1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативно- правовых документов:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации»
2. Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденный приказом Минобразования РФ от 05.03. 2004 г. №1089.
3. Образовательной программы среднего общего образования

МБОУ «Торошинская средняя общеобразовательная школа Псковского района»

1. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011 г.

 В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

***Изучение физической культуры в старшей школе на базовом уровне направлено на достижение следующих целей:***

* **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
* **овладение** технологиями современных оздоровительных системфизического воспитания,обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровитель-ной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Решая задачи физического воспитания, происходит воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

**II. Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в старших классах является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

На уроках физической культуры в X–XI классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего среднего образования – содействия всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего, на всех уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействие гармоничному развитию.

В процессе усвоения различного материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих уровнях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и делается акцент на воспитании таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

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. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и лыжная подготовка.

 По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения. Основной формой организации учебного процесса является урок. В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет часов вариативной части.

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. В 11 классе программный материал усложняется по разделам счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Особое внимание на уроках уделяется подготовка к сдаче нормативов физкультурно- оздоровительного комплекса «Готов к труду и Обороне»

**III. Описание места курса в учебном плане МБОУ «Торошинская средняя общеобразовательная школа»**

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 классах из расчета 3 ч в неделю: в 10 классе – 102 часа, в 11 классе – 102 часа. Программа рассчитана на 34 учебные недели в год. Всего за два года обучения – 204 часа.

**4.Результаты обучения и усвоения содержания курса.**

***В результате изучения физической культуры ученик должен***

**знать/понимать**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь**

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

* повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, сдачи норм ГТО;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**V. Содержание учебного предмета.**

**Базовая часть содержания программного материала**

***А) Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля***

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Социокультурные основы.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизведению и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

*Психолого-педагогические основы*. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

 Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

*Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1-11 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

***Б) Спортивные игры***

В X—XI классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведения, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к X классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Больший удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в X—XI классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и
командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо больше использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех либо других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо
овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

***Программный материал по спортивным играм (10-11 классы)***

**Баскетбол** (юноши и девушки).

Совершенствование техники передвижений,остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передач мяча.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений,владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

**Гандбол** (юноши и девушки).

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передач мяча.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват).

Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам гандбола. Игра по основным правилам.

**Волейбол** (юноши и девушки).

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара.Варианты нападающего удара через сетку.
Совершенствование техники защитных действий.Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Совершенствование тактики игры.Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам волейбола.Игра по основным правилам.

**Футбол** (юноши).

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров, игра по основным правилам.

Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владении мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

Развитие выносливости.

Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 сек. до18 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 сек., подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, инди-
 видуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играли.

Самостоятельные занятия по разделу.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими способностями.

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятий.

***В) Гимнастика с элементами акробатики***

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; в занятиях с девушками – более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом и комбинации из этих упражнений.

Большей координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии,
ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей имеют большое прикладное значение для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для воспитания грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, играющих большую роль в выполнении функции материнства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирование красивой осанки, фигуры, походки, поз. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

***Программный материал по гимнастике с элементами акробатики
(10-11 классы)***

Совершенствование строевых упражнений. Юноши и девушки. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колон ну по два, по четыре, по восемь в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

Юноши и девушки. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.

Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.

Девушки. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Юноши. Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Девушки. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (X классы) и 120-125 см (XI классы).

Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (высота 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Развитие координационных способностей.

Юноши, девушки. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Юноши. Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости.

Юноши и девушки. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Знания о физической культуре.

Юноши и девушки. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Овладение организаторскими способностями.

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

***В) Легкая атлетика***

В X —XI классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений). Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличиваются длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и число способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками
продолжается углубленное изучение освоенных в VIII — IX классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности допустимо ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, молота, толкания ядра.

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. Такие занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств. На уроках следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические
упражнения в беге, прыжках и метаниях, чтобы использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

***Программный материал по легкой
атлетике (10-11 классы)***

Совершенствование техники спринтерского бега.

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Юноши. Метание мяча весом 150 г с 4-5бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м; по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

Юноши и девушки. Длительный бег (юноши – до 25 мин., девушки – до 20 мин.), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей.

Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

Юноши и девушки. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Знания о физической культуре.

Юноши и девушки. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при заняти­ях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия.

