**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение**

**«Кочкинская средняя общеобразовательная школа »**

****

**Рабочая программа**

по предмету « Физическая культура»

на 2017 – 2018 уч.год

для 11 класса

Рабочая программа составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений к комплекту учебников «Физическая культура 10-11 классы», созданных под руководством В.И. Лях, А.А.Зданевич М.: Просвещение 2001

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\сайт\17-18\рабочие программы\img071.jpg | Составитель:Король Алексей Васильевич учитель физической культуры первой квалификационной категории |

**Пояснительная записка**

 Программа по физической культуре для 11 классов составлена на основе нормативных документов:

- учебный образовательный план МКОУ «Кочкинская СОШ»;

- годовой календарный учебный график;

- положение о рабочей программе предметов, курсов, модулей (утверждён 2014 год);

-федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2015/2016 учебный год;

- авторской программы доктора педагогических наук В.И.Лях, кандидата педагогических наук А.А.Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М.:Просвещение,2006г.

**Место курса в учебном плане**

Программа для 11 класса рассчитана на 102 часа из расчета трех учебных часов в неделю

**УМК**

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплекс: учебник «Физическая культура (базовый уровень). 10-11 классы» (Лях В. И., Зданевич А. А., М.: Просвещение, 2006), рекомендованный Министерством общего и профессионального образования Российской Федерации.

Учебник содержит Обязательный минимум учебного материала по курсу "Физическая культура" и написан в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов. В книгу включены теоретические сведения об основах физической культуры, обязательный учебный материал по спортивным играм, легкой атлетике, гимнастике, элементам единоборств, лыжной подготовке и плаванию. Описаны также самостоятельные занятия роликовыми коньками, дартсом, ритмической и атлетической гимнастикой. Много внимания уделено сведениям о гигиене, рациональному режиму дня, питания, самоконтролю, профилактике травматизма, а также комплексы упражнений для развития силы, выносливости, гибкости, координации движений; упражнения для совершенствования техники спортивных игр.

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную (дифференцированную). В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана,

региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и легкой атлетике. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

**Цель.**

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

**Задачи**

В рамках реализации этой цели программа ориентируется на решение следующих задач:

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

-воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;

 - овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;

 -приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого подхода к занятиям физической культурой;

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

**Структура двигательной деятельности**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 11 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
| **1** | **Базовая часть** | **87** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры  | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатикиЛегкая атлетикаЛыжная подготовкаЭлементы единоборств | 18 |
| 1.4 | 21 |
| 1.5 | 18 |
| 1.6 | 9 |
| **2** | **Вариативная часть** | **15** |
| 2.1 | Баскетбол  | 9 |
| 2.2 | Легкая атлетика | 6 |
|  | **Всего часов** | **102** |

Такое количество часов по данным разделам выбрано в соответствии с климатическими условиями, возможностями проведения занятий и наиболее выраженным для учащихся оздоровительным эффектом, а также наименьшим травматизмом вышеуказанных разделов программы.

**Формы обучения**

В средней (полной) школе урочные формы учебных занятий физической культурой приобретают все более самостоятельный характер, т. е. учащимся предоставляется определенная самостоятельность в их планировании и структурировании, выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, контроле за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Роль учителя здесь сводится в большей степени к проведению консультаций по корректировке разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помощи в организации занятий, включая и самостоятельные занятия дома.

**Методы обучения**

С целью проверки знаний используются различные методы. Метод *опроса* применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. *Программированный метод* заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Весьма эффективным методом проверки знаний является *демонстрация* их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

Для оценки техники владения двигательными действиями (умениями и навыками) используют следующие методы: *метод открытого наблюдения* (заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель) и *скрытого наблюдения* (учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий), *вызов* (используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия), *метод упражнений* (предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий).

Очень часто используется *комбинированный метод*, который заключается в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках.

**Оценка успеваемости**

Оценка успеваемости складывается из нескольких компонентов: оценка техники движений; знания теоретических сведений; результат выполнения нормативных требований.

При оценке успеваемости по легкой атлетике, лыжной подготовке, кроссам, кроме техники движений, учитывается и результат. По другим разделам учитывается техника выполнения и знания учащихся.

Знания теоретических сведений особенно принимаются во внимание при выведении итоговой оценки.

 Оценивания теоретические знания учащихся по предмету «Физическая культура», надо учитывает их глубину и полноту, аргументированность, умение использовать полученные знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Отметку «5»** ставят за ответ, в котором ученик демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, использует примеры из практики или своего опыта.

