выход в упор, махом назад соскок 90 градусов). | 1 | | Комбинированный | | текущий | |  | | Ком­плекс 2 | | 14.12-19.12 | | | | |  | |
| 46-47 | Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Упражнения на тренажёрах. | 2 | | Комбинированный | | текущий | |  | | Ком­плекс 2 | | 14.12-19.12 | | | | |  | |
| 47-48 | Упражнения на тренажёрах на развитие силы. | 2 | | Комбинированный | | текущий | |  | | Ком­плекс 2 | | 21.12-26.12 | | | | |  | |
| Лыжная подготовка 12 ч | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49-50 | Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование навыков ходьбы на лыжах по учебной лыжне. Температурные нормы при занятиях на улице зимой, закаливание. Совершенствование попеременно-двухшажного хода. | 2 | | Комбинированный | | текущий | | презентация | | Ком­плекс 3 | | 11.01-16.01 | |  | | | | |
| 51-52 | Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м. Закаливание. Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях. | 2 | | Комбинированный | | текущий | |  | | Ком­плекс 3 | | 18.01-23.01 | |  | | | | |
| 53-54 | Совершенствование одновременно-одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м. Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении. | 2 | | Комбинированный | | текущий | |  | | Ком­плекс 3 | | 18.01-23.01 | |  | | | | |
| 55-56 | Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении. Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м. | 2 | | Комбинированный | | текущий | |  | | Ком­плекс 3 | | 25.01-30.01 | |  | | | |
| 57-58 | Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Катание со склонов. | 2 | Комбинированный | | текущий | |  | | Ком­плекс 3 | | 1.02-6.02 | |  | | | | |
| 59-60 | Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со склонов различные виды. Ходьба по дистанции в медленном темпе до 4500 м. |  |  | |  | |  | |  | | 1.02-6.02 | |
| Спортивные игры (22 ч) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 61--62 | Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв. | 2 | Комбинированный | | Текущий | | презентация | | Ком­плекс 3 | | 8.02-13.02 | |  | | | | |
| 63-64 | Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении . быстрый прорыв. Учебная игра. | 2 |  | | Текущий | |  | |  | | 15.02-20.02 | |  | | | | |
| 65-66 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | 2 | Комбинированный | | Текущий | |  | | Ком­плекс 3 | | 15.02-20.02 | |  | | | | |
| 67-68 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении со средней дистанции. Зонная защита. | 2 | Комбинированный | | Текущий | |  | | Ком­плекс 3 | | 22.02-27.02 | |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 69-70 | Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств. Общая физическая подготовка. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. | 2 | Совершенствование | Текущий |  | | Комплекс 3 | | 29.02-5.03 |  |
| 71-72 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств. | 2 | Совершенствование | Текущий |  | | Комплекс 3 | | 29.02-5.03 |  |
| 73 | Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей | 1 |  | Текущий |  | |  | | 7.03-12.03 |  |
| 74 | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. | 1 | Совершенствование | Оценка техники |  | | Комплекс 3 | |  |  |
|  | Ведение мяча с сопротивлением. Штрафные броски. | 2 |  | Текущий |  | | Комплекс 3 | | 14.03-19.03  14.03-19.03 |  |
| 75-76 |
| 77 | Совершенствование броска одной и двумя руками в прыжке | 1 | Совершенствование | Текущий |  | | Комплекс 3 | |  |  |
| 78-79 | Совершенствование нападения быстрым прорывом (3:2). Совершенствование взаимодействию двух игроков в нападении и защите через «заслон». | 2  2 | Совершенствование | Текущий |  | | Комплекс 3 | | 21.03-26.03 |  |
|  |  | | |
| 80 | Учебная игра в баскетбол. | 1 | Совершенствование | Текущий |  | | | Комплекс 3 | 21.03-26.03 |  |
|  | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Лёгкая атлетика (18) | | | | | | | | | |
| 81 | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дис­танции (70-90 м). Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Комплексный | Текущий |  | |  | 4.04-9.04 |  |
| 82 | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | 1 | Комплексный | Текущий |  | | Комплекс 3 | 4.04-9.04 |  |
| 83 | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Прикладное значение легко­атлетических упражнений | 1 | Комплексный | Текущий | |  |  | 4.04-9.04 |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 84 | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Прикладное значение лег­коатлетических упражнений | 1 | Оценка техники  нападающего  удара | 100м  «5»- 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3»- 14,3 с | . | Ком­плекс 3 | 11.04-16.04 |  |
| 85 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | 1 | Совершенст­вования | Текущий |  | Ком­плекс 3 | 11.04-16.04 |  |
| 86 | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | 1 | Совершенст­вования | Текущий |  | Ком­плекс 3 | 11.04-16.04 |  |
| 87 | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств | 1 | Совершенст­вования | 5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 |  | Ком­плекс 3 | 18.04-23.04 |  |
| 88-89 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | Комбиниро­ванный | Текущий | Текущий | Ком­плекс 3 | 18.04-23.04 |  |
| 90-91 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 | Учетный | М 8.0-8.7-9.9  Д. 9.0-9.6-9.9 | Текущий | Ком­плекс 3 | 25.04-30.04 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 92-93 | Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры. | 2 | Комплексный | Текущий | Текущий | Ком­плекс 4 | 25.04-30.04 |  |
| 94 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Комплексный | Текущий |  | Ком­плекс 4 | 2.05-7.05 |  |
| 95 | Бег на результат (3000 м). Опрос по теории | .1 | учётный | «5»- 13,00 мин; «4»- 14,00 мин; «3»" 15,00 мин |  | Ком­плекс 4 | 2.05-7.05 |  |
| 96-97 | Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры. | 2 | Совершенст­вования | Текущий |  | Ком­плекс 4 | 10.05-14.05 |  |
| 98 | Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вер­тикальных препятствий. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Развитие выносливости. | 1 | Совершенст­вования | Текущий |  | Ком­плекс 4 | 10.05-14.05 |  |
|  | | | | | | | | |
| Баскетбол (7ч) . | | | | | | | | |
| 99-100 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. | 2 | Совершенст­вования | Текущий |  | Ком­плекс 4 | 10.05-14.05 |  |
| 101-102 | . Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. | 2 | Совершенст­вования | Текущий |  | Ком­плекс 4 | 16.05-21.05 |  |
| 103-104 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств | 2 | Совершенст­вования | Текущий |  | Ком­плекс 4 | 23.05-28.05 |  |
| 105 | Учебная игра | 1 | Совершенст­вования | Текущий |  | Ком­плекс 4 | 30.05 |  |