Юноши и деву ш к и. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Овладение организаторскими способностями.

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

***Г) Лыжная подготовка***

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость. Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

***Программный материал по лыжной
подготовке в X –XI классах***

Освоение техники лыжных ходов.

X класс. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).

XI класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).

Знания о физической культуре.

X—XI классы. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

***Д) Элементы единоборств***

В средней школе учащиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приемы борьбы лежа и стоя. Результатом обучения и критерием обученности является умение вести учебную схватку. Как и в 8-9 классах, следует широко применять единоборства для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных способностей (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых). Усиливается сопряженное совершенствование сложной техники единоборств и развитие соответствующих координационных и кондиционных способностей.

Для освоения программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы единоборств при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Учитывая ограниченность времени, выделяемого на базовую часть, для глубокого освоения этого вида следует использовать часы вариативной части, а также внеклассные и самостоятельные занятия. Наряду с юношами раздел единоборств могут осваивать и девушки, проявившие к этому интерес.

***Программный материал по элементам единоборств (10-11 классы, юноши и девушки)***

Освоение техники владения приемами.

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.

Развитие координационных способностей.

Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Силовые упражнения и единоборства в парах.

Знания о физической культуре.

Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

Самостоятельные занятия.

Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Овладение организаторскими способностями.

Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.

**VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

10 к л а с с

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тип урока | Вид учебной деятельности | Требования к уровнюподготовленностиобучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата  |
|  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  |
| I триместр |
| Легкая атлетика (12 ч) |
| Спринтер­ский бег,эстафетный бег (5 ч) | 1. Вводный
 | Низкий старт *(до 40 м)*. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 | 1 |
| 1. Совершенствования
 | Стартовый разгон, Бег по дистанции *(70-80 м).* Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 3 |
|  |
| 1. Совершенствования
 | Бег на результат *(100 м).* Эстафетный бег. Развитие скоростных способностейбеговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические осно­вы прыжков | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 4 |
|  |
| 1. Совершенствования
 | Финиширование. Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 | 8 |
|  |  |
| 1. Учетный
 | Бег на результат *(100 м).* Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | «5» - 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3» - 14,3 с. | Комплекс 1 | 10 |
|  |
| Прыжокв длину. Метание малогомяча (4 ч) | 1. Комбиниро­ванный
 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические осно­вы прыжковПрыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов*Уметь:* совершать прыжокв длину после быстрогоразбега с 13-15 беговыхшагов | Текущий | Комплекс 1 | 11 |
|  |  |
|  |
| 1. Комбиниро­ванный
 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | «5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» — 410 см  | Комплекс 1 | 15 |
| 1. Комбиниро­ванный
 | Метание гранаты из различных положений. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | *Уметь:* метать гранату из различных положений на дальность и в цель***Уметь:*** метать гранату на дальность | Текущий | Комплекс 1 | 17 |
| 1. Учетный
 | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств | ***Уметь:*** метать гранату на дальность | «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м | Комплекс 1 | 18 |
| Бег на средниедистанции(3 ч) | 1. Комбинированный
 | Бег *(20 мин).* Специальные беговые упражнения. Развитие вынос­ливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 | 22 |
|  |
| 1. Комбинированный
 | Преодоление горизонтальных препят­ствий. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие вынос­ливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 | 24 |
| 1. Комбинированный
 | Бег *(3000 м)* на результат. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | «5» - 13,50 мин; «4»- 14,50 мин; «3» - 15,50 мин | Комплекс 1 | 25 |
| Спортивные игры (24 ч) |
| Футбол (6 ч)  | 1. Изучение нового материала
 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.  | Уметь: играть в футбол по правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 29 |
|  | 1. Комплексный
 | Удары по мячу ногой и головой без сопротивления защитника и с сопротивлением. | Уметь: играть в футбол по правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 1 |
|  | 1. Комплексный
 | Остановка мяча ногой, головой, грудью  | Уметь: играть в футбол по правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 2 |
|  | 1. Комплексный
 | Совершенствование ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | Уметь: играть в футбол по правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 6 |
|  |
|  | 1. Комплексный
 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Удары по воротам на точность. | Уметь: играть в футбол по правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 8 |
| 1. Комплексный
 | Действия против игрока без мяча и с мячом. Тактические действия в нападении и защите. | Уметь: играть в футбол по правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 9 |
| Баскетбол(18 ч) | 1. Изучение