**Отметку «4»**оценивают ответ, в котором содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Отметку «3»** ученик получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в излагаемом материале, не содержится должной аргументации и умения использовать знания на практике.

**Отметку «2»**ставят за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

Весьма эффективным способом проверки знаний являются ситуации, в которых ученик демонстрирует свои знания в конкретной деятельности. Например, знания упражнений по развитию силы он сопровождает выполнение конкретного комплекса.

**Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями**

**Отметку «5»**ставится, если:

-двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Отметку «4»**ставится, если:

- двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Отметку «3»** ставится, если:

-двигательное действие выполнена основном правильно, но допущены одна или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Отметку «2»** ставится, если:

- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Мелкой ошибкой считается искажение второстепенных элементов, не влияющих на результат действия. Грубыми – пропуски основных элементов, нарушение согласованности движений.

Для более достоверной оценки овладения навыками и умениями, если предоставляется возможность, учащимся дается несколько попыток выполнения упражнений

**Критерии оценок умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

**Отметку «5»** ставится, если:

-Учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных

На развитие конкретного физического качества, или комплекса упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Отметка «4»** ставится, если:

-имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Отметка «3»** ставится, если:

-учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации комплексов упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, удовлетворительно контролирует ход и итог выполнения задания.

**Отметка «2»**ставится, если:

-учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно- оздоровительной деятельности.

Невыполнение учебного норматива по независящим от учащихся причинам - отставание в физическом развитии, длительные пропуски уроков по уважительной причине – не является основанием для снижения итоговой оценки. Оценка успеваемости учащихся, отнесенных к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях за исключением приема нормативов по тем движениям, в которые им противопоказаны.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Основы знаний о физической культуре**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры и личности. Современное олимпийское и физкультурно – массовое движения, их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основ содержания и формы организации.

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

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Спортивные игры**

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности спортивными играми.

**Гимнастика с элементами акробатики**

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

**Легкая атлетика**

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 и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

**Лыжная подготовка**

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.