Содержание тем учебного курса

Лёгкая атлетика 12 часов.

Основы знаний. Высокий старт. Техника спринтерского бега. Высокий старт. Бег - 30м. Совершенствование техники спринтерского бега. Бег на результат - 60м. Техника прыжка в длину. Развитие скоростных качеств Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с 9 - 1 1 шагов разбега (результат).

Овладение техникой длительного бега. Метание малого мяча на дальность. Обучение длительному бегу, Бег на время - 300м (дев), 500м (юн). Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение длительному бегу, развитие выносливости. Комплексное развитие двигательных способностей. Определение уровня физической подготовленности

Баскетбол 15 часов.

Техника передвижения, остановок и стоек. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техника ловли и передач мяча. Техника ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в кольцо. Техника бросков мяча. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Закрепление техники владения мячом. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Броски мяча двумя руками с места и в движении. Броски одной от плеча с места и в движении. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Круговая тренировка. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол. Комплексное развитие двигательных качеств.

Гимнастика 21 часа.

Освоение висов и упоров. Закрепление висов и упоров. Формирование правильной осанки посредством ОРУ. Обучение технике кувырка вперед, строевому шагу. Развитие координации, гибкости. Кувырок вперед, назад. Развитие координации, гибкости. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Развитие ловкости, гибкости. Комбинация из разученных элементов акробатики. Лазание по канату. Лазание по канату. Акробатическая комбинация. Освоение техники опорного прыжка. Лазание по канату.

Лыжная подготовка 10ч.

