МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13

ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД НЕФТЕКАМСК

РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  на заседании методического совета  протокол от 30.08.2013 № 2 | УТВЕРЖДЕНО  приказом МОБУ СОШ №13  от 31.08.2013 № 320 |
| РАССМОТРЕНО на заседании  школьного методического объединения  учителей физической культуры  Протокол № 2 от 30.08.2013 |  |

**Рабочая программа**

**основного общего образования**

**по физической культуре**

**(базовый уровень)**

Составитель:

Кайпулин В.М.,

учитель физической культуры МОБУ СОШ № 13

первой квалификационной категории

**г. Нефтекамск**

**2013 год**

**Содержание рабочей программы.**

**Стр.**

1. Пояснительная записка………………………………………………………3-6

2.Тематический план для 10-11 классов……………………………………….7-14

3. Уровень физической подготовленности учащихся …………………………15

4. Список литературы…………………………………………………….. …...16

**Пояснительная записка**

Исходными документами для составления рабочей программы являются:

* Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ  29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ,
* Республиканский Закон «Об образовании» от 29 октября 1992 года N ВС-13/32,
* Региональный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений Республики Башкортостан, реализующих программы общего образования (приказ Министерства образования РБ № 1384 от 19 августа 2013г.);
* Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (приказ Министерства образования РФ № 1312 от 9 марта 2004г.)
* Приказ Министерства образования и науки РФ «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования РФ № 1312 от 9 марта 2004г» от 1 февраля 2012г.№ 74,
* Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования (приказ МОРФ от 05.03.2004 г. № 1089).
* Учебный план МОБУ СОШ №13 на 2013-2014 учебный год (утвержден приказом МОБУ СОШ № 13 от 31.08.2013г. № 320)
* Рабочий план составлен на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М., Просвещение, 2010) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (лыжи, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры 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.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

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

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

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся 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 знаний.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

**Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.**

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости идр.) способностей;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:**

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

• личной гигиены и закаливания организма;

• организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

• самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• приемы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м | 4.9 с | 5,3 с |
| Бег 100 м | 14,3 с | 17,0 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 10 раз | — |
| Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | — | 14 раз |
| Прыжок в длину с места, см | 220 см | 170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 50 с | — |
| Кроссовый бег на 2 км | — | 10 мин 00 с |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать различньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**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 развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной 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; осуществштть 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 культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**Годовое распределение**

**сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания**

**при 3-х урочных занятиях в неделю в 10 – 11 классах.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы рабочей программы | Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования | | Классы | | |
| 10 | | 11 |
| Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры | Основы техники безопасности и профилактика травматизма | | В процессе уроков в начале изучения раздела. | | |
| - Гимнастика |  | | 21 | | 18 |
| - Баскетбол |  | | 10 | | 15 |
| - Волейбол |  | | 19 | | 18 |
| - Лыжная подготовка |  | | 20 | | 20 |
| - Лёгкая атлетика |  | | 32 | | 31 |
| Всего часов: | 102 | | 102 | |