**Элементы единоборств**

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

**Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела | Количество часов | Содержание учебного предмета |
|  |  |  | Основные изучаемые вопросы | Практические и лабораторные работы,творческие и проектные работы,экскурсии и др. |
| 1 | **Основы знаний о физической культуре** | В процессе урока | **Основы знаний о физической культуре**Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры и личности. Современное олимпийское и физкультурно – массовое движения, их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основ содержания и формы организации.Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги. |  |
| 2 | **Спортивные игры** | 30 | Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности спортивными играми. |  |
| 3 | **Гимнастика с элементами акробатики** | 18 | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение ,воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. |  |
| 4 | **Легкая атлетика** | 27 | 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 и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. |  |
| 5 | **Лыжная подготовка** | 18 | 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. |  |
|  | **Элементы единоборств** | 9 | Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Элементы содержания урока с указанием контрольно-оценочной деятельности | Планируемые образовательные результаты изучения темы  | Дата проведения |
| По плану | Факти-чески |
|  |  «История возникновения и развития физической культуры в Древнем Риме».Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. | Теоретические сведения: «История возникновения и развития физической культуры в Древнем Риме».Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  | Знать правила ТБ. Осознавать |  |  |
| 2 | Совершенствование техники спринтерского бега. Тестирование.  | Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30м. Бег по дистанции 70-90 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения л /а упражнений. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м.Осваивать технику бега различными способами. |  |  |
| 3 | Финиширование в беге на короткие дистанции. | Низкий старт Бег30 м,100м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Развитие скоростных качеств. Русская народная игра «Лапта» | Иметь представление о состоянии организма в момент выполнения упражнений |  |  |
| 4 |  Совершенствование техники эстафетного бега. | Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4х100м. Русская народная игра «Лапта». | Уметь правильно передавать эстафетную палочку |  |  |
| 5 | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Челночный бег. | Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. | Уметь правильно подбирать разбег в прыжках в длину, корректировать точность попадания ноги на планку для отталкивания |  |  |
|  | 6 |  | Совершенствование техники прыжка в длину способом «перешагивание». | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча в цель.  | Уметь правильно приземляться в прыжках в длину. |  |  |
|  | 7 |  | «Влияние занятий физическими упражнениями на развитие личности». Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с разбега. | Теоретические сведения: «Влияние занятий физическими упражнениями на развитие личности». Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Русская народная игра «Лапта» | Знать теоретический материал по изученной теме.Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега |  |  |
| 8 | Совершенствование техники метания в цель и на дальность.  | Метание гранаты из разных положений. Метание в горизонтальную и вертикальную цель. ОРУ. Челночный бег. Развитее скоростно-силовых качеств. Правила соревнований пол/атлетике. | Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега |  |  |
| 9 |  Сдача контрольного норматива -метание гранаты на дальность. | Метание гранаты с места и с разбега.ОРУ. Челночный бег. Развитее скоростно-силовых качеств.  | Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность |  |  |
| 10 | Сдача контрольного норматива -метание гранаты в цель. | Метание гранаты в цель.Виды соревнований по л/ атлетике и рекорды. | Уметь метать гранату на дальность |  |  |
| 11 | «Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями: режим дня». Совершенствование техники длительного бега. | Теоретические сведения: «Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями: режим дня». Бег по среднепересеченной местности. | Знать теоретический материал по изученной теме.Уметь метать гранату в цель  |  |  |
| 12 | Урок-соревнование. | Бег на выносливость: девушки -2000м,3000м-юноши | Уметь правильно распределить свои силы на дистанции. |  |  |
| 13 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол. | Инструктаж по ТБ. Развитие скоростно-силовых качеств. Жесты судей.  | Знать правила игры в баскетбол. |  |  |
| 14 | Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов.  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. .Передачи мяча различными способами. Броски в движении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре. Развивать игровое мышление в игре. |  |  |
| 15 |  «Системное закаливание». Совершенствование техники бросков в прыжке со средней дистанции. | Теоретические сведения: «Системное закаливание». Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции. . Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Знать теоретический материал по изученной теме.Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  |  |
| 16 | Совершенствование ловли и передач мяча в движении со сменой мест.  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра. Развитие 17скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  |  |
| 17 | Совершенствование ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением . | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  |  |
| 18 | Совершенствование бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением. | Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Штрафные броски. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  |  |
| 19 | Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра. | Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Штрафные броски. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  |  |
| 20 | Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. | . Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Штрафные броски. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  |  |
| 21 | «Утренняя гимнастика: назначение, эффект». Игра в волейбол по правилам | Теоретические сведения: «Утренняя гимнастика (зарядка): назначение, эффект». Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Знать теоретический материал по изученной теме.Развивать игровое мышление в игре. |  |  |