Подбор инвентаря . Техника лыжных ходов.Техника попере­менных лыжных ходов НРК. Техника преодоле­ния препятствий. Техника лыжных ходов НРК. Техника лыжных шагов (спуск с го­ры) НРК. Применение лыж­ных мазей. Техни­ка свободного лыжного хода. Дистанция 3 км. Прохождение дис­танции изученны­ми лыжными хо­дами. Дистанция до 5 км. Техника лыжных ходов. Переход с попеременных хо­дов на одновре­менные. Развитие скорост­ной выносливости. Прохождение дис­танции 5 км. Техника попере­менных лыжных ходов. Техника преодоле­ния препятствий.

Волейбол 22 ч.

Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча. Прием мяча после подачи. Подача мяча. Нападающий удар. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. Нападение через 3-ю зо­ну. Нападение через 4-ю зону. Позиционное нападение. Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Лёгкая атлетика 18часов.

Определение уровня физической подготовленности. Развитие быстроты. Метание мяча в цель. Техника прыжка в высоту. Развитие скоростно – шаговых качеств посредством игр. Развитие скоростных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение техникой длительного бега Развитие выносливости. Кросс 1000 м. Кросс 3000 м. Комплексное развитие двигательных качеств. Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление полосы препятствий. Преодоление горизонтальных и вер­тикальных препятствий.

Баскетбол 7 ч.

Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча Бросок мяча. Бросок мяча в движении. Штрафной бросок. Тактика игры.

Требования к уровню подготовки

учащихся 11– х классов

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать:

- Основы предмета «Физическая культура».

- 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 раной функциональной направленностью.

-Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойствличности посредством регулярных занятий физкультурой.

-Индивидуальные способы контроля над развитием адаптивных свойств организма,

укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.

-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.

-Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений. Добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

-Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

-Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощ при травмах и несчастных случаях.

-пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физкультурой.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учащиеся | Мальчики | | | |
| Оценка | Контрольные упражнения | “5” | “4” | “3” |
| 11 | Челночный бег 3\*10  м, сек | 7.5 | 8.0 | 8.5 |
| 11 | Бег 30 м, секунд | 4.5 | 5.3 | 5.5 |
| 11 | Бег 1000м.мин | 3,20 | 3,50 | 4,15 |
| 11 | Бег 500м. мин | 1.35 | 2.05 | 2.25 |
| 11 | Бег 60 м, секунд | 8.0 | 8,5 | 9,2 |
| 11 | Бег 3000 м, мин | 12.40 | 13.20 | 14.00 |

Перечень учебно – методического оснащения.

1. Комлексная программа Физического воспитания. 1-11 классы. Москва «просвещение» 2012г., авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.

2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2010.

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

4. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл.-М.,1997.

5. Методика преподавания гимнастики в школе. - М., 2010.

6. Макарова, А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

7. Настольная книга учителя физической культуры /под ред.Л.Б.Кофмана. М., 2000.

8. Научно-методические журналы «Физическая культура в школе».Урок в современной школе / ред. Г.А.Баландин, Н.Н.Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2004.

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

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

11. Физическая культура. Развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И.Ляха, Л.Б.Кофмана, Г.Б.Мейксона. 1-11 классы. Волгоград. «Учитель» , 2012г.

12. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/ под ред. Э.Найминова.-М., 2001.

13. Физическая культура 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных Учреждений под редакцией М.Я.Виленского. Москва. «Просвещение» 2012.

14. «Физическая культура» учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. Под общей редакцией В.И.Ляха. Москва «Просвещение» 2012.

15. «Физическая культура» 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под общей редакцией В.И.Ляха. Москва «Просвещение» 2012.

Приложение к программе.

Список тем рефератов и презентаций:

1. «Лёгкая атлетика».

2. «Развитие скоростно-силовых качеств ».

3. «Всё о волейболе».

4. «баскетбол».

5. «Настольный теннис».

6. «Лыжный спорт».

7. «Влияние курения на организм подростка».

8. «Влияние алкоголя на организм подростка».

9 «Развитие силы в подростковом возрасте».