**Тематическое планирование 10 классы (юноши)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем | Кол-во  часов |
| 1. | **Легкая атлетика:**  Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. | **15**  1 |
| 2. | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 |
| 3. | Бег по дистанции 70-80м. Стартовый разгон. | 1 |
| 4. | Эстафетный бег.  Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 5. | Бег 100 м на результат. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 6. | Развитие скоростной выносливости | 1 |
| 7. | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 8. | Метание мяча на дальность с 5 – 6 беговых шагов. | 1 |
| 9. | Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |
| 10. | Метание гранаты на дальность с полного разбега. | 1 |
| 11. | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 |
| 12. | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 13. | Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 14. | Бег 25 минут. Спортивные игры (футбол). | 1 |
| 15. | Бег на результат 3 000 м. Развитие выносливости. | 1 |
| 16. | **Спортивные игры - баскетбол:**  Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. | **15**  1 |
| 17. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. | 1 |
| 18. | Передачи мяча различными способами в движении. | 1 |
| 19. | Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. | 1 |
| 20. | Штрафной бросок. | 1 |
| 21. | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 22. | Тактика игры. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 23. | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). | 1 |
| 24. | Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 25. | Ведение мяча с сопротивлением. | 1 |
| 26. | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 |
| 27. | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. | 1 |
| 28. | Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег. | 1 |
| 29. | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. | 1 |
| 30. | Нападение против зонной защиты. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 31. | **Гимнастика (акробатика)**  Инструктаж по ТБ. Развитие двигательных качеств. | **18**  1 |
| 32. | Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 33. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | 1 |
| 34. | Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. | 1 |
| 35. | Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. | 1 |
| 36. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. | 1 |
| 37. | Лазание по канату на скорость. Развитие силы. | 1 |
| 38. | Акробатические упражнения. Упражнения на пресс. | 1 |
| 39. | Длинный кувырок через препятствия 90 см. | 1 |
| 40. | Стойка на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 41. | Атлетическая гимнастика (работа с гантелями, штангой, гирями). | 1 |
| 42. | Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. | 1 |
| 43. | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). | 1 |
| 44. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 45. | Круговая тренировка на станциях. | 1 |
| 46. | Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 47. | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. | 1 |
| 48. | Атлетическая гимнастика (работа с гантелями, штангой, гирями). Подтягивание. | 1 |
| 49. | Развитие координационных способностей. |  |
| 50. | **Лыжная подготовка:**  Правила поведения на уроках по л/подготовке, оказание первой помощи при обморожении. | **20**  1 |
| 51. | Развитие лыжного спорта в России и мире. Разновидности лыжного спорта. | 1 |
| 52. | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 53. | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | 1 |
| 54. | Учет техники попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 55. | Лыжная эстафета. Дистанция 1000 м. | 1 |
| 56. | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | 1 |
| 57. | Учет техники одновременного бесшажного хода. | 1 |
| 58. | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | 1 |
| 59. | Учет техники перехода с одного хода на другой. | 1 |
| 60. | Учет техники одновременного двухшажного хода. | 1 |
| 61. | Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 62. | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. | 1 |
| 63. | Лыжная эстафета. Дистанция 2000 м. | 1 |
| 64. | Прохождение дистанции 2 км по учебным нормативам. | 1 |
| 65. | Подвижные игры на лыжах. | 1 |
| 66. | Совершенствование техники спусков со склона с поворотом и торможением. | 1 |
| 67. | Прохождение дистанции 3 км, 5 км. по учебным нормативам. | 1 |
| 68. | Совершенствование техники ранее изученных ходов. | 1 |
| 69. | Прохождение дистанции 10 км. | 1 |
| 70. | **Спортивные игры: волейбол**  Инструктаж ТБ по волейболу. Стойки и передвижения,остановки. | **17**  1 |
| 71. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. | 1 |
| 72. | Тактика игры. Комбинации. | 1 |
| 73. | Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу. | 1 |
| 74. | Закрепление техники приема мяча с подачи. | 1 |
| 75. | Развитие скоростно-силовых способностей. Силовая подача. | 1 |
| 76. | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. | 1 |
| 77. | Развитие координационных способностей. Нападающий удар. | 1 |
| 78. | Двухсторонняя учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 79. | Совершенствование техники верхней прямой подачи. | 1 |
| 80. | Двухсторонняя учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 81. | Закрепление техники передач из зон 1,6,5 в зону 3. | 1 |
| 82. | Совершенствование техники нападающего удара. | 1 |
| 83. | Развитие координационных способностей. Тактика игры в защите, блок. | 1 |
| 84. | Двухсторонняя учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 85. | Совершенствование техники верхней прямой подачи. | 1 |
| 86. | Двухсторонняя игра с выполнением задания. | 1 |
| 87. | **Легкая атлетика:**  Инструктаж по л/а. Специальные беговые упражнения. | **16**  1 |
| 88. | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 |
| 89. | Бег по дистанции 70-80м. Стартовый разгон. | 1 |
| 90. | Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 91. | Бег 100 м на результат. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 92. | Развитие скоростной выносливости | 1 |
| 93. | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 94. | Метание мяча на дальность с 5 – 6 беговых шагов. | 1 |
| 95. | Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |
| 96. | Метание гранаты на дальность с полного разбега. | 1 |
| 97. | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 |
| 98. | Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков. | 1 |
| 99. | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 100. | Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 101. | Бег 25 минут. Спортивные игры (футбол). | 1 |
| 102. | Бег на результат 3 000 м. Развитие выносливости.  Подведение итогов. | 1 |