| 22 | Техника безопасности на уроках по единоборствам. | Инструктаж по ТБ. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Гигиена борца | Знать ТБ |  |  |
| 23 | Приемысамостраховки. | Приемы самостраховки. Самостоятельная разминка перед поединком. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» | Уметь выполнять основные стойки и захваты, освобождаться от захватов, выполнять приемы страховки и самостраховки |  |  |
| 24 | Совершенствование приемов самостраховки. | Приемы самостраховки. Самостоятельная разминка перед поединком. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» | Уметь выполнять основные стойки и захваты, освобождаться от захватов, выполнять приемы страховки и самостраховки |  |  |
| 25 | Приемы борьбы лежа. | Приемы борьбы лежа. Подвижные игры «Борьба руками», «Борьба ногами лежа» | Уметь выполнять основные стойки и захваты, освобождаться от захватов, выполнять приемы страховки и самостраховки |  |  |
| 26 | «Субъективные методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями».Приемы борьбы стоя. | Теоретические сведения: «Субъективные методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями».Приемы борьбы лежа и стоя. Подвижная игра «Борьба за мяч» | Знать теоретический материал по изученной теме.Уметь выполнять основные стойки и захваты, освобождаться от захватов, выполнять приемы страховки и самостраховки |  |  |
| 27 | Силовые упражнения и единоборства в парах. | Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки. Учебная схватка. Подвижная игра « Выбивание опоры» | Уметь выполнять основные стойки и захваты, освобождаться от захватов, выполнять приемы страховки и самостраховки |  |  |
| 28 | «Возрождение Олимпийских игр». Силовые упражнения и единоборства в парах. | Теоретические сведения: «Возрождение Олимпийских игр». Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки. Учебная схватка | Знать теоретический материал по изученной теме.Уметь выполнять основные стойки и захваты, освобождаться от захватов, выполнять приемы страховки и самостраховки |  |  |
| 29 | Силовые упражнения и единоборства в парах. |  Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки. Учебная схватка. | Уметь выполнять основные стойки и захваты, освобождаться от захватов, выполнять приемы страховки и самостраховки |  |  |
| 30 | Учебная схватка. |  Учебные схватки. Самоконтроль при занятиях единоборствами | Уметь судить учебную схватку. |  |  |
| 31 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед. | Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре. Кувырок вперед. | Уметь выполнять разученные элементы, строевые упражнения |  |  |
| 32 | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см (ю);сед углом(д) | Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, в движении. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см (ю);сед углом(д). Развитие силы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. | Уметь выполнять разученные элементы, строевые упражнения |  |  |
| 33 | «Развитие Олимпийских игр современности».Лазание по канату в три приема. | Теоретические сведения: «Развитие Олимпийских игр современности».Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Лазание по канату в три приема. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см (ю);сед углом(д). Развитие силы | Знать теоретический материал по изученной теме.Уметь выполнять лазание по канату в три приема, строевые упражнения |  |  |
| 34 | Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие гибкости. | Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание-разгибание рук в упоре, упражнения на гибкость. Развитие силы, гибкости. | Уметь выполнять элементы на гимнастической скамейке, упражнения на гибкость. |  |  |
| 35 | Упражнения в равновесии. Техника подъёма туловища из положения лёжа. Лазание по канату | Упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений. Подъём туловища из положения лёжа. Упражнения в равновесии. Развитие силы, гибкости. | Уметь выполнять элементы на гимнастической скамейке, строевые упражнения |  |  |
| 36 | .Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю);элементы акробатики, изученные ранее(д). | Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю);элементы акробатики изученные ранее (д). Развитие силы, гибкости. | Уметь выполнять разученные элементы, строевые упражнения |  |  |
| 37 | Лазание по канату в три приёма. Техника подъёма туловища из положения лёжа. | Лазание по канату в три приёма. Техника подъёма туловища из положения лёжа. Развитие силы, гибкости. | Уметь выполнять разученные элементы, строевые упражнения |  |  |
| 38 | «Влияние вида спорта на особенности развития костно-мышечной системы». Лазание по канату на время. Прыжки через скакалку. Развитие гибкости. | Теоретические сведения: «Влияние вида спорта на особенности развития костно-мышечной системы». Лазание по канату на время. Техника прыжков через скакалку. Развитие гибкости | Знать теоретический материал по изученной теме.Уметь выполнять разученные элементы, строевые упражнения |  |  |
| 39 | Техника подъёма туловища из положения лёжа. Гимнастическая эстафета. | Подъём туловища из положения лёжа. Гимнастическая эстафета: на животе по горизонтальной гимнастической скамье, ползание по матам, лазание по канату, прыжки через скакалку.  | Уметь выполнять разученные элементы, контролировать свое физическое состояние во время выполнения упражнений. |  |  |
| 40 | Акробатическая комбинация. Гимнастическая эстафета. | Акробатическая комбинация. Гимнастическая эстафета: подъем по наклонной гимнастической скамье, ползание по матам с перелезанием через скамью, лазание по канату, прыжки через скакалку. | Знать особенности методики самостоятельных занятий |  |  |
| 41 | Круговая тренировка. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подъём туловища из положения лёжа. Выпрыгивания. Выпады. Прыжки через скакалку. Тренировка силовой выносливости. | Уметь подбирать упражнения и проводить круговую тренировку. |  |  |
| 42 | Прыжки через скакалку за 1 минуту. | сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжки через скакалку на время. Тренировка силовой выносливости. | Уметь технически правильно выполнять разученные элементы, строевые упражнения |  |  |
| 43 | «Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики с предметами».Контроль: сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Теоретические сведения: «Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики с предметами».Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения на гибкость. | Знать теоретический материал по изученной теме.Уметь технически правильно выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа максимальное количество раз. |  |  |