нового мате­риала | Учебная игра. Совер­шенствование техники перемещения в баскетболе, остановок, поворотов, стоек | Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 13 |
| 1. Комплексный
 | Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 15 |
| 1. Комплексный
 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча | Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 15 |
|  |
| 1. Комплексный
 | Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | Уметь: играть в баскетбол по упро- | Текущий | Комплекс 3 | 20 |
| щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре |  |
| 1. Комплексный
 | Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом – вырывание, выбивание, перехват, накрываниеУчебная игра. Развитие координационных способ­ностей | Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий.  | Ком­плекс 3 | 22 |
| 1. Комплексный
 | Комбинация из освоенных элементов перемещения и владения мячом. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Оценка техники стой­ки и пере­движений игрока | Комплекс 3 | 22 |
| 1. Комплексный
 | Индивидуальны и командные тактические действия в нападении и защит | Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | текущий | Комплекс 3 | 27 |
| 1. Комплексный
 | Отработка действий в группе и индивидуально – нападение, защита. | Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 29 |
|  | 1. Комплексный
 | Совершенствование техники бросков с противодействием  | Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 | 10.11 |
| 1. Комплексный
 | Комбинации из освоенных элементов защиты. Отработка индивидуальной техники защиты. | Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий. Оценка техники броска од­ной рукой от плеча в движении | Ком­плекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 | Игровые задания. Игра по правилам баскетбола. | Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий.  | Ком­плекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 | Позиционное нападение с изменением позиции. Отработка командных действий | Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий.  | Ком­плекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 | Игра в баскетбол по правилам | Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий.  | Ком­плекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 | Игровые задания. Игра в баскетбол | Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
|  | 1. Комплексный
 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Отработка групповых действий | Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 | Комбинации из освоенных элементов ловли, передачи, ведения, бросков. Игра в баскетбол по упрощенным правилам | Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 | Игровые задания. Комплексное развитие психомоторных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 |  Игра в баскетбол  | Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |
| II триместр |
| Элементы единоборств (9 ч) |
| Элементы единоборств 9ч. | 1. Изучение

Нового материала | Приемы страховки. Инструктаж по ТБ - Правила поведения учащихся во время занятий. | Уметь: выполнять основные стойки и приемы единоборств | Текущий | Комплекс 2 |  |
|  | 1. Комплексный
 | Приемы борьбы лежа и стоя. Захваты рук и туловища. Первая помощь при травмах. | Уметь: выполнять основные стойки и приемы единоборств | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 1. Комплексный
 |  Приемы борьбы за выгодное положение. Подвижная игра «Сила и ловкость». Правила соревнований по дзюдо | Уметь: выполнять основные стойки и приемы единоборств | текущий | Ком­плекс 2 |  |
|  | 1. Комплексный
 | Отработка пройденного материала по приемам единоборств. Подвижная игра «Борьба всадников» | Уметь: выполнять основные стойки и приемы единоборств | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 1. Комплексный
 | Игра «Борьба двое против двоих». Развитие кондиционных способностей | Уметь: выполнять основные стойки и приемы единоборств  | Текущий  | Комплекс 2 |  |
| 1. Учетный
 | Силовые единоборства в парах. Развитие силовой выносливости | Уметь: выполнять основные стойки приемы единоборств | Оценка тех­ники вы­полнения опорного прыжка | Ком­плекс 2 |  |
|  | 1. Изучение нового мате­риала
 | Борьба за предмет. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять основные стойки приемы единоборств | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
|  | 1. Комплексный
 | Влияние единоборств на развитие нравственных и волевых качеств. Учебная схватка | Уметь: выполнять основные стойки приемы единоборств | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
|  | 1. Учетный
 | Оценка техники стоек, передвижений, основных приемов. | Уметь: выполнять основные стойки приемы единоборств | Оценка тех­ники выпол­нения приемов единоборствстойки на лопатках | Ком­плекс 2 |  |
| Лыжная подготовка (20 ч) |
| Лыжная подготовка (20 ч) | 1. Вводный
 | ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.  | Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой | Текущий | Комплекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 | Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.  | Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой | Текущий | Комплекс 3 |  |
| 1. Учетный
 | Соревнования на дистанцию 2 км. | Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Оценка техникиодновременного двухшажного хода | Комплекс 3 |  |
| 1. Изучение нового мате­риала
 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. | Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой | Текущий | Комплекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Спуски, подъемы, торможения. | Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Оценка техникиперехода с одноврем. бесшажного хода на поперем. двухшажн. ход  | Комплекс 3 |  |
| 1. Совершенствования
 | Прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. | Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Текущий | Комплекс 3 |  |
| 1. Учетный
 | Отработка техники изученных ходов. Прохождение дистанции 4,5 км | Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Оценка техникиизученных ходов | Комплекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 | Отработка техники спуска и подъемов.  | Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Текущий | Комплекс 3 |  |
| 1. Совершенствования
 | Техника ходов, спуски, подъемы. Прохождение дистанции 4 км.  | Уметь: проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |
| 1. Учетный
 | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. | Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 | Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.  | Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой | Текущий | Комплекс 3 |  |
| 1. Учетный
 | Соревнования на дистанцию 2 км. | Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Оценка техникиодновременного двухшажного хода | Комплекс 3 |  |
| 1. Изучение нового мате­риала
 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. | Уметь: проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой | Текущий | Комплекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Спуски, подъемы, торможения. | Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Оценка техникиперехода с одноврем. бесшажного хода на поперем. двухшажн. ход  | Комплекс 3 |  |
| 1. Учетный
 | Прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. | Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 1. Совершенствования
 | Отработка техники изученных ходов. Прохождение дистанции 4,5 км | Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Оценка техникиизученных ходов | Комплекс 3 |  |
| 1. Учетный
 | Отработка техники спуска и подъемов.  | Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Текущий | Комплекс 3 |  |
| 1. Изучение

