

«Согласовано»

Заведующий эстетическим отделением

_____ А.Г. Трусов

Протокол № ___ от

«__» _____ 2018 г.

«Согласовано»

Заместитель директора

по НМР МБОУ «Гимназия №1»

г. Ангарска

_____ А.Г. Бердников

«__» _____ 2018 г

« Утверждаю»

Директор

МБОУ «Гимназии №1»

г. Ангарска

_____ Л.В. Раевская

Приказ № ___

от «__» _____ 2018 г.

**Рабочая программа
по предмету**

«Физическая культура»

для 11 класса

2018 – 2019 учебный год

2018 год

Составил:

Соловьев Олег Михайлович,
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

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

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2009.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется конькобежной*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

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 основной школы учащийся 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.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (11 класс)

<i>№ п/п</i>	<i>Вид программного материала</i>	<i>Количество часов (уроков)</i>	Вид рабочей программы	Количество часов 10-11 класс
		<i>Класс</i>		
		<i>11</i>		
<i>1</i>	Базовая часть	<i>102</i>		
<i>1.1</i>	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	<i>В процессе урока</i>	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	В процессе урока
<i>1.2</i>	По выбору учителя	4	Спортивные игры. Волейбол.	26
			Спортивные игры. Баскетбол.	16
<i>1.3</i>	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	<i>16</i>	Гимнастика с элементами акробатики.	16
<i>1.4</i>	<i>Легкая атлетика.</i>	<i>24</i>	Легкая атлетика.	24
<i>1.5</i>	<i>Конькобежная подготовка</i>	<i>20</i>	<i>Конькобежная подготовка</i>	20
	Вариативная	<i>10</i>	Элементы единоборств	4
	Итого	<i>102</i>	Итого	102

Требования к уровню подготовки учащихся -11 классов

В результате изучения физической культуры ученик должен:

Знать\понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

уметь

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности; выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижений;
- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказать первую доврачебную помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные образовательные учреждения.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к службе в Вооруженных Силах РФ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью,

осанкой;

- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

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.

11 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.

11 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.

11 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. Приемы саморегуляции.

11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

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.

1.6. Волейбол.

11 классы. Терминология волейбола. 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.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики,

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.

1.8. Легкая атлетика.

11 Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

1.9.Элементы единоборств

Овладение техникой приемов. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.

Развитие координационных способностей. Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Силовые упражнения и единоборства в парах.

Знания о физической культуре. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

Самостоятельные занятия. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.

Овладение организаторскими способностями. Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м,	13,8	16,3
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	13	-
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	19
	Прыжок в длину с места, см	230	185
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	50	40
К выносливости	Бег 2000 м, мин	7,50	9,50
	Бег 3000 м, мин	13,10	-

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.

-

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. №56;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.

Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
	Спринтерский бег	Изучение нового материала	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Текущий	03.09	
	Спринтерский бег Игра в лапту	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Текущий	05.09	
	Спринтерский бег Игра в лапту	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон, Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Текущий	06.09	
	Эстафетный бег	Совершенствования	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	10.09	
	Эстафетный Бег	Учетный	Бег на результат (<i>100 м</i>). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	«5» - 13,8 с; «4»- 14,0 с; «3» - 14,3 с.	12.09	
	Бег 100 на результат	Учетный	Бег на результат (<i>100 м</i>). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Текущий	13.09	
	Прыжки в длину Метание мяча	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов		Текущий	17.09	

	Прыжков в длину Метание мяча	Учетный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий	19.09	
	Метание мяча Подготовка к зачету	Учетный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег.. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность с разбега	Текущий	20.09	

(Шчетверть) Акробатика с элементами гимнастики (16 ч)

Висы и упоры	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		24.09	
Повороты в движении Угол в упоре	Совершенствования	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		26.09	
Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Эстафета	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине..	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		27.09	
Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Угол в упоре	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине..				01.10	
Повороты в движении Подтягивания на перекладине	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		03.10	
ОРУ с гантелями Повороты в движении	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		04.10	

ОРУ с гантелями Повороты в движении	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		08.10	
--	-------------------	--	--	---------	--	-------	--

