Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Нововосточная средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено: Принято: Утверждаю:

На заседании МС На заседании Директор школы

школы педагогического совета Приказ № \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_ Протокол № \_\_\_

«\_\_»\_\_\_\_\_­­\_\_\_\_20 «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20

ПРОГРАММА

учебного курса

по физической культуре для 10-11классов

Разработал:

Н.С.Корнелюк

учитель физической культуры

МБОУ «Нововосточная СОШ»

Нововосточный, 2017

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004г №1089), примерной программы основного общего образования по физической культуре, Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2010 год.

Программа содержит:

1) пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели основного общего образования с учётом специфики учебного предмета;

2) общую характеристику учебного предмета;

3) описание места учебного предмета в учебном плане;

4) личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета;

5) содержание учебного предмета;

6) тематическое планирование

7) описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Цель программы состоит в обеспечении разностороннего развития, раскрытии двигательных способностей ребёнка, формирования потребности и привычки к систематическим занятиям физкультурой и спортом, и главное - укрепление и сохранение здоровья на долгие годы. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

Развитие двигательных способностей;

Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепление здоровья;

Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**2. Общая характеристика предмета**

Решая задачи физического воспитания необходимо ориентировать педагогическую деятельность на воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у школьников потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Достигая поставленную цель, учащиеся должны осознавать важность решения задач, с помощью которых могут достичь заданной цели. Должны чётко знать, как содействовать укреплению и сохранению своего здоровья, уметь самостоятельно развивать физические качества, знать и владеть формированием навыков правильной осанки и вырабатывать у себя морально-волевые качества, культуру поведения, воспитывать в себе устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни. Должны знать, что физическое воспитание, в целом, является одним из методов предупреждения заболеваний и профилактики травматизма, охраны и укрепления здоровья.

Вместе с тем особенностью урочных заня­тий в этом возрасте является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, едино­борства, лыжная подготовка). Углубляются знания по личной гигиене, влиянии: занятий физическими упражнениями на основные сис­темы, организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен ве­ществ), на развитие волевых и нравственных качеств. Во время изуче­ния конкретных разделов программы пополняются представле­ния об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказанию первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальней­шего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двига­тельных, действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизве­дения и дифференцирования силовых, временных и простран­ственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способнос­тей, а также сочетаний этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается реше­нию воспитательных задач: выработка привычки к самостоя­тельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитание ценностных ори­ентации на здоровый образ жизни. На уроках физической куль­туры обеспечивается овладение учащимися орга­низаторских навыков проведения занятий в качестве команди­ра отделения, капитана команды, судьи, содействие форми­рованию адекватной оценки физических возможностей подростка и мотивов самосовершенствования.

Уроки физической культуры в этих классах содержат бога­тый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство от­ветственности), а также нравственных и духовных сторон лич­ности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзыв­чивость и др. Одновременно с этим учебный материал програм­мы позволяет учителю содействовать развитию психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

**3.Место учебного предмета в учебном плане**

Программный материал по физической культуре для учащихся 10 класса рассчитан на 105 часов, 11 класс – 102 часа и осваивается на уроках физической культуры по всем разделам программы: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка.

**4.Личностные, метапредметные и предметные результаты**

 **4.1. Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

 В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

 В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

 В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**4.2.Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

 Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

 В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

 В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

 В области эстетической культуры:

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

 В области коммуникативной культуры:

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

 В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**4.3.Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

 В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

 В области эстетической культуры:

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

 В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

 В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**5. Содержание учебного предмета**

**5.1. Спортивные игры**

В качестве базовых игр применяется преимущественно баскетбол, волейбол, футбол. Обучение сложной технике игры основывается на приобре­тенных простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и зада­ния с мячом создают неограниченные возможности для разви­тия координационных (ориентирование в простран­стве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к со­гласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает мно­гостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благопри­ятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифферен­цированного подхода к учащимся, имеющим существенные ин­дивидуальные различия (способности).

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самосто­ятельным занятиям спортивными играми

**5.2. Легкая атлетика**

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дис­танции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и со­вершенствованию, прежде всего, кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, про­странственных и силовых параметров движений, ориентирова­нию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте яв­ляется освоение согласования движений разбега с отталкива­нием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике спо­собствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе со­действует укреплению здоровья, закаливанию.