нового мате­риала | Техника ходов, спуски, подъемы. Прохождение дистанции 4 км.  | Уметь: проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия,  | Текущий | Комплекс 3 |  |
| 1. Совершенствования
 |  Прохождение дистанции до 5 км. Лыжные гонки. | Уметь: проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия  | Оценкатехники спусков и подъемов | Комплекс 3 |  |
| 1. Учетный
 | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. | Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| Спортивные игры (12 ч) |
| Волейбол, (12 ч) | 1. Комплексный
 | Совершенствование техники стоек, передвижений, остановок. Игра по правилам | Уметь: играть в волейбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 1. Совершенст­вования
 | Отработка различных вариантов техники приема и передачи мяча. Игра по правилам | Уметь: играть в волейбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 1. Совершенствования
 | Подача мяча – отработка вариантов. Игра по правилам | Уметь: играть в волейбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий. Оценка тех­ники выпол­нения стой­ки и пере­движений | Ком­плекс 3 |  |
| 1. Совершенст­вования
 | Совершенствование техники нападающего мяча. Круговая тренировка. Игра в волейбол | Уметь: играть в волейбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий. Оценка тех­ники выпол­нения стой­ки и пере­движений | Ком­плекс 3 |  |
| III триместр |
| 1. Комплексный
 | Блокирование нападающих ударов (одиночное, парное). Двусторонняя игра в волейбол (12 мин)  | Уметь: играть в волейбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 | Отработка техники защиты. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 | Командные тактические действия. Игра в волейбол  | Уметь: играть в волейбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 | Совершенствование комплексного восприятия игры. Круговая тренировка.  | Уметь: играть в волейбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 | Двусторонняя игра (20 мин). Игровые задания.  | Уметь: играть в волейбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 |  Индивидуальное нападение. Групповое нападение. Развитие коор­динационных способностей | Уметь: играть в волейбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 | Индивидуальная и командная защита. Отработка приемов защиты. Нижняя прямая подача.  | Уметь: играть в волейбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 | Двусторонняя игра (20 мин) | Уметь: играть в волейбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| Гимнастика (12 ч) |
| Висы и упоры. Строе-вые упражне-ния (4 ч)Опорный прыжок. Акробатика (8 ч) | 1. Изучение