| 44 | Правила составления комплекса общеразвивающих упражнений. | Перестроения. ОРУ из разных исходных положений.Акробатика - повторение ранее изученных элементов | Уметьвыполнять перестроения, составлять комплексы ОРУ. |  |  |
| 45 | Корригирующая гимнастика. | ОРУ. Специальные упражнения для укрепления «мышечного корсета» спины. Профилактика нарушений осанки и искривлений позвоночника. | Уметь составлять комплекс упражнений для укрепления «мышечного корсета» спины. |  |  |
| 46 | Круговая тренировка.Упражнения на гибкость. | Строевая подготовка. Круговая тренировка. Упражнения на гибкость.  | Уметь подбирать упражнения и проводить круговую тренировку |  |  |
| 47 | Контроль: подъём туловища из положения лежа за 30 секунд. | Контроль: Подъём туловища из положения лежа за 30 секунд. Выпрыгивания. | Уметь технически правильно выполнять подъём туловища из положения лежа на время |  |  |
| 48 | «Правила пользования баней». Урок соревнование по общей физической подготовке | Теоретические сведения:«Правила пользования баней». ОРУ в движении;Соревнования по ОФП:-отжимания,- прыжки через скакалку, -упражнения на пресс. | Знать:теоретический материал по изученной теме.Уметьпроводить соревнование по ОФП, правильно распределяя нагрузку на группы мышц |  |  |
| 49 | Техника безопасности на уроках волейбола. Сочетание приемов. | Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Правила игры. | Знать ТБ |  |  |
| 50 | «Самостоятельные занятия с использованием лыж и коньков». Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов. | Теоретические сведения: «Самостоятельные занятия с использованием лыж и коньков». Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Знать:теоретический материал по изученной теме.Уметь выполнять точный пас партнеру. |  |  |
| 51 | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. | Передачи мяча через сетку. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Выполнять подачу технически правильно. |  |  |
| 52 | Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра. |  Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнить н/ удар с попаданием на площадку. |  |  |
| 53 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра. | Нижняя прямая подача и прием мяча. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь применять в игре изученные приемы. |  |  |
| 54 | Прямой нападающий удар из 2 зоны. Учебная игра | Нижняя боковая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2 зоны. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнить н/удар без касания сетки. |  |  |
| 55 | Прямой нападающий удар из 4 зоны. Учебная игра. | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре  |  |  |
| 56 | Нападающий удар с переводом. Учебная игра. | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Нападающий удар с переводом. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь выбирать позицию для приема мяча от нападающего удара. |  |  |
| 57 | «Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни». Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра. | Теоретические сведения: «Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни». Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Знать: теоретический материал по изученной теме.Уметь находить собственное решение при выполнении индивидуальных и командных действий в зависимости от возникшей ситуации. |  |  |
| 58 | Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | . Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь применять в игре изученные приемы. |  |  |
| 59 | Групповые и командные действия в защите. Учебная игра. | Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь находить собственное решение при выполнении индивидуальных и командных действий в зависимости от возникшей ситуации. |  |  |
| 60 | Страховка блокирующих. Двухсторонняя игра. | . Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в волейбол по всем правилам. |  |  |
| 61 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. | ТБ при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках |  Знать ТБ при занятиях лыжным спортом, требования к одежде и обуви |  |  |
| 62 | «Подвижные игры и развлечения в зимнее время». Попеременный двухшажный ход. | Теоретические сведения: «Подвижные игры и развлечения в зимнее время». Классические одновременные хода (одношажный, бесшажный, двухшажный) и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 4 км девушки и до 5 юноши. История лыжного спорта. | Знать:теоретический материал по изученной теме.Формировать навыки правильного дыхания. |  |  |
| 63 | Подъем в гору скользящим шагом.  | Подъем в гору скользящим шагом. Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 4 км девушки и до 5 юноши. Подготовка лыжного инвентаря. | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах |  |  |
| 64 | Повороты переступанием в движении. | Повороты переступанием в движении. Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 4 км девушки и до 5 юноши .Использование лыжных мазей.  | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах |  |  |
| 65 | Коньковый ход. Попеременные ходы.  | Коньковый ход. Попеременные ходы. Классические одновременные хода . Прохождение в среднем темпе дистанции 4 км девушки и до 5 юноши. Преодоление подъемов и препятствий | Уметь производить широкий скользящий шаг и быстрое отталкивание руками. |  |  |
| 66 | Торможение и поворот упором. | Торможение и поворот упором. Классические одновременные хода .Попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 4 км девушки и до 5 юноши. Преодоление подъемов и препятствий  | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах |  |  |
| 67 | Переход с одновременных ходов на попеременные. | Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение в среднем темпе дистанции 4,5 км девушки и до 5,5 юноши. Преодоление подъемов и препятствий  | Уметь правильно сочетать лыжные ходы в процессе передвижения. |  |  |
| 68 | «Нарушения осанки. Искривления позвоночника». Торможение и поворот упором. | Теоретические сведения: «Нарушения осанки. Искривления позвоночника». Торможение и поворот упором. Попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 4,5 км девушки и до 5,5 юноши. Преодоление подъемов и препятствий.  | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах |  |  |
| 69 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Прохождение в среднем темпе дистанции 4,5 км девушки и до 5,5 юноши. Преодоление подъемов и препятствий  | Уметь правильно сочетать лыжные ходы в процессе передвижения. |  |  |
| 70 | Преодоление подъемов и препятствий. | Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 5 км девушки и до 6 юноши. Преодоление подъемов и препятствий. Правила поведения самостоятельных занятий.  | Уметь правильно выполнять движения при ходьбе на лыжах |  |  |