Тематическое планирование 10 класс( девушки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем | Кол- во часов |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики | 1 |
| 2 | Стартовый разгон. Бег 100 м. | 1 |
| 3 | Техника старта с эстафетной палочкой | 1 |
| 4 | Круговая тренировка | 1 |
| 5 | Техника длительного бега | 1 |
| 6 | Техника длительного бега Бег 2000 м | 1 |
| 7 | Эстафетный бег 4\* 100м | 1 |
| 8 | Прыжки в длину с 2-3 шагов | 1 |
| 9 | Прыжки в длину с 5-6 шагов | 1 |
| 10 | Прыжки в длину с 8-10 шагов | 1 |
| 11 | Метание гранаты с места | 1 |
| 12 | Метание гранаты с разбегу с 5-6 шагов | 1 |
| 13 | Метание гранаты с 7-8 шагов | 1 |
| 14 | Кроссовая подготовка | 1 |
| 15 | Кроссовая подготовка. Бег на 3км | 1 |
| 16 | Прием и передача мяча | 1 |
| 17 | Нижняя прямая подача | 1 |
| 18 | Верхняя прямая подача | 1 |
| 19 | Верхняя прямая подача | 1 |
| 20 | Прием и передача мяча | 1 |
| 21 | Нападающий удар через сетку | 1 |
| 22 | Нападающий удар через сетку | 1 |
| 23 | Защитные действия | 1 |
| 24 | Одиночное блокирование | 1 |
| 25 | Тактика нападения | 1 |
| 26 | Блокирование | 1 |
| 27 | Тактические действия в игре | 1 |
| 28 | Учебная игра | 1 |
| 29 | Т.Б. по гимнастике. | 1 |
| 30 | Акробатика | 1 |
| 31 | Акробатическое соединение | 1 |
| 32 | Бревно..Равновесие | 1 |
| 33 | Комбинация на бревне | 1 |
| 34 | Комбинация с обручем | 1 |
| 35 | Комбинация со скакалкой | 1 |
| 36 | Комбинация со скакалкой | 1 |
| 37 | Вольные упражнения со скакалкой | 1 |
| 38 | Общеразвивающие упражнения . | 1 |
| 39 | Общеразвивающие упражнения со скакалкой | 1 |
| 40 | Ритмическая гимнастика | 1 |
| 41 | Ритмическая гимнастика | 1 |
| 42 | Опорный прыжок. | 1 |
| 43 | Опорный прыжок, ноги вместе | 1 |
| 44 | Соскок прогнувшись, ноги врозь. | 1 |
| 45 | Круговая тренировка. | 1 |
| 46 | Круговая тренировка на снарядах | 1 |
| 47 | Оздоровительная гимнастика | 1 |
| 48 | Оздоровительная гимнастика | 1 |
| 49 | О Р У на месте | 1 |
| 50 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный ход. | 1 |
| 51 | Попеременный ход | 1 |
| 52 | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 53 | Чередование классических ходов | 1 |
| 54 | Преодоление встречного склона. | 1 |
| 55 | 6Движение рук и ног в переходе из склона. | 1 |
| 56 | Преодоление встречного склона | 1 |
| 57 | Постановка палок | 1 |
| 58 | Развитие выносливости | 1 |
| 59 | Развитие выносливости | 1 |
| 60 | Развитие выносливости | 1 |
| 61 | Коньковый ход | 1 |
| 62 | Коньковый ход | 1 |
| 63 | Чередование классических ходов | 1 |
| 64 | Развитие выносливости | 1 |
| 65 | Развитие выносливости | 1 |
| 66 | Кроссовая подготовка | 1 |
| 67 | Кроссовая подготовка | 1 |
| 68 | Круговая тренировка | 1 |
| 69 | Круговая тренировка | 1 |
| 70 | Прием и передача мяча | 1 |
| 71 | Нижняя прямая подача | 1 |
| 72 | Нижняя прямая подача | 1 |
| 73 | Верхняя прямая подача | 1 |
| 74 | Верхняя прямая подача | 1 |
| 75 | Прием и передача мяча | 1 |
| 76 | Нападающий удар через сетку | 1 |
| 77 | Общеразвивающие упражнения . | 1 |
| 78 | Общеразвивающие упражнения .со скакалкой | 1 |
| 79 | Учебная игра | 1 |
| 80 | Техника безопасности  Судейство волейбола | 1 |
| 81 | Учебная игра. Прыгучесть. Прыжки в длину с места | 1 |
| 82 | Определение уровня физподготовки | 1 |
| 83 | Нападающий удар | 1 |
| 84 | Прием и передача мяча | 1 |
| 85 | Нижняя прямая подача | 1 |
| 86 | Нижняя прямая подача | 1 |
| 87 | Учебная игра | 1 |
| 88 | Прыжки в высоту | 1 |
| 89 | Прыжки в высоту с 5-6 шагов | 1 |
| 90 | Общеразвивающие упражнения .со скакалкой | 1 |
| 91 | Передача и прием эстафетной палочки | 1 |
| 92 | Техника старта с эстафетной палочкой | 1 |
| 93 | Прыжки в длину с 5-6 шагов | 1 |
| 94 | Прыжки в длину с 8-10 шагов | 1 |
| 95 | Метание гранаты с разбегу с 5-6 шагов | 1 |
| 96 | Метание гранаты с 7-8 шагов | 1 |
| 97 | Кроссовая подготовка Бег 2 км | 1 |
| 98 | Кроссовая подготовка Бег 2-3км | 1 |
| 99 | Круговая тренировка | 1 |
| 100 | Техника длительного бега | 1 |
| 101 | Техника длительного бега | 1 |
| 102 | Эстафетный бег 4 по 100м | 1 |
| 103 | Определение уровня физподготовки | 1 |
| 104 | Круговая тренировка. | 1 |
| 105 | Спортивные и подвижные игры .Подведение итогов | 1 |