нового материала | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие си­лы. Инструктаж по ТБ | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс 2 |  |
| 1. Комплексный
 | Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 1. Комплексны
 | Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 1. Учетный
 | Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату | «5»- 11 р.; «4»-9р.; «3»-7р. Лазание (6 м): «5»- 11 с; «4»- 13с; «3»- 15 с. | Ком­плекс 2 |  |
| 1. Изучение нового мате­риала
 | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координаци­онных способностей | Уметь: выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации (5 элементов) | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 1. Комплексный
 | Стой­ка на руках (с помощью). ОРУ с гантелями и обручем. Развитие координаци­онных способностей | Уметь: выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации (5 элементов) | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 1. Комплексный
 | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации(5 элементов) | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 1. Учетный
 | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координаци­онных способностей | Уметь: выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации (5 элементов) | Оценка техники опорного прыжка | Комплекс 2 |  |
| 1. Изучение нового мате­риала
 | Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации (5 элементов) | Текущий  | Комплекс 2 |  |
| 1. Комплексный
 | Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок ноги врозь (м) и прыжок под углом (д). Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации (5 элементов) | Текущий | Комплекс 2 |  |
| 1. Комплексный
 | Переворот боком (м), сед углом (д). комбинации из акробатических элементов. Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации (5 элементов) | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 1. Учетный
 | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня | Уметь: выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации (5 элементов) | Выполнение на оценку акробати­ческих элементов | Ком­плекс 2 |  |
| Легкая атлетика (12 часов) |
| Спринтер­ский бег, эс­тафетный бег(4 ч)Прыжок в высоту. Ме­тание малого мяча (4 ч)Бег по пере­сеченной ме­стности, преодоление препятствий (4 ч) | 1. Комбиниро­ванный
 | Высокий старт до 40 м. Раз­витие выносливости | Уметь: бегать на дистан­цию 2000 м | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 1. Комбиниро­ванный
 | Низкий старт до 40 м Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Уметь: бегать на дистан­цию 100 м | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 1. Совершенствования
 | Стартовый разгон. Совершенствование техники спринтерского бега.  | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (100 м) | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 1. Контрольный
 | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных ка­честв | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (100 м) | «5»- 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3»- 14,3 с. | Ком­плекс 4 |  |
| 1. Комбиниро­ванный
 | Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 1. Комбиниро­ванный
 | Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту  | Текущий  | Ком­плекс 4 |  |
| 1. Комбиниро­ванный
 |  Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту способом «перешагива­ние»; метать мяч на даль­ность | Текущий  | Ком­плекс 4 |  |
| 1. Комбиниро­ванный
 | Метание мяча 150г. С 4-5 бросковых шагов в различные цели и на дальность | Уметь: метать мяч на дальность | Текущий  | Ком­плекс 4 |  |
| 1. Комбиниро­ванный
 | Бег в равномерном темпе (20 мин). Бег в гору. Преодоление гори­зонтальных препятствий. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 1. Совершенст­вования
 | Бег в переменном темпе (25мин). Бег Развитие выносливости | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 1. Совершенст­вования
 | Бег с гандикапом. Кросс до 3км. | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 мин) | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 1. Учетный
 | Бег на результат (2000 м). Развитие выносливости | Уметь: бегать в равно­мерном темпе (20 – 25 мин) | «5»- 13,50 мин; «4» - 14,50 мин; «3»- 15,50 мин | Ком­плекс 4 |  |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 к л а с с