**5.3. Гимнастика**

Обучение гимнастическим упражнениям, обогащается, расширяется и углубляется на занятиях с учащимися средней школы. Более сложными становятся уп­ражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мяча­ми, палками, обручами, скакалками), акро­батические упражнения, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воз­действия делают гимнастические упражнения незаменимым сред­ством и методом развития координационных (ритма, равнове­сия, дифференцирования пространственных, временных и сило­вых параметров движений, ориентирования в пространстве, со­гласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Усиливается дифференцированный под­ход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

После овладения отдельными элементами гимнастические уп­ражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя соче­тания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь упражнения на сна­рядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уве­ренности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для определения достижений учащихся и, как след­ствие, для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Основное направление в обучении содержит техника выполнения физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению, описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные способности.

Эффективность физических упражнений определяется их содержанием, которое обусловливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность. Они восполняют дефицит двигательной нагрузки, воспитывают физические качества человека, улучшают физическую подготовленность, что в конечном итоге улучшает физическое здоровье, формирует правильную осанку. Хорошее здоровье позволяет быстро приспосабливаться к различным условиям, окружающим человека, адекватно перестраивая функции организма.

**5.4. Лыжная подготовка**

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется к концу занятий лыжной подготовкой. Умению правильно распределять силы на дистанции обучающиеся обучаются на кругах длиной до 1км с фиксацией времени прохождения каждого круга. На каждом занятии уделяется время на устранение ошибок в технике. Обучающиеся должны заниматься самостоятельно. Задача учителя - ознакомить обучающихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы занятия не имели отрицательного эффекта.