Повороты в движении	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий		10.10	
Повороты в движении	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь	<i>Уметь:</i> выполнять строевые	Текущий		11.10	
Повороты в движении	Совершенствования	Повороты в движении Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы;	Текущий		15.10	
Подтягивания на перекладине	Учетный	Подтягивания на перекладине. ОРУ на месте	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине;	Учетный		17.10	
Акробатические упражнения	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы	Текущий		18.10	
Кувырок вперед ОРУ	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы	Текущий		22.10	
Кувырок назад из стойки на руках ОРУ	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы	Текущий		24.10	
Кувырок вперед ОРУ	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок вперед из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы	Текущий		25.10	

Элементы единоборств(4ч)

Виды единоборств. Стойки и передвижения в стойке	Комплексный	Виды единоборств. Т Б. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.	Знать правила поведения во время занятий, гигиену борца, влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей	Текущий		29.10	
Стойки и передвижения Захваты рук и туловища	Совершенствования	Стойки и передвижения в стойке. Упражнения в парах, овладение приемами страховки. Борьба за предмет. Подвижные игры: «Перетягивание в парах». «Выталкивание из круга»	<i>Уметь:</i> выполнять элементы единоборств.	Текущий		31.10	
Приемы борьбы за выгодное	Совершенствования	Стойки и передвижения в стойке. Упражнения в парах, овладение приемами страховки.	<i>Уметь:</i> выполнять элементы единоборств.	Текущий		01.11	

положение Приемы борьбы стоя выведение из равнovesи я	Совершенство- вания	Борьба за предмет. Подвижные игры: «Перетягивание в парах». «Выталкивание из круга» Стойки и передвижения в стойке. Упражнения в парах, овладение приемами страховки. Борьба за предмет. Подвижные игры:		Текущий		12.11	
--	------------------------	---	--	---------	--	-------	--

(II четверть) Спортивные игры (26 ч) Волейбол

Волейбол Техника передвиже ния Передвиже ние в стойке передача мяча сверху	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Раз- витие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации так- тико-технические действия	Текущий		14.11	
Передвиже ние в стойке прием мяча снизу	Совершенство- вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Раз- витие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации так- тико-технические действия	Текущий		15.11	
Передвиже ние в стойке прием мяча снизу	Совершенство- вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нижняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Раз- витие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации так- тико-технические действия	Текущий		19.11	

Перемещение в стойке остановки повороты	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей				21.11	
---	-------------------	--	--	--	--	-------	--

Перемещение в стойке Работа в парах	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		22.11	
Нижняя прямая подача Перемещение в стойке	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нижняя подача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		26.11	
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре	Оценка техники		28.11	

Перемещение в стойке Нижняя боковая подача	вования	Нижняя подача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	или игровой ситуации тактико-технические действия	передачи мяча			
Верхняя прямая подача Перемещение в стойке Совершенство вания верхней прямой	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		29.11	
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей				<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	27.11
Перемещение в стойке Тактика игры	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		03.12	
Перемещение в стойке Прием мяча на задней линии Перемещение	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча		05.12	
	Совершенствования					10.12	

в стойке Совершенствования приемов мяча	вования	Комбинации из передвижений и остановок игрока Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра					
Перемещение в стойке Правила игры в/волейбол	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		12.12	
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра				13.12	
Тактика перемещения овладения							
Овладения мяча							
Перемещение в стойке	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		17.12	
	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра				19.12	
Перемещение в стойке	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре	Текущий		20.12	

Перемещение в стойке	вования	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	или игровой ситуации тактико-технические действия				
Перемещение в стойке	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара		18.12	
Перемещение в стойке	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		24.12	
Перемещение в стойке	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей				26.12	
Перемещение в стойке	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		27.12	
Перемещение в стойке	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		14.01	

Перемещение в стойке	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		16.01	
----------------------	-------------------	---	--	---------	--	-------	--

(IV) Легкая атлетика (12ч)

Спринтерский бег (5 ч)	Изучение нового материала	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Текущий		17.01	
Спринтерский бег Игра в лапту	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Текущий		21.01	
Спринтерский бег Игра в лапту	Совершенствования	Низкий старт (<i>до 40 м</i>). Стартовый разгон, Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>100 м</i>)	Текущий		23.01	
Эстафетный бег	Совершенствования	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий		24.01	
Эстафетный Бег	Учетный	Бег на результат (<i>60 м</i>). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60 м</i>)	«5» - 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3» - 14,3 с.		28.01	