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тип урока | Вид учебной деятельности | Требования к уровнюподготовленностиобучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата  |
|  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  |
| I триместр |
|  Легкая атлетика (12 ч) |
| Спринтер­ский бег,эстафетный бег (5 ч) | 1. Вводный
 | Низкий старт *(до 40 м)*. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
|  |  |
| 1. Совершенствования
 | Высокий старт до 40м. Стартовый разгон, Бег по дистанции *(70-80 м).* Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |
|  |
| 1. Совершенствования
 | Бег на результат *(100 м).* Эстафетный бег. Развитие скоростных способностейбеговых шагов. Бег с изменением направления. Развитие скоростно-силовых качеств.  | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(100 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |
|  |
| 1. Совершенствования
 | Финиширование. Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |
|  |  |
| 1. Учетный
 | Бег на результат *(100 м).* Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | «5» - 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3» - 14,3 с. | Комплекс 1 |  |
|  |
| Прыжокв длину. Метание малогомяча (4 ч) | 1. Комбиниро­ванный
 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические осно­вы прыжков | ***Уметь:*** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | Текущий | Комплекс 1 |  |
|  |  |
|  |
| 1. Комбиниро­ванный
 | Прыжок в длину на результат. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | «5» - 460 см; «4» -430 см; «3» — **410** см | Комплекс 1 |  |
| 1. Комбиниро­ванный
 | Метание гранаты из различных положений. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | *Уметь:* метать гранату из различных положений на дальность и в цель***Уметь:*** метать гранату на дальность | Текущий | Комплекс 1 |  |
| 1. Учетный
 | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. Развитие ско­ростно-силовых качеств | ***Уметь:*** метать гранату на дальность | «5» - 36 м; «4» - 32 м; «3» - 28 м | Комплекс 1 |  |
| Бег на средниедистанции(3 ч) | 1. Комбинированный
 | Бег *(20 мин).* Специальные беговые упражнения. Развитие вынос­ливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |
|  |
| 1. Комбинированный
 | Преодоление горизонтальных препят­ствий. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие вынос­ливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий | Комплекс 1 |  |
| 1. Комбинированный
 | Бег *(3000 м)* на результат. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | «5» - 13,50 мин; «4»- 14,50 мин; «3» - 15,50 мин | Комплекс 1 |  |
| Спортивные игры (24 ч) |
| Футбол 6ч.  | 1. Изучение нового материала
 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.  | Уметь: играть в футбол по правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |
|  | 1. Комплексный
 | Удары по мячу ногой и головой без сопротивления защитника и с сопротивлением. | Уметь: играть в футбол по правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |
|  | 1. Комплексный
 | Остановка мяча ногой, головой, грудью  | Уметь: играть в футбол по правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |
|  | 1. Комплексный
 | Совершенствование ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | Уметь: играть в футбол по правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |
|  |
|  | 1. Комплексный
 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Удары по воротам на точность. | Уметь: играть в футбол по правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 | Действия против игрока без мяча и с мячом. Тактические действия в нападении и защите. | Уметь: играть в футбол по правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |
| Баскетбол(18 ч) | 1. Изучение

нового мате­риала | Учебная игра. Совер­шенствование техники перемещения в баскетболе, остановок, поворотов, стоек | Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 | Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча | Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |
|  |
| 1. Комплексный
 | Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |
|  |
| 1. Комплексный
 | Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом – вырывание, выбивание, перехват, накрываниеУчебная игра. Развитие координационных способ­ностей | Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий.  | Ком­плекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 | Комбинация из освоенных элементов перемещения и владения мячом. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Оценка техники стой­ки и пере­движений игрока | Комплекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 | Индивидуальны и командные тактические действия в нападении и защит | Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | текущий | Комплекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 | Отработка действий в группе и индивидуально – нападение, защита. | Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |
|  | 1. Комплексный
 | Совершенствование техники бросков с противодействием  | Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 | Комбинации из освоенных элементов защиты. Отработка индивидуальной техники защиты. | Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий. Оценка техники броска од­ной рукой от плеча в движении | Ком­плекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 | Игровые задания. Игра по правилам баскетбола. | Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий.  | Ком­плекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 | Позиционное нападение с изменением позиции. Отработка командных действий | Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий.  | Ком­плекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 | Игра в баскетбол по правилам | Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий.  | Ком­плекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 | Игровые задания. Игра в баскетбол | Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
|  | 1. Комплексный
 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Отработка групповых действий | Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 | Комбинации из освоенных элементов ловли, передачи, ведения, бросков. Игра в баскетбол по упрощенным правилам | Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 | Игровые задания. Комплексное развитие психомоторных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 |  Игра в баскетбол  | Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |
| II триместр |
|  |  |  Элементы единоборств(9 ч) |  |  |
| Элементы единоборств 9ч. | 1. Изучение