| 71 | Прохождение дистанции до 3 км. | Классические одновременные хода и попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км на время. Преодоление подъемов и препятствий  | Уметь равномерно распределять свои силы для прохождения всей дистанции. |  |  |
| 72 | Коньковый ход. | Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение в среднем темпе дистанции 5 км девушки и до 6 юноши. Преодоление подъемов и препятствий  | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения хода. |  |  |
| 73 | Переход с одновременных ходов на попеременные. | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Коньковый ход. Развитие скоростной выносливости (бег на дистанции 150-200м(юноши) и 100-150м) девушки. Количество повторений5-7 раз. | Уметь правильно сочетать лыжные ходы в процессе передвижения. |  |  |
| 74 | Преодоление подъемов и препятствий. | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Коньковый ход. Развитие скоростной выносливости (бег на дистанции 300-600м(юноши) и 300-450м( девушки). Количество повторений5-7 раз. | Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. |  |  |
| 75 | «Олимпиады современности». Переход схода на ход. | Теоретические сведения:«Олимпиады современности». Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Коньковый ход. Развитие скоростной выносливости (бег на дистанции 150-200м(юноши) и 100-150м) девушки. Количество повторений5-7 раз. | Знатьтеоретический материал по изученной теме.Уметь правильно сочетать лыжные ходы в процессе передвижения. |  |  |
| 76 | Элементы тактики лыжных ходов. | 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 5 км (девушки), до 8 км (юноши) | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения хода. |  |  |
| 77 | Элементы тактики лыжных ходов. | 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 5 км (девушки), до 8 км (юноши) | Уметь равномерно распределять свои силы для прохождения всей дистанции. |  |  |
| 78 | Прохождение дистанции | 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 5 км (девушки), до 8 км (юноши) | Уметь равномерно распределять свои силы для прохождения всей дистанции. |  |  |
| 79 |  Техника безопасности на занятиях по прыжкам в высоту. | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая медицинская помощь при травмах | Знать ТБ |  |  |
| 80 | «Физические упражнения и игры у народов России до VII-VIII вв.»Совершенствование техники прыжка в высоту  | Теоретические сведения: «Физические упражнения и игры у народов России, начиная с первобытного строя до VII-VIIIвв.».Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  | Знатьтеоретический материал по изученной теме.Уметь правильно приземляться. |  |  |
| 81 | Дальнейшее совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  | Уметь правильно подбирать угол для разбега. |  |  |
| 82 | Сдача контрольного норматива - прыжок в высоту с 11-13шагов разбега. | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  | Выполнить норматив |  |  |
| 83 |  Техника безопасности на занятиях по баскетболу. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  |  |
| 84 | Сочетание приемов: ведение бросок. Учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.Бросок в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять тактико-технические действия в игре |  |  |
| 85 | «Олимпийские игры в Сочи 2014».Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. | Теоретические сведения:«Олимпийские игры в Сочи 2014».Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Знатьтеоретический материал по изученной теме.Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. |  |  |
| 86 | Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  Уметь работать самостоятельно. |  |  |
| 87 | Бросок полукрюком в движении. Учебная игра. | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь сочетать бросок с движением. |  |  |
| 88 | Бросок в прыжке со средней дистанции. Добивание мяча. Учебная игра. | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнять броски в движении. |  |  |
| 89 | Нападение через центрового. Учебная игра. | Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |  |  |
| 90 | Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра. | Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |  |  |
| 91 | Двусторонняя игра. | Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств Развитие координационных способностей | Уметь применить в игре все изученные приемы. |  |  |
| 92 | «Требования к одежде и обуви». Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | Теоретические сведения:«Требования к одежде и обуви». Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Знатьтеоретический материал по изученной теме. Знать ТБ |  |  |
| 93 | Повторение стартов и стартовых разгонов. | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биомеханические основы техники бега. | Уметь бегать с максимальной скоростью короткие дистанции. |  |  |
| 94 | Стартовый разгон с преследованием. | Старты с различных положений. | Не задерживаться на старте. |  |  |
| 95 | «Первая помощь при травмах и обморожениях». Тестирование. | Теоретические сведения:«Первая помощь при травмах и обморожениях».Тесты-задания: бег 30м, прыжки в длину с места, метание мяча, подтягивание. | Знатьтеоретический материал по изученной теме. Выполнять тесты –задания технически верно. |  |  |
| 96 | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега | Различные прыжки. Работа над фазами прыжка: разбег, отталкивание, прыжок, приземление. Развитие координационных способностей. Самоконтроль при занятиях л/ атлетикой. | Уметь подобрать разбег и попасть ногой на планку. |  |  |
| 97 | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега  | Низкий старт100 м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь правильно приземляться. |  |  |
| 98 | Совершенствование техники метание гранаты в цель. | Низкий старт100 м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь выполнить метание гранаты технически правильно, выполнять скрестный шаг. |  |  |
| 99 | «Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на основании объективных методов». Совершенствование техники метания гранаты на дальность. | Теоретические сведения:«Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на основании объективных методов». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники метания гранаты на дальность. | Знать теоретический материал по изученной теме. Уметь метать гранату в коридоре 10м |  |  |
| 100 | Совершенствование техники метание набивного мяча. | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  | Уметь бегать кросс. |  |  |
| 101 | Совершенствование техники эстафетного бега. | Эстафета 4х100м | Уметь удерживать скорость и ритм дыхания. |  |  |
| 102 | Развитие выносливости. Влияние образа жизни на здоровье человека. | Кросс. Бег 3000м по беговой дорожке . | Уметь бегать кросс. |  |  |