**Критерии и нормы оценок по физической культуре для учащихся**

**6. Тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема раздела, тема урока  | Кол-во час. |  дата |
| план | факт | план | факт |
| **1-13** | **Лёгкая атлетика** | **13** |  |  |  |
| 1 | Вводный инструктаж по ОТ. Ускорения до 30 метров с высокого старта. | 1 |  |  |  |
| 2 | Тест – бег 30 метров с высокого старта. | 1 |  |  |  |
| 3 | Низкий старт, бег 60 метров с низкого старта. | 1 |  |  |  |
| 4 | Совершенствование низкого старта, ускорения. | 1 |  |  |  |
| 5 | Повторный бег 100 метров с низкого старта. | 1 |  |  |  |
| 6 | Спринтерский бег, финиширование. | 1 |  |  |  |
| 7 | Бег 100 метров на результат. | 1 |  |  |  |
| 8 | Метание мяча с 3 шагов разбега. | 1 |  |  |  |
| 9 | Метание мяча с 5 шагов разбега. | 1 |  |  |  |
| 10 | 6-минутный бег, подвижные игры. | 1 |  |  |  |
| 11 | Бег равномерный 1000 метров. | 1 |  |  |  |
| 12 | Бег равномерный 1500 метров. | 1 |  |  |  |
| 13 | Бег 1000 метров на результат. | 1 |  |  |  |
| **14-30** | **Спортивные игры (волейбол)** | **17** |  |  |  |
| 14 | Правила ТБ . Перемещения в стойке. | 1 |  |  |  |
| 15 | Комбинации из элементов передвижений. | 1 |  |  |  |
| 16 | Совершенствование нижнего и верхнего приёма мяча. | 1 |  |  |  |
| 17 | Приём мяча снизу на месте и после перемещения. | 1 |  |  |  |
| 18 | Приём мяча снизу через сетку. | 1 |  |  |  |
| 19 | Приём мяча, отражённого сеткой. | 1 |  |  |  |
| 20 | Нижняя прямая подача. Приём подачи. | 1 |  |  |  |
| 21 | Верхняя прямая подача. Приём подачи. | 1 |  |  |  |
| 22 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. | 1 |  |  |  |
| 23 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | 1 |  |  |  |
| 24 | Повторение прямого нападающего удара. | 1 |  |  |  |
| 25 | Совершенствование прямого нападающего удара. | 1 |  |  |  |
| 26 | Тактика игры в защите. | 1 |  |  |  |
| 27 | Тактика игры в нападении.  | 1 |  |  |  |
| 28 | Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  |  |
| 29 | Совершенствование учебной игры. | 1 |  |  |  |
| 30 | Учебно-тренировочная игра. Судейство. | 1 |  |  |  |
| **31-50** | **Гимнастика с элементами акробатики и единоборств.** | **20** |  |  |  |
| 31 | Правила ТБ. Строевые приёмы: перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, по 4 в движении. | 1 |  |  |  |
| 32 | Подъём переворотом в упор махом (м), поднимание согнутых ног в висе (д)  | 1 |  |  |  |
| 33 | Подъём переворотом в упор силой (м) , поднимание прямых ног (д) | 1 |  |  |  |
| 34 | Подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине. | 1 |  |  |  |
| 35 | Лазание по канату | 1 |  |  |  |
| 36 | Разучивание комплекса аэробики. | 1 |  |  |  |
| 37 | Повторение комплекса аэробики. | 1 |  |  |  |
| 38 | Акробатика. Элементы единоборств. | 1 |  |  |  |
| 39 | Повторение элементов акробатики и единоборств. | 1 |  |  |  |
| 40 | Совершенствование элементов акробатики и единоборств. | 1 |  |  |  |
| 41 | Опорный прыжок согнув ноги (м) и боком (д) | 1 |  |  |  |
| 42 | Повторение опорного прыжка. | 1 |  |  |  |
| 43 | Совершенствование опорного прыжка. | 1 |  |  |  |
| 44 | Игры и эстафеты с гимнастическими предметами | 1 |  |  |  |
| 45 | Упражнения на тренажёрах. | 1 |  |  |  |
| 46 | Варианты упражнений на тренажёрах. | 1 |  |  |  |
| 47 | Упражнения с предметами и отягощениями. | 1 |  |  |  |
| 48 | Комплексы утренней гимнастики. | 1 |  |  |  |