Нового материала | Приемы страховки. Инструктаж по ТБ - Правила поведения учащихся во время занятий. | Уметь: выполнять основные стойки и приемы единоборств | Текущий | Комплекс 2 |  |
|  |
|  |
| 1. Комплексный
 | Приемы борьбы лежа и стоя. Захваты рук и туловища. Первая помощь при травмах. | Уметь: выполнять основные стойки и приемы единоборств | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
|  | 1. Комплексный
 |  Приемы борьбы за выгодное положение. Подвижная игра «Сила и ловкость». Правила соревнований по дзюдо | Уметь: выполнять основные стойки и приемы единоборств | текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 1. Комплексный
 | Отработка пройденного материала по приемам единоборств. Подвижная игра «Борьба всадников» | Уметь: выполнять основные стойки и приемы единоборств | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 1. Комплексный
 | Игра «Борьба двое против двоих». Развитие кондиционных способностей | Уметь: выполнять основные стойки и приемы единоборств  | Текущий  | Комплекс 2 |  |
| 1. Учетный
 | Силовые единоборства в парах. Развитие силовой выносливости | Уметь: выполнять основные стойки приемы единоборств | Оценка тех­ники вы­полнения опорного прыжка | Ком­плекс 2 |  |
| 1. Изучение нового мате­риала
 | Борьба за предмет. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять основные стойки приемы единоборств | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
|  | 1. Комплексный
 | Влияние единоборств на развитие нравственных и волевых качеств. Учебная схватка | Уметь: выполнять основные стойки приемы единоборств | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 1. Учетный
 | Оценка техники стоек, передвижений, основных приемов. | Уметь: выполнять основные стойки приемы единоборств | Оценка тех­ники выпол­нения приемов единоборствстойки на лопатках | Ком­плекс 2 |  |
| Лыжная подготовка (20 ч) |
| Лыжная подготовка (12 ч) | 1. Вводный
 | ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.  | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой | Текущий | Комплекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 | Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.  | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой | Текущий | Комплекс 3 |  |
| 1. Учетный
 | Соревнования на дистанцию 2 км. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Оценка техникиодновременного двухшажного хода | Комплекс 3 |  |
| 1. Изучение нового мате­риала
 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой | Текущий | Комплекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Спуски, подъемы, торможения. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Оценка техникиперехода с одноврем. бесшажного хода на поперем. двухшажн. ход  | Комплекс 3 |  |
| 1. Совершенствования
 | Прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 1. Учетный
 | Отработка техники изученных ходов. Прохождение дистанции 4,5 км | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Оценка техникиизученных ходов | Комплекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 | Отработка техники спуска и подъемов.  | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Текущий | Комплекс 3 |  |
| 1. Совершенствования
 | Техника ходов, спуски, подъемы. Прохождение дистанции 4 км.  | Уметь: проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия,  | Текущий | Комплекс 3 |  |
| 1. Совершенствования
 | Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, игра «Гонки с выбыванием» | Уметь: проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия,  | Текущий | Комплекс 3 |  |
| 1. Совершенствования
 |  Прохождение дистанции до 5 км. Лыжные гонки. | Уметь: проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия  | Оценкатехники спусков и подъемов | Комплекс 3 |  |
| 1. Учетный
 | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
|  | 1. Комплексный
 | Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.  | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой | Текущий | Комплекс 3 |  |
| 1. Учетный
 | Соревнования на дистанцию 2 км. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Оценка техникиодновременного двухшажного хода | Комплекс 3 |  |
| 1. Изучение нового мате­риала
 | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой | Текущий | Комплекс 3 |  |
| 1. Комплексный
 | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Спуски, подъемы, торможения. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Оценка техникиперехода с одноврем. бесшажного хода на поперем. двухшажн. ход  | Комплекс 3 |  |
| 1. Учетный
 | Прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
| 1. Совершенствования
 | Отработка техники изученных ходов. Прохождение дистанции 4,5 км | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Оценка техникиизученных ходов | Комплекс 3 |  |
| 1. Совершенствования
 |  Прохождение дистанции до 5 км. Лыжные гонки. | Уметь: проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия  | Оценкатехники спусков и подъемов | Комплекс 3 |  |
| 1. Учетный
 | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Текущий | Ком­плекс 3 |  |
|  |  |  Гимнастика (12 ч) |  |  |
| Висы и упоры. Строевые упражнения (4 ч) | 1. Изучение

