

Рязанская область Сасовский район
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Демушкинская школа»

Согласовано: зам. директора по УВР <i>Гурьянова</i> «30» августа 2019г.	С.Н. Гурьянова 2019г.	Утверждаю: директор МКОУ «Демушкинская СШ» <i>Подосинникова</i> приказ № 222 от 30.08.2019г.	В.Б. Подосинникова 2019г.
--	--------------------------	---	------------------------------



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2019 / 2020 учебный год

разработана на основе рабочей программы по физической культуре к УМК В.И.Ляха
для 10-11 классов.

Учитель **Игнатова Елена Николаевна** первой квалификационной категории

Предмет **Физическая культура**

Количество часов в неделю 3 за год 204

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10–11-х классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1–11 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- с авторской «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010).

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

Федерального закона от 26.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 25.12.2012 №257-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Распоряжения правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г.»;

Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;

Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011–2015 гг. (распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.).

Рабочая программа разработана в соответствии с учебным планом МКОУ «Демушкинская СШ» на 2019-2020 учебный год и рассчитана на 510 часов (3 часа в неделю в каждом классе, исходя из 34 учебных недель в году).

Реализация учебной программы обеспечивает УМК, утвержденным приказом по МКОУ «Демушкинская СШ» от 31.05.2019г. №137 в списке учебников, используемых в 2019-2020 учебном году.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура.

10-11кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2014.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Целью образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и

раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов 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 знаний 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.

Общая характеристика учебного предмета

Согласно Концепции развития образования в области физической культуры содержанием среднего образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знанием и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 204 часа, из расчета 3 часа в неделю с X по XI класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (40 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		X	XI
1	Базовая часть	76	76
1.1	Основы знаний о	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	20	20
1.3.	Гимнастика	18	18
1.4	Легкая атлетика	20	20

1.5	Лыжная подготовка	18	18
2	Вариативная часть	22	22
2.1	Баскетбол	22	22
	Резервные часы	4	4
	Итого	102	102

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированность у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Личностные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания – науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь,

достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символичные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности

Предметные результаты на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура». В соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. 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.

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

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и

укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. 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 их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4 Баскетбол.

10-11 классы. 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.

1.5 Волейбол.

10-11 классы. 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.

1.6 Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.7 Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Учебные нормативы

№	Упражнение	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 100 метров	14,2	14,9	15,5	16,0	16,5	17,0
2	Метание гранаты 500 г. (дев.), 700г. (юноши)	38	32	26	23	18	12
3	Прыжок в длину с разбега	460	420	370	380	340	310
4	Бег 2000 м, мин				10.00	11.30	12.30
5	Бег 3000 метров, мин.	15.00	16.00	17.00			
6	Прыжок в длину с места, см	240	220	200	205	195	180
7	Лыжные гонки 1 км				5.30	6.00	6.30
	Лыжные гонки 2 км	10.00	11.00	12.00	11.00	12.00	13.00
	Лыжные гонки 3 км	15.00	16.00	17.00	18.30	19.00	20.00
	Лыжные гонки 5 км	27.00	29.00	31.00	34.00	35.00	37.00
8	Бег 30 метров	4,6	4,8	5,1	5,0	5,2	5,4
9	Прыжки через скакалку за 1 мин	140	130	120	140	130	120

10	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.				22	17	13
11	Гимнастический мост				8	4	1
12	Подтягивание из виса	12	10	8			
13	Подъем переворотом	4	3	2			
14	Челночный бег 5X20	20,2	22,0	25,0	21,5	23,0	26,0
15	Кросс 1000 м.	3.30	3.40	3.55			

Литература

- Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
- Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Кольшикина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
- Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. - М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
- Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
- Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.
- Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
- Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.
- Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.

Календарно- тематическое планирование 10 класс.