Бег 60 на результат	Учетный	Бег на результат (60 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		30.01	
Прыжки в длину Метание мяча	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		31.01	

Прыжки в длину Метание мяча	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий			
Метание мяча Подготовка к зачету	Учетный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий			

Прыжки Метание Иgra	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов	<i>Уметь:</i> совершать прыжок в длину с места	Текущий			
Метание мяча	Учетный	Метание мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать мяч на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м			
Кроссовая подготовка							
Бег на среднюю дистанцию	Комплексный	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол).	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий			
Бег на среднюю дистанцию	Комплексный	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол).	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия	Текущий			
Кросс 1.5 км Игра в футбол	Совершенствования	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин)	Текущий			
Кросс 2 км Игра в футбол	Совершенствования	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 25 мин)	Текущий			

(III четверть) Конькобежная подготовка (20ч)

Конькобежная подготовка Старт и стартовый разгон	Вводный	ТБ на уроках К/П. Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (по конькобежной подготовки №3.2., Температурный режим)	<i>Уметь:</i> выполнять технику способов передвижения на коньках.	Текущий	13.01	
	Стартовый разгон	Комплексный	Самоконтроль на занятиях. Стойка конькобежца на старте. Разучить работу рук при выходе со старта. Катание по прямой 80м с маховым движением рук (3-4 р.) 40 м. с махом правой рукой и 40 м. левой рукой.	<i>Уметь:</i> выполнять технику способов передвижения на коньках.	Текущий	13.01
Техника бега По прямой	Совершенствования	Отталкивание ног в скользящем беге и попеременном двухшажном беге.	<i>Уметь:</i> выполнять технику способов передвижения на коньках.	Текущий		
Техника бега По прямой Торможение «плугом»	Совершенствования	Согласованное движение рук и ног в одновременном беге. Торможение «плугом», поворот «плугом».	<i>Уметь:</i> выполнять технику способов передвижения на коньках.	Текущий		
Торможение «плугом», полу поворотом	Совершенствования	Согласованное движение рук и ног в одновременном беге. Торможение «плугом», поворот «плугом».	<i>Уметь:</i> выполнять технику способов передвижения на коньках.	Текущий		
Бег по повороту	Комплексный	Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий бега на укрепление здоровья.	<i>Уметь:</i> выполнять технику способов передвижения на коньках.	Текущий		

Бег по повороту	Совершенствования	Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий бега на укрепление здоровья.	Уметь: выполнять технику способов передвижения на коньках.	Оценка техники		
	Совершенствования	Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий бега на укрепление здоровья.				
Повороты, развороты в движении.	Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном беге. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	Уметь: выполнять технику способов передвижения на коньках.	Текущий		
	Совершенствования	Согласованность движений рук и ног в одновременном беге. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту				
Повороты, развороты в движении.	Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном беге. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту	Уметь: выполнять технику способов передвижения на коньках.	Текущий		
Повороты, развороты в движении.	Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном беге. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту	Уметь: выполнять технику способов передвижения на коньках.	Оценка техники		

Техника бега лицом вперёд, спиной вперёд	Обучающий	Согласованность движений ног в одновременном беге. при перемещении массы тела на ногу, при торможении левым (правым) боком.	Уметь: выполнять технику способов передвижения на коньках.	Оценка техники		
Бег лицом вперед	Совершенствования	Согласованность движений ног в одновременном беге.				
Техника бега по прямой при торможении боком	Совершенствования	Согласованность движений ног в одновременном беге. при перемещении массы тела на ногу, при торможении левым (правым) боком.	Уметь: выполнять технику способов передвижения на коньках.	Текущий		
Техника бега по прямой при торможении боком	Совершенствования	Согласованность движений ног в одновременном беге. при перемещении массы тела на ногу, при торможении левым (правым) боком.	Уметь: выполнять технику способов передвижения на коньках.	Текущий		
Бег на скорость.	Учетный	Самоконтроль на занятиях.. Стойка конькобежца на старте. Разучить работу рук при выходе со старта. Катание по прямой 80м с маховым движением рук (3-4 р.) 40 м. с махом правой рукой и 40 м. левой рукой.	Уметь: выполнять технику способов передвижения на коньках.	Оценка техники		