**Тематический план**

**11класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем | Кол-во  часов |
| 1. | **Легкая атлетика:**  Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. | **15**  1 |
| 2. | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 |
| 3. | Бег по дистанции 70-80м. Стартовый разгон. | 1 |
| 4. | Эстафетный бег.  Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 5. | Бег 100 м на результат. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 6. | Развитие скоростной выносливости | 1 |
| 7. | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 8. | Метание мяча на дальность с 5 – 6 беговых шагов. | 1 |
| 9. | Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |
| 10. | Метание гранаты на дальность с полного разбега. | 1 |
| 11. | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 |
| 12. | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 13. | Бег 20 минут. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 14. | Бег 25 минут. Спортивные игры. | 1 |
| 15. | Бег на результат 3 000 м. (юн.), 2000 м (дев.) Развитие выносливости. | 1 |
| 16. | **Спортивные игры - баскетбол:**  Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. | **15**  1 |
| 17. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. | 1 |
| 18. | Передачи мяча различными способами в движении. | 1 |
| 19. | Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. | 1 |
| 20. | Штрафной бросок. | 1 |
| 21. | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 22. | Тактика игры. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 23. | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). | 1 |
| 24. | Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 25. | Ведение мяча с сопротивлением. | 1 |
| 26. | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 |
| 27. | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. | 1 |
| 28. | Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег. | 1 |
| 29. | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. | 1 |
| 30. | Нападение против зонной защиты. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 31. | **Гимнастика (акробатика)**  Инструктаж по ТБ. Развитие двигательных качеств. | **18**  1 |
| 32. | Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 33. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | 1 |
| 34. | Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. | 1 |
| 35. | Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. | 1 |
| 36. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. | 1 |
| 37. | Лазание по канату на скорость. Развитие силы. | 1 |
| 38. | Акробатические упражнения. Упражнения на пресс. | 1 |
| 39. | Длинный кувырок через препятствия 90 см. | 1 |
| 40. | Стойка на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 41. | Атлетическая гимнастика (работа с гантелями, штангой, гирями). | 1 |
| 42. | Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. | 1 |
| 43. | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). | 1 |
| 44. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 45. | Круговая тренировка на станциях. | 1 |
| 46. | Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 47. | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. | 1 |
| 48. | Развитие координационных способностей | 1 |
| 49. | **Лыжная подготовка:**  Правила поведения на уроках по л/подготовке, оказание первой помощи при обморожении. | **20**  1 |
| 50. | Развитие лыжного спорта в России и мире. Разновидности лыжного спорта. | 1 |
| 51. | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 52. | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | 1 |
| 53. | Учет техники попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 54. | Лыжная эстафета. Дистанция 1000 м. | 1 |
| 55. | Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | 1 |
| 56. | Учет техники одновременного бесшажного хода. | 1 |
| 57. | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | 1 |
| 58. | Учет техники перехода с одного хода на другой. | 1 |
| 59. | Учет техники одновременного двухшажного хода. | 1 |
| 60. | Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 61. | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. | 1 |
| 62. | Лыжная эстафета. Дистанция 2000 м. | 1 |
| 63. | Прохождение дистанции 2 км по учебным нормативам. | 1 |
| 64. | Подвижные игры на лыжах. | 1 |
| 65. | Совершенствование техники спусков со склона с поворотом и торможением. | 1 |
| 66 | Прохождение дистанции 3 км, 5 км. | 1 |
| 67. | Совершенствование техники ранее изученных ходов. | 1 |
| 68. | Прохождение дистанции 10 км. | 1 |