№ п/п		Наименование раздела	Домашнее задание	Дата проведения	
				План	Факт
Легкая атлетика 11 часов					
1	Бег — 5 часов	Совершенствование низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Бег с ускорением 100м		
2		Развитие скоростных качеств.	Прыжки со скакалкой 3 мин		
		Сдача контрольного норматива – бег 30 м. Развитие скоростных качеств. П/и «Лапта»			
3		Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
4		Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.		
5		Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств			
6	Прыжки, метание- 3 часов	Сдача контрольного норматива – Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта			
7		Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	Выпрыгивание из низкого приседа 25 раз		
8		Сдача контрольного норматива –			

		прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств			
		<i>Кроссовая подготовка - 3 часа</i>			
9	Кроссовая подготовка — 3 часа.	Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.		
10		Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта			
11		Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.			
		<i>Гимнастика -18 часов</i>			
12	Строевые упражнения 6 часов	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Сгибание и разгибание рук из положения, лежа (от пола, скамейки, стула).		
13,14		Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек		
15		Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висячем положении. Эстафеты. Упражнения на	Прыжки со скакалкой		

		гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.			
16-17		Сдача контрольного норматива – мальчики подтягивание, девочки сгибание разгибание рук в упоре лежа. Обучение техники опорного прыжок, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки).			
18	Опорный прыжок -6 часов	Совершенствование, технике опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
19,20		Совершенствование, техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
21,22		Закрепление, техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Приседания 50 раз		
23		Сдача контрольного норматива - техника опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
24, 25, 26		Акробатика-6 часов	Развитие координационных способностей. Круговая тренировка.	Приседания 50 раз	
	Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).		Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек		
27, 28	Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).		Прыжки со скакалкой		
29		Сдача контрольного норматива – техника акробатических элементов.	Понимания туловища из		

		П/и «Выбивало с пленом».	положения лежа за 30 сек		
Волейбол - 20 часов					
30,31		Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол.	Повторить правила по волейболу		
32-33		Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	Сгибание рук в упоре лежа.		
34-35		Сдача контрольного норматива – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
36-37		Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
38-39		Сдача контрольного норматива – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.			
40-42		Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
43-45		Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	Сгибание рук в упоре лежа.		
46-47		Сдача контрольного норматива – техника учебной игры в волейбол.			
48-49		Развитие координационных способностей.	Прыжки со скакалкой		
Лыжная подготовка- 18 часов					
50		Инструктаж по Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения	Сгибание рук в упоре лежа.		
51		Обучение технике отталкивания ног в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
52		Обучение техники согласованному движению рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъем скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».			
53		Сдача контрольного норматива –			

		техника одновременного одношажного хода. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.			
54		Совершенствование техники постановки палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу.	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
55		Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	Сгибание рук в упоре лежа.		
56		Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
57		Сдача контрольного норматива – техника выполнения подъёма скользящим шагом. Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «пруга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.			
58		Совершенствование технике согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном	Сгибание рук в упоре лежа.		

		коньковом ходе. Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.			
59		Совершенствование техники непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
60		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.			
61		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.			
62		Совершенствование техники непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
63		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	Сгибание рук в упоре лежа.		
64		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
65		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.			
66		Прохождение дистанции 3 км.	Сгибание рук в упоре лежа.		
67		Прохождение дистанции 7 км.	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
		Баскетбол 22 часа			
68-69		Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	Повторить правила по баскетболу		
70-71		Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	Сгибание рук в упоре лежа.		
72-73		Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
74-76		Сдача контрольного норматива – штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	Сгибание рук в упоре лежа.		
78-80		Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.			
81-82		Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол.	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		

83-85		Совершенствование техники. Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.			
86-87		Сдача контрольного норматива – техника игры в баскетбол.			
88-89		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	Повторить правила по баскетболу		
		Легкая атлетика- 9 часов			
90		Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Совершенствование технике прыжка в высоту с разбега.	Бег с ускорением 100м		
91		Развитие скоростных качеств. Совершенствование технике прыжка в высоту с разбега.	Прыжки со скакалкой 3 мин		
92		Сдача контрольного норматива – прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростных качеств.			
93		Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Сдача контрольного норматива – бег 30 м.	Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
94		Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.		
95		Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств			
96		Сдача контрольного норматива – Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта			
97		Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые	Выпрыгивание из низкого приседа 25 раз		

		упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта			
98		Сдача контрольного норматива – прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств			
Резервные часы 4 часа					

Календарно- тематическое планирование 11 класс.