| 49 | Самостоятельное составление комплексов . | 1 |  |  |  |
| 50 | Составление простейших комбинаций. | 1 |  |  |  |
| **51-56** | **Спортивные игры (футбол).** | **6** |  |  |  |
| 51 | Перемещение приставным шагом боком, спиной вперёд. | 1 |  |  |  |
| 52 | Удары по катящемуся мячу. | 1 |  |  |  |
| 53 | Ведение мяча с сопротивлением защитника. | 1 |  |  |  |
| 54 | Удары по воротам на точность. | 1 |  |  |  |
| 55 | Игровые задания 2х1, 3х1, 3х2, 3х3. | 1 |  |  |  |
| 56  | Переход от защиты к нападению. | 1 |  |  |  |
| **57-74** | **Лыжная подготовка.** | **18** |  |  |  |
| 57 | Правила ТБ. Подбор инвентаря. | 1 |  |  |  |
| 58 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  |  |
| 59 | Совершенствование попеременного дцухшажного хода. | 1 |  |  |  |
| 60 | Одновременный двухшажный ход. | 1 |  |  |  |
| 61 | Одновременный одношажный ход. | 1 |  |  |  |
| 62 | Переход с попеременного хода на одновременные. | 1 |  |  |  |
| 63 | Переход с одновременного хода на попеременный. | 1 |  |  |  |
| 64 | Обучение коньковому ходу. | 1 |  |  |  |
| 65 | Совершенствование конькового хода. | 1 |  |  |  |
| 66 | Разучивание попеременного четырёхшажного хода. | 1 |  |  |  |
| 67 | Повторение попеременного четырёхшажного хода. | 1 |  |  |  |
| 68 | Спуски с горы. Торможение и поворот «плугом». | 1 |  |  |  |
| 69 | Преодоление контруклона, игры на лыжах. | 1 |  |  |  |
| 70 | Прохождение дистанции 2 км. | 1 |  |  |  |
| 71 | Прохождение дистанции 3 км. | 1 |  |  |  |
| 72 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. | 1 |  |  |  |
| 73 | Прохождение дистанции до 4 км, игры. | 1 |  |  |  |
| 74 | Свободное катание , игры на лыжах. | 1 |  |  |  |
| **75-90** | **Спортивные игры (баскетбол)** | **16** |  |  |  |
| 75 | Правила ТБ. Стойки и перемещения. | 1 |  |  |  |
| 76 | Ловля и передача мяча на месте. | 1 |  |  |  |
| 77 | Ловля и передача мяча в движении. | 1 |  |  |  |
| 78 | Ведение мяча на месте  | 1 |  |  |  |
| 79 | Ведение мяча в движении. | 1 |  |  |  |
| 80 | Совершенствование ловли, передач, ведения мяча. | 1 |  |  |  |
| 81 | Комбинации из освоенных элементов. | 1 |  |  |  |
| 82 | Броски по кольцу одной и двумя руками. | 1 |  |  |  |
| 83 | Броски по кольцу одной и двумя в прыжке. | 1 |  |  |  |
| 84 | Взаимодействие двух игроков через «заслон». | 1 |  |  |  |
| 85 | Повторение взаимодействия через «заслон». | 1 |  |  |  |
| 86 | Игровые взаимодействия при игре 2х2, 3х3. | 1 |  |  |  |
| 87 | Взаимодействие трёх игроков ( 3-ка и малая 8-ка). | 1 |  |  |  |
| 88 | Игровые задания 2х1,3х1, 3х2, 3х3. | 1 |  |  |  |
| 89 | Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  |  |
| 90 | Учебно-тренировочная игра, судейство. | 1 |  |  |  |
| **91-105** | **Лёгкая атлетика.** | **14** |  |  |  |
| 91 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 |  |  |  |
| 92 | Повторение прыжка в высоту с разбега. | 1 |  |  |  |
| 93 | Совершенствование прыжка в высоту. | 1 |  |  |  |
| 94 | Прыжок в длину с места и бег на 30 метров. | 1 |  |  |  |
| 95 | Повторный бег на 100 метров с низкого старта. | 1 |  |  |  |
| 97 | Бег 100 метров на результат, метание мяча в цель. | 1 |  |  |  |
| 98 | Метание мяча и гранаты с разбега. | 1 |  |  |  |
| 99 | Метание мяча на результат. | 1 |  |  |  |
| 100 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |  |  |  |
| 101 | Совершенствование прыжка в длину с разбега. | 1 |  |  |  |
| 102-105 | Равномерный бег, подвижные игры. | 4 |  |  |  |