| 69. | **Спортивные игры: волейбол**  Инструктаж ТБ по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | **18**  1 |
| 70. | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |
| 71. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. | 1 |
| 72. | Тактика игры. Комбинации. | 1 |
| 73. | Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу. | 1 |
| 74. | Закрепление техники приема мяча с подачи. | 1 |
| 75. | Развитие скоростно-силовых способностей. Силовая подача. | 1 |
| 76. | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. | 1 |
| 77. | Развитие координационных способностей. Нападающий удар. | 1 |
| 78. | Двухсторонняя учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 79. | Совершенствование техники верхней прямой подачи. | 1 |
| 80. | Двухсторонняя учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 81. | Закрепление техники передач из зон 1,6,5 в зону 3. | 1 |
| 82. | Совершенствование техники нападающего удара. | 1 |
| 83. | Развитие координационных способностей. Тактика игры в защите, блок. | 1 |
| 84. | Двухсторонняя учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 85. | Совершенствование техники верхней прямой подачи. | 1 |
| 86. | Двухсторонняя игра с выполнением задания. | 1 |
| 87. | **Легкая атлетика:**  Инструктаж по л/а. Специальные беговые упражнения. | **16**  1 |
| 88. | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 |
| 89. | Бег по дистанции 70-80м. Стартовый разгон. | 1 |
| 90. | Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 91. | Бег 100 м на результат. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 92. | Развитие скоростной выносливости | 1 |
| 93. | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 94. | Метание мяча на дальность с 5 – 6 беговых шагов. | 1 |
| 95. | Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |
| 96. | Метание гранаты на дальность с полного разбега. | 1 |
| 97. | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 |
| 98. | Двойной и тройной прыжок с 3-5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков. | 1 |
| 99. | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 100. | Бег 20 минут. Специально беговые упражнения. | 1 |
| 101. | Бег 25 минут. Спортивные игры. | 1 |
| 102. | Бег на результат 3 000 м. Развитие выносливости.  Подведение итогов. | 1 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | физические способности | Контрольное  упражнение  (тест) | Возраст,  лет | Уровень | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16  17 | 5,2-и ниже  5,1 | 5,1—4,8  5,0—4,7 | 4,4 и выше  4,3 | 6,1и ниже  6,1 | 5,95,3  5,9—5,3 | 4,8и выше  4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 х 10 м, с | 16  17 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,0—7,7  7,9—7,5 | 7,3 и выше  7,2 | 9,7и ниже  9,6 | 9,3—8,7  9,3—8,7 | 8,4и выше  8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 180 и ниже  190 | 195—210  205—220 | 230и выше  240 | 160и ниже  160 | 170—190  170—190 | 210и выше  210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1300и выше  1300 | 1050—1200  1050—1200 | 900 и ниже  900 | 1500и выше  1500 | 1300—1400  1300—1400 | 1100и ниже  1100 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16  17 | 5 и ниже  5 | 9—12  9—12 | 15 и выше  15 | 7 и ниже  7 | 12—14  12—14 | 20и выше  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8—9  9—10 | 11 и выше  12 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 16  17 |  |  |  | б и ниже  6 | 13—15  13—15 | 18и выше  18 |

**Учебно-методическая литература**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

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

6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Учебники:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

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

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. 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

4. Урок в современной школе / ред. Г.А.Баландин, Н.Н.Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2004.

5.Спорт в школе / под ред. И.П.Космина, А.П.Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.

6. Физкультура в 6 классах/ под ред. Г.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко. – Волгоград, 2008

7.Журнал «Физическая культура в школе».

8. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред.О.Листов. – М., 2001.

9.Легкая атлетика в школе /под ред. Г.К.Холодова, В.С.Кузнецова, Г.А.Колодницкого. – М., 2003.

10. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.,2000.