нового материала | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие си­лы. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс 2 |  |
|  |
|  |
| 1. Комплексный
 | Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. | ***Уметь:*** выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
|  |  |
|  | 1. Комплексны
 | Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
|  |   |  |
|  | 1. Учетный
 | Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату | «5»- 11 р.; «4»-9р.; «3»-7р. Лазание *(6 м):* «5»- 11 с; «4»- 13с; «3»- 15 с. | Ком­плекс 2 |  |
| III триместр |
| Опорный прыжок. Акробатика (8 ч) | 1. Изучение нового мате­риала
 | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координаци­онных способностей | *Уметь:* выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
|  | 1. Комплексный
 | Стой­ка на руках *(с помощью).* ОРУ с гантелями и обручем. Развитие координаци­онных способностей | *Уметь:* выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 1. Комплексный
 | Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации(5 элементов) | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
|  | 1. Учетный
 | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координаци­онных способностей | *Уметь:* выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | Оценка техники опорного прыжка | Комплекс 2 |  |
| 1. Изучение нового мате­риала
 | Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий  | Комплекс 2 |  |
|  | 1. Комплексный
 | Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок ноги врозь (м) и прыжок под углом (д). Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс 2 |  |
| 1. Комплексный
 | Переворот боком (м), сед углом (д). комбинации из акробатических элементов. Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Ком­плекс 2 |  |
| 1. Учетный
 | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня | ***Уметь:*** выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | Выполнение на оценку акробати­ческих элементов | Ком­плекс 2 |  |
| Легкая атлетика (13часов) |
| Спринтер­ский бег, эс­тафетный бег(4 ч) | 1. Комбиниро­ванный
 | Высокий старт до 40 м. Раз­витие выносливости | ***Уметь:*** бегать на дистан­цию 2000 м | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 1. Комбиниро­ванный
 | Низкий старт до 40 м Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать на дистан­цию 100 м | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 1. Совершенствования
 | Стартовый разгон. Совершенствование техники спринтерского бега. | ***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(100 м)* | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 1. Контрольный
 | Бег на результат *(100 м).* Эстафетный бег. Развитие скоростных ка­честв | *Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(100 м)* | «5»- 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3»- 14,3 с. | Ком­плекс 4 |  |
| Прыжок в высоту. Ме­тание малого мяча (4 ч) | 1. Комбиниро­ванный
 | Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* прыгать в длину | Текущий | Ком­плекс 4 |  |
| 1. Комбиниро­ванный
 | Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* прыгать в высоту  | Текущий  | Ком­плекс 4 |  |
| 1. Комбиниро­ванный
 |  Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* прыгать в высоту способом «перешагива­ние»; метать мяч на даль­ность | Текущий  | Ком­плекс 4 |  |
| 1. Комбиниро­ванный
 | Метание мяча 150г. С 4-5 бросковых шагов в различные цели и на дальность | Уметь: метать мяч на дальность | Текущий  | Ком­плекс 4 |  |
| Бег по пере­сеченной ме­стности, преодоление препятствий (1 ч) | 102.Учетный | Бег на результат *(2000 м).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 – 25 мин)* | «5»- 13,50 мин; «4» - 14,50 мин; «3»- 15,50 мин | Ком­плекс 4 |  |

# VII. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечения образовательной деятельности

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

**Д** – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);
**К** – полный комплект (для каждого ученика);
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1 | Основная литература для учителя  |  |
| 2 | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2 | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011. | Д |
| 1.3 | Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. М., 2012 | Ф |
| 1.4 | Рабочая программа по физической культуре  | Д |
| 2 | Дополнительная литература для учителя |  |
| 2.1 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2 | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | Д |
| 2.3 | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания. М., 2001. | Д |
| 2.4 | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. М.,1998. | Д |
| 3 | Дополнительная литература для обучающихся |  |
| 3.1 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4 | Технические средства обучения |   |
| 4.1 | Музыкальный центр | Д |
| 4.2 | Аудиозаписи | Д |
| 5 | Учебно-практическое оборудование |   |
| 5.1 | Козел гимнастический | П |
| 5.2 | Канат для лазанья | П |
| 5.3 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.4 | Мячи: набивные весом 1кг, 2кг, баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.5 | Палка гимнастическая | К |
| 5.6 | Скакалка детская | К |
| 5.7 | Мат гимнастический | П |
| 5.8 | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.9 | Кегли | К |
| 5.10 | Обруч пластиковый детский | Д |
| 5.11 | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.12 | Флажки разметочные  | Д |
| 5.13 | Рулетка измерительная | К |
| 5.14 | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
| 5.15 | Аптечка | Д |

***Учебно-методический комплект***

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. 8-е издание. Москва, «Просвещение», 2011г.

 Учебник:

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

**Физическая культура 10-11 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича

М., «Просвещение», 2012.