**11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема раздела, тема урока  | Кол-во час. |  дата |
| план | факт | план | факт |
| **1-13** | **Лёгкая атлетика** | **13** |  |  |  |
| 1 | Вводный инструктаж по ОТ. Ускорения до 30 метров с высокого старта. | 1 |  |  |  |
| 2 | Тест – бег 30 метров с высокого старта. | 1 |  |  |  |
| 3 | Низкий старт, бег 60 метров с низкого старта. | 1 |  |  |  |
| 4 | Совершенствование низкого старта, ускорения. | 1 |  |  |  |
| 5 | Повторный бег 100 метров с низкого старта. | 1 |  |  |  |
| 6 | Спринтерский бег, финиширование. | 1 |  |  |  |
| 7 | Бег 100 метров на результат. | 1 |  |  |  |
| 8 | Метание мяча с 3 шагов разбега. | 1 |  |  |  |
| 9 | Метание мяча с 5 шагов разбега. | 1 |  |  |  |
| 10 | 6-минутный бег, подвижные игры. | 1 |  |  |  |
| 11 | Бег равномерный 1000 метров. | 1 |  |  |  |
| 12 | Бег равномерный 1500 метров. | 1 |  |  |  |
| 13 | Бег 1000 метров на результат. | 1 |  |  |  |
| **14-30** | **Спортивные игры (волейбол)** | **17** |  |  |  |
| 14 | Правила ТБ . Перемещения в стойке. | 1 |  |  |  |
| 15 | Комбинации из элементов передвижений. | 1 |  |  |  |
| 16 | Совершенствование нижнего и верхнего приёма мяча. | 1 |  |  |  |
| 17 | Приём мяча снизу на месте и после перемещения. | 1 |  |  |  |
| 18 | Приём мяча снизу через сетку. | 1 |  |  |  |
| 19 | Приём мяча, отражённого сеткой. | 1 |  |  |  |
| 20 | Нижняя прямая подача. Приём подачи. | 1 |  |  |  |
| 21 | Верхняя прямая подача. Приём подачи. | 1 |  |  |  |
| 22 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. | 1 |  |  |  |
| 23 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | 1 |  |  |  |
| 24 | Повторение прямого нападающего удара. | 1 |  |  |  |
| 25 | Совершенствование прямого нападающего удара. | 1 |  |  |  |
| 26 | Тактика игры в защите. | 1 |  |  |  |
| 27 | Тактика игры в нападении.  | 1 |  |  |  |
| 28 | Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  |  |
| 29 | Совершенствование учебной игры. | 1 |  |  |  |
| 30 | Учебно-тренировочная игра. Судейство. | 1 |  |  |  |
| **31-50** | **Гимнастика с элементами акробатики и единоборств.** | **20** |  |  |  |
| 31 | Правила ТБ. Строевые приёмы: перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, по 4 в движении. | 1 |  |  |  |
| 32 | Подъём переворотом в упор махом (м), поднимание согнутых ног в висе (д)  | 1 |  |  |  |
| 33 | Подъём переворотом в упор силой (м) , поднимание прямых ног (д) | 1 |  |  |  |
| 34 | Подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине. | 1 |  |  |  |
| 35 | Лазание по канату | 1 |  |  |  |
| 36 | Разучивание комплекса аэробики. | 1 |  |  |  |
| 37 | Повторение комплекса аэробики. | 1 |  |  |  |
| 38 | Акробатика. Элементы единоборств. | 1 |  |  |  |
| 39 | Повторение элементов акробатики и единоборств. | 1 |  |  |  |
| 40 | Совершенствование элементов акробатики и единоборств. | 1 |  |  |  |
| 41 | Опорный прыжок согнув ноги (м) и боком (д) | 1 |  |  |  |
| 42 | Повторение опорного прыжка. | 1 |  |  |  |
| 43 | Совершенствование опорного прыжка. | 1 |  |  |  |
| 44 | Игры и эстафеты с гимнастическими предметами | 1 |  |  |  |
| 45 | Упражнения на тренажёрах. | 1 |  |  |  |
| 46 | Варианты упражнений на тренажёрах. | 1 |  |  |  |
| 47 | Упражнения с предметами и отягощениями. | 1 |  |  |  |
| 48 | Комплексы утренней гимнастики. | 1 |  |  |  |
| 49 | Самостоятельное составление комплексов . | 1 |  |  |  |
| 50 | Составление простейших комбинаций. | 1 |  |  |  |
| **51-56** | **Спортивные игры (футбол).** | **6** |  |  |  |
| 51 | Перемещение приставным шагом боком, спиной вперёд. | 1 |  |  |  |
| 52 | Удары по катящемуся мячу. | 1 |  |  |  |
| 53 | Ведение мяча с сопротивлением защитника. | 1 |  |  |  |
| 54 | Удары по воротам на точность. | 1 |  |  |  |
| 55 | Игровые задания 2х1, 3х1, 3х2, 3х3. | 1 |  |  |  |
| 56  | Переход от защиты к нападению. | 1 |  |  |  |
| **57-74** | **Лыжная подготовка.** | **18** |  |  |  |
| 57 | Правила ТБ. Подбор инвентаря. | 1 |  |  |  |
| 58 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  |  |
| 59 | Совершенствование попеременного дцухшажного хода. | 1 |  |  |  |
| 60 | Одновременный двухшажный ход. | 1 |  |  |  |
| 61 | Одновременный одношажный ход. | 1 |  |  |  |
| 62 | Переход с попеременного хода на одновременные. | 1 |  |  |  |
| 63 | Переход с одновременного хода на попеременный. | 1 |  |  |  |
| 64 | Обучение коньковому ходу. | 1 |  |  |  |
| 65 | Совершенствование конькового хода. | 1 |  |  |  |
| 66 | Разучивание попеременного четырёхшажного хода. | 1 |  |  |  |
| 67 | Повторение попеременного четырёхшажного хода. | 1 |  |  |  |
| 68 | Спуски с горы. Торможение и поворот «плугом». | 1 |  |  |  |
| 69 | Преодоление контруклона, игры на лыжах. | 1 |  |  |  |
| 70 | Прохождение дистанции 2 км. | 1 |  |  |  |
| 71 | Прохождение дистанции 3 км. | 1 |  |  |  |
| 72 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. | 1 |  |  |  |
| 73 | Прохождение дистанции до 4 км, игры. | 1 |  |  |  |
| 74 | Свободное катание , игры на лыжах. | 1 |  |  |  |
| **75-90** | **Спортивные игры (баскетбол)** | **16** |  |  |  |
| 75 | Правила ТБ. Стойки и перемещения. | 1 |  |  |  |
| 76 | Ловля и передача мяча на месте. | 1 |  |  |  |
| 77 | Ловля и передача мяча в движении. | 1 |  |  |  |
| 78 | Ведение мяча на месте  | 1 |  |  |  |
| 79 | Ведение мяча в движении. | 1 |  |  |  |
| 80 | Совершенствование ловли, передач, ведения мяча. | 1 |  |  |  |
| 81 | Комбинации из освоенных элементов. | 1 |  |  |  |
| 82 | Броски по кольцу одной и двумя руками. | 1 |  |  |  |
| 83 | Броски по кольцу одной и двумя в прыжке. | 1 |  |  |  |
| 84 | Взаимодействие двух игроков через «заслон». | 1 |  |  |  |
| 85 | Повторение взаимодействия через «заслон». | 1 |  |  |  |
| 86 | Игровые взаимодействия при игре 2х2, 3х3. | 1 |  |  |  |
| 87 | Взаимодействие трёх игроков ( 3-ка и малая 8-ка). | 1 |  |  |  |
| 88 | Игровые задания 2х1,3х1, 3х2, 3х3. | 1 |  |  |  |
| 89 | Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  |  |
| 90 | Учебно-тренировочная игра, судейство. | 1 |  |  |  |
| **91-102** | **Лёгкая атлетика.** | **12** |  |  |  |
| 91 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 |  |  |  |
| 92 | Повторение прыжка в высоту с разбега. | 1 |  |  |  |
| 93 | Совершенствование прыжка в высоту. | 1 |  |  |  |
| 94 | Прыжок в длину с места и бег на 30 метров. | 1 |  |  |  |
| 95 | Повторный бег на 100 метров с низкого старта. | 1 |  |  |  |
| 97 | Бег 100 метров на результат, метание мяча в цель. | 1 |  |  |  |
| 98 | Метание мяча и гранаты с разбега. | 1 |  |  |  |
| 99 | Метание мяча на результат. | 1 |  |  |  |
| 100 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 |  |  |  |
| 101 | Совершенствование прыжка в длину с разбега. | 1 |  |  |  |
| 102 | Равномерный бег, подвижные игры. | 1 |  |  |  |