**Планируемые образовательные результаты**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

**Уметь:**

выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять простейшие приемы самомассажа;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные  | Бег 100 м с низкого старта с опорой на руку, с | 14,2 | 17,2 |
| Прыжки через скакалку | 1 мин 30 с | 1 мин 00 с |
| Силовые  | Прыжок в длину с места, см | 200 | 175 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (количество раз) | 50 | 30 |
| Подтягивание туловища из виса (количество раз) | 12 | - |
| Подтягивание туловища из виса лежа (количество раз) | - | 16 |
| Выносливость  | Кроссовый бег 2000 м | 9 мин 30 с | - |
| Кроссовый бег 1000 м | - | 4 мин 30 с |

**Применение двигательных умений, навыков и способностейв практической деятельности**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 м с 10-12 м девушкам, с 15-25 м юношам; метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 метров девушкам, с 15-20 м – юношам.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки).

**В единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей физических способностей (таблица ниже) с учетом региональных условий и индивидуальныхвозможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях

**Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности | Контрольные упражнения | Возраст, лет | Уровень |
| Мальчики | Девочки |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м. сек. | 1617 | 5,2 и ниже5,1 | 5,1 – 4,8 5,0 – 4.7 | 4,4 и выше4,3 | 6,1 и ниже6,1 | 5,9 – 5,35,9 – 5,3 | 4,8 и выше4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 м, сек | 1617 | 8,2 и ниже8,1 | 8,0 – 7,77,9 – 7,5 | 7,3 и выше7,2 | 9,7 и ниже9,6 | 9,3 – 8,79,3 – 8,7 | 8,4 и выше8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см  | 1617 | 180 и ниже190 | 195 – 210205 - 220 | 230 и выше240 | 160 и ниже160 | 170 – 190170 - 190 | 210 и выше210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, метры | 1617 | 1100 и ниже1100 | 1300 - 14001300 -1400 | 1500 и выше1500 | 900 и ниже900 | 1050 -12001050 - 1200 | 1300 и выше1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 1617 | 5 и ниже5 | 9 – 12 9 – 12 | 15 и выше15 | 7 и ниже7 | 12 – 1412 - 14 | 20 и выше20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (юноши)Подтягивание на низкой перекладине (девушки) | 16171617 | 4 и ниже5 | 8 – 99 – 10  | 11 и выше12 | 6 и ниже6 | 13 – 1513 - 15 | 18 и ниже18 |