Техника бега по прямой	Совершенствования	Отталкивание ногой в скользящем беге и попеременном двухшажном беге.	Уметь: выполнять технику способов передвижения на коньках.	Оценка техники		
	Совершенствования	Отталкивание ногой в скользящем беге и согласованное движение рук и ног в двухшажном беге.				
	Совершенствования	Отталкивание ногой в скользящем беге и согласованное движение рук и ног в двухшажном беге.	Уметь: выполнять технику способов передвижения на коньках.	Текущий		
Поворот приставным шагом	Обучающий	Обучение повороту приставным шагом. Разучивание влево, вправо, по окружности -8м	Уметь: выполнять технику способов передвижения на коньках.	Текущий		

Бег по повороту	Совершенствования	Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий бега на укрепление здоровья.	Уметь: выполнять технику способов передвижения на коньках.	Оценка техники		
	Совершенствования	Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий бега на укрепление здоровья.				
Повороты, развороты в движении.	Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном беге. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	Уметь: выполнять технику способов передвижения на коньках.	Текущий		
	Совершенствования	Согласованность движений рук и ног в одновременном беге. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту				
Повороты, развороты в движении.	Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном беге. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту	Уметь: выполнять технику способов передвижения на коньках.	Текущий		
Повороты, развороты в движении.	Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном беге. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту	Уметь: выполнять технику способов передвижения на коньках.	Оценка техники		

Бег по повороту	Совершенствования	Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий бега на укрепление здоровья.	<i>Уметь:</i> выполнять технику способов передвижения на коньках.	Оценка техники		
	Совершенствования	Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий бега на укрепление здоровья.				
Повороты, развороты в движении.	Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном беге. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	<i>Уметь:</i> выполнять технику способов передвижения на коньках.	Текущий		
	Совершенствования	Согласованность движений рук и ног в одновременном беге. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту	<i>Уметь:</i> выполнять технику способов передвижения на коньках.	Текущий		
Повороты, развороты в движении.	Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном беге. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту	<i>Уметь:</i> выполнять технику способов передвижения на коньках.	Оценка техники		

Бег по повороту	Совершенствования	Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий бега на укрепление здоровья.	<i>Уметь:</i> выполнять технику способов передвижения на коньках.	Оценка техники		
	Совершенствования	Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий бега на укрепление здоровья.				
Повороты, развороты в движении.	Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном беге. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	<i>Уметь:</i> выполнять технику способов передвижения на коньках.	Текущий		
	Совершенствования	Согласованность движений рук и ног в одновременном беге. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту	<i>Уметь:</i> выполнять технику способов передвижения на коньках.	Текущий		
Повороты, развороты в движении.	Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном беге. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту	<i>Уметь:</i> выполнять технику способов передвижения на коньках.	Оценка техники		

Бег по повороту	Совершенствования	Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий бега на укрепление здоровья.	Уметь: выполнять технику способов передвижения на коньках.	Оценка техники		
	Совершенствования	Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий бега на укрепление здоровья.				
Повороты, развороты в движении.	Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном беге. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	Уметь: выполнять технику способов передвижения на коньках.	Текущий		
	Совершенствования	Согласованность движений рук и ног в одновременном беге. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту				
Повороты, развороты в движении.	Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном беге. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту	Уметь: выполнять технику способов передвижения на коньках.	Текущий		
Повороты, развороты в движении.	Обучающий	Согласованность движений рук и ног в одновременном беге. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту	Уметь: выполнять технику способов передвижения на коньках.	Оценка техники		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *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.
2. *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. Колышкина. - Волгоград: ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010. - 127 с.
5. *Настольная* книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
6. *Настольная* книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М.: ООО «Изд-во АСТ»; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
7. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М.: Дрофа, 2001. - 128 с.
8. *Пояснительная* записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
9. *Физическое* воспитание учащихся 10-11 классов: пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М.: Просвещение, 1998. - 112 с.