**7.Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

**7.1. Учебно-методическое обеспечение**

 1.Физическая культура: программа для общеобразовательных учреждений. – М.: Дрофа, 2005.

 2. Физическая культура. Сборник материалов по реализации федерального компонента государственного стандарта общего образования в общеобразовательных учреждениях Волго­градской области / авт.-сост. Е. И. Колусева. – Волгоград: Учитель, 2010.

 3. Комплексная программа для учащихся 1-11 классов Лях В.И., Кофман Л.Б., Мэйнсон Г.Б.

 4. Настольная книга учителя физической культуры под редакцией профессора Л.Б.Кофмана.

**7.2. Материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Гимнастика с основами акробатики | Перекладина гимнастиче­ская | 1 |
| Бревно гимнастическое напольное | 1 |
| Маты гимнастические | 6 |
| Козел гимнастический | 1 |
| Брусья гимнастические па­раллельные | 1 |
| Стенка гимнастическая | 4 |
| Канат для лазанья с меха­низмом крепления | 1 |
| Мост гимнастический под­кидной | 1 |
| Акробатическая дорожка | - |
| Лыжные гонки | Лыжи детские | 1 на 1 чел. |
| Номера нагрудные | 1 на 1 чел. |
| Легкая атлетика |  |
| Эстафетные палочки | - |
| Скакалка гимнастическая | 1 на 1 чел |
| Номера нагрудные | - |
| Планка для прыжков в высоту | 1 |
| Стойка для прыжков в высоту | 2 |
| Мяч для метания (150 гр.) | - |
| Баскетбол | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | 2 |
| Мячи баскетбольные | 1 на 2 чел |
| Сетка для переноса и хранения мячей | - |
| Жилетки игровые с номерами | 8 |
| Волейбол | Стойки волейбольные уни­версальные | - |
| Сетка волейбольная | 1 |
| Мячи волейбольные | 1 на 3 чел |
| Сетка для переноса и хранения мячей | - |
| Табло перекидное | - |
| Футбол (мини-футбол) | Табло перекидное | - |
| Ворота для мини-футбола | 2 |
| Сетка для ворот мини-фут­бола | 2 |
| Мячи футбольные | 2 |
| Жилетки игровые с номерами | 8 |
| Флажки разметочные на опоре | - |