№ п/п		<i>Наименование раздела</i>	<i>Домашнее задание</i>	<i>Дата проведения</i>	
				<i>План</i>	<i>Факт</i>
		Легкая атлетика 11 часов			
1	Бег — 5 часов	Совершенствование низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Бег с ускорением 100м		
2		Развитие скоростных качеств.	Прыжки со скакалкой 3 мин		
		Сдача контрольного норматива – бег 30 м. Развитие скоростных качеств. П/и «Лапта»			
3		Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
4		Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.		
5		Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств			
6	Прыжки, метание- 3 часов	Сдача контрольного норматива – Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История			

		Отечественного спорта			
7		Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	Выпрыгивание из низкого приседа 25 раз		
8		Сдача контрольного норматива – прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств			
		<i>Кроссовая подготовка - 3 часа</i>			
9		Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.		
10	Кроссовая подготовка — 3 часа.	Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта			
11		Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.			
		<i>Гимнастика 18 часов</i>			
12		Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Сгибание и разгибание рук из положения, лежа (от пола, скамейки, стула).		
13,14	Строевые упражнения 6 часов	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек		

		упражнений для развития гибкости			
15		Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в вися. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Прыжки со скакалкой		
16-17		Сдача контрольного норматива – мальчики подтягивание, девочки сгибание разгибание рук в упоре лежа. Обучение техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки).			
18	Опорный прыжок -6 часов	Совершенствование, технике опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
19, 20		Совершенствование, техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
21,22		Закрепление, техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	Приседания 50 раз		
23		Сдача контрольного норматива - техника опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			
24, 25, 26		Акробатика-6 часов	Развитие координационных способностей. Круговая тренировка.	Приседания 50 раз	
	Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).		Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек		
27,		Совершенствование техники	Прыжки со		

28		акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	скакалкой		
29		Сдача контрольного норматива – техника акробатических элементов. П/и «Выбивало с пленом».	Понимания туловища из положения лёжа за 30 сек		
Волейбол - 20 часов					
30,31		Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол.	Повторить правила по волейболу		
32-33		Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	Сгибание рук в упоре лежа.		
34-35		Сдача контрольного норматива – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
36-37		Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
38-39		Сдача контрольного норматива – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.			
40-42		Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
43-45		Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	Сгибание рук в упоре лежа.		
46-47		Сдача контрольного норматива – техника учебной игры в волейбол.			
48-49		Развитие координационных способностей.	Прыжки со скакалкой		
Лыжная подготовка- 18 часов					
50		Инструктаж по Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения	Сгибание рук в упоре лежа.		
51		Обучение технике отталкивания ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Подготовка, смазка лыж к учебно-	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		

		тренировочным занятиям и соревнованиям			
52		Обучение техники согласованному движению рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».			
53		Сдача контрольного норматива – техника одновременного одношажного хода. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.			
54		Совершенствование техники постановки палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу.	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
55		Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	Сгибание рук в упоре лежа.		
56		Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
57		Сдача контрольного норматива – техника выполнения подъёма скользящим шагом. Совершенствование техники			

		согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.			
58		Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.	Сгибание рук в упоре лежа.		
59		Совершенствование техники непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
60		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.			
61		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.			
62		Совершенствование техники непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
63		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	Сгибание рук в упоре лежа.		
64		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
65		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.			
66		Прохождение дистанции 3 км.	Сгибание рук в упоре лежа.		
67		Прохождение дистанции 7 км.	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
		Баскетбол 22 часа			
68-69		Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	Повторить правила по баскетболу		
70-71		Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	Сгибание рук в упоре лежа.		
72-73		Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в	Выпрыгивание из низкого		

		баскетбол.	приседа 30 раз		
74-76		Сдача контрольного норматива – штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	Сгибание рук в упоре лежа.		
78-80		Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.			
81-82		Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол.	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
83-85		Совершенствование техники. Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.			
86-87		Сдача контрольного норматива – техника игры в баскетбол.			
88-89		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	Повторить правила по баскетболу		
		Легкая атлетика- 9 часов			
90		Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Совершенствование технике прыжка в высоту с разбега.	Бег с ускорением 100м		
91		Развитие скоростных качеств. Совершенствование технике прыжка в высоту с разбега.	Прыжки со скакалкой 3 мин		
92		Сдача контрольного норматива – прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростных качеств.			
93		Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Сдача контрольного норматива – бег 30 м.	Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
94		Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.		
95		Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств			
96		Сдача контрольного норматива – Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 -			

		13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта			
97		Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	Выпрыгивание из низкого приседа 25 раз		
98		Сдача контрольного норматива – прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств			
Резервные часы 4 часа					