**Учебные нормативы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **юноши** | **девушки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Бег 100 метров | 14,2 | 14,9 | 15,5 | 16,0 | 16,5 | 17,0 |
| 2 | Метание гранаты 500 г. (дев.),700г. (юноши) | 38 | 32 | 26 | 23 | 18 | 12 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега | 460 | 420 | 370 | 380 | 340 | 310 |
| 4 | Бег 2000 м, мин |  |  |  | 10.00 | 11.30 | 12.30 |
| 5 | Бег 3000 метров, мин. | 15.00 | 16.00 | 17.00 |  |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с места, см | 240 | 220 | 200 | 205 | 195 | 180 |
| 7 | Лыжные гонки 1 км |  |  |  | 5.30 | 6.00 | 6.30 |
|  | Лыжные гонки 2 км | 10.00 | 11.00 | 12.00 | 11.00 | 12.00 | 13.00 |
|  | Лыжные гонки 3 км | 15.00 | 16.00 | 17.00 | 18.30 | 19.00 | 20.00 |
|  | Лыжные гонки 5 км | 27.00 | 29.00 | 31.00 | 34.00 | 35.00 | 37.00 |
| 8 | Бег 30 метров | 4,6 | 4,8 | 5,1 | 5,0 | 5,2 | 5,4 |
| 9 | Прыжки через скакалку за 1 мин | 140 | 130 | 120 | 140 | 130 | 120 |
| 10 | Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. |  |  |  | 22 | 17 | 13 |
| 11 | Гимнастический мост |  |  |  | 8 | 4 | 1 |
| 12 | Подтягивание из виса | 12 | 10 | 8 |  |  |  |
| 13 | Подъем переворотом | 4 | 3 | 2 |  |  |  |
| 14 | Челночный бег 5Х20 | 20,2 | 22,0 | 25,0 | 21,5 | 23,0 | 26,0 |
| 15 | Кросс 1000 м. | 3.30 | 3.40 | 3.55 | 4,45 | 4,54 | 5,10 |

Не со всеми учебными нормативами легко справляются ребята. Дети с задержкой развития не могут выполнить нормативы по прыжкам в высоту и длину, и, наоборот, школьники с опережающим развитием с трудом подтягиваются, как и дети с избыточным весом. Учитель физкультуры должен подходить строго индивидуально к каждому, давая задания и контролируя их выполнение. И если у учащегося отмечается прогресс, пусть даже пока что в районе «тройки» или «четверки», ребенка можно поощрить отличной оценкой, объяснив, что она за труд, за регулярные тренировки.

**6. Учебно-методическое обеспечение**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название  | Автор  | Издательство  | Год издания |
| Учебник  |
| 1 | «Физическая культура» учебник для учащихся 10 – 11 классов общеобразовательных учреждений  | В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон | Москва «Просвещение» | 2006 |
| Методическая литература для учителя |
| 1 | Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов | В. И. Лях, А. А. Зданевич | Москва, «Просвещение» | 2008 |
| 2 | Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя | В. И. Лях | Москва | 1998 |
| 3 | Настольная книга учителя физической культуры | Л. Б. Кофман | Москва | 2000 |
| Дополнительная литература для учителя и учащихся |
| 1 | Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры | Э. Найминов | Москва | 2001 |
| 2 | Спортивные игры на уроках физкультуры | О. Листов | Москва | 2001 |
| 3 | Физкультурно-оздоровительная работа в школе | В. С. Кузнецов, Г. А Колодницкий | Москва | 2003 |
| 4 | Урок в современной школе | Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков | Москва | 2004 |
| 5 | Спорт в школе | И. П. Космин, А. П. Паршиков, Ю. П. Пузырь | Москва | 2003 |
| 6 | Журнал «Физическая культура в школе» |  |  |  |

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

Инвентарь:

|  |  |
| --- | --- |
| Канат для лазания  | Скамейки гимнастические жесткие 4 м. |
| Маты поролоновые 2х1х0,1 м | Обручи большие и малые |
| Сетка для переноса и хранения мячей | Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные. |
| Сетка волейбольная | Кегли |
| Стойки для прыжков в высоту | Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой |
| Планка для прыжков в высоту | Секундомер |
| Скакалки детские | Легкоатлетическая дорожка |
| Скакалки удлиненные | Игровое поле для футбола |
| Лыжи , палки лыжные, ботинки лыжные | Грабли, лопата |
| Сектор для прыжков в длину | Рулетка измерительная |
| Граната  | Аптечка для оказания первой помощи |

**Лист изменений**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **дата** | **Что изменилось** | **Причина** | **Подпись директора** |
|  |  |  |  |  |