


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ИРКУТСКА ГИМНАЗИЯ № 3

664020, г. Иркутск, улица Ленинградская, дом 75, тел. 32-91-55, 32-91-54

«Рассмотрено»: РСП учителей
прикладного цикла
 / Кузнецова И.В.
Протокол № 1
от «27»августа 2015г.

«Согласовано»: ЗД по УВР
 /Хабардина Л.Н.
«27» августа 2015 г.

«Утверждено»: директор
Гимназии № 3
/Трошин А.С.
Приказ № 60 от



Рабочая программа
по физической культуре
для 11А и Г (девочки)
(уровень: базовый)

Учитель Токарева Марина Ильинична
высшая квалификационная категория

Рабочая программа составлена на основе Примерной государственной программы по физической культуре для общеобразовательных школ и авторской программы Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

2015-2016 учебный год

Рабочая программа по **Физической культуре** **10,11 классы (девушки)**

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с:

- утверждённым в 2012 г. федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования (приказ МОиН РФ № 413 от 17.05.2012),
- с региональным учебным планом для общеобразовательных учреждений Иркутской области, реализующий программы НОО, ООО и С(П)О НА 2011-2012, 2012-2013 уч.г. (распоряжение МО Иркутской области от 12.08.2011 № 920-мр),
- на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2010 г. Рекомендовано МО РФ.

Целью рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Освоение обучающимися содержания программы по физической культуре предполагает следующие результаты:

➤ **Личностные результаты** проявляются в:

- осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;

- развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
- усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
- воспитании личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
- умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

➤ **Метапредметные результаты** проявляются в :

- способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении;
- умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

➤ **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:

- знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
- способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

Программа предусматривает формирование у школьников универсальных учебных действий:

➤ **Личностные действия:**

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

➤ **Регулятивные действия:**

- формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
- способность формулировать проблему и цели своей работы;
- определение адекватных способов и методов решения задачи;
- прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре;
- развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.

➤ **Познавательные действия:**

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- умение структурировать знания;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

➤ **Коммуникативные действия:**

- развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;
- освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
- владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры в зале, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объёме по разделам:

-Гимнастика (упражнения на брусках, на перекладине),

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведенное на вариативную часть, раздел гимнастики дополнен акробатикой и элементами ритмической гимнастики. В связи с отсутствием в учебном учреждении лыжной базы и спроса учащихся, раздел лыжная подготовка заменен на раздел фитнес- аэробика.

Рабочая программа обеспечена соответствующим программой учебно-методическим комплексом:

- учебник: Физическая культура 10-11 классы. В.И.Лях, А.А. Зданевич. М.: П., 2008г.

- методические рекомендации:

- Физическая культура 1-11 классы (развернутое тематическое планирование по комплексной программе В.И.Ляха, Л.Б.Кофмана, Г.Б.Мейксона). М.И.Васильева, И.А. Гордияш и др.- Волгоград: «Учитель», 2010г.
- Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.- М.: «Глобус» 2009 г.
- Физкультурный паспорт (методическое руководство по тест - программе). А.Н.Тяпин, Ю.П.Пузырь, Л.А.Захаров, В.А.Кабачков. - М.: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры, 1998 г.

Рабочая программа рассчитана на: 99 часов (11классы) в год при трехразовых занятиях в неделю
102 часа (10 классы) в год при трехразовых занятиях в неделю.

Класс	Количество учебных часов	Количество часов в неделю	Контрольные срезы (уровень физической подготовленности)
10	102	3	18

11	99	3	18
----	----	---	----

Предусмотрены следующие *формы, способы и средства* оценки результатов обучения:

- ✓ составление комбинаций двигательных действий на основе имеющегося опыта, с учетом поставленной задачи;
- ✓ поиск и использование дополнительной информации;
- ✓ аргументированная оценка и самооценка выполнения двигательных действий, с учетом предъявляемых требований;
- ✓ овладение логическими действиями и умственными операциями:
 - установление причинно-следственных связей;
 - сравнение, сопоставление, анализ, обобщение представленной информации;
- ✓ использование теоретических знаний и практических навыков в игровой и соревновательной деятельности.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (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 и заносятся в классный журнал (*таблица прилагается*).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся 10-11 классов должны проходить промежуточную аттестацию по окончании 1,2-го полугодия.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10-11 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		10	11	Всего
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2	Легкая атлетика	21	18	39
3	Гимнастика с элементами акробатики	24	24	48
4	Спортивные игры:			
	Баскетбол	21	21	42
	Волейбол	24	24	48
5	Фитнес-аэробика:	12	12	24
	<i>Всего</i>	102	99	201

Основное содержание курса

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

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

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

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

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

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

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

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

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка.

Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

2. Легкая атлетика

(39 ч)

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

3. Гимнастика с элементами акробатики

(48 ч)

Организующие команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;

Элементы ритмической гимнастики, элементы стрейтчинговой гимнастики.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

4. Спортивные игры

Баскетбол

(42 ч)

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Волейбол

(48 ч)

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

5. Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики.(24 часа)

Классическая аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Степ-аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением и без него; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Функциональная тренировка (тренинг): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей: сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнений из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким шагом, с перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лежа; перемещения из положения упор лежа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

**Поурочное тематическое планирование программного материала по физической культуре
10 класс**

№ урока	№ урока по теме	Тема урока	Количество часов	Элементы содержания урока	Тип урока	Оборудование	Мониторинг/ Контроль	УУД	Дата проведения		Корректировка программы
									план (неделя)	факт	
Раздел I. Лёгкая атлетика – 12 часов											
1	1	Спринтерский бег	4	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон.	Вводный, ознакомления с новым материалом	Журнал инструктажа эстафетные палочки		<i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников. <i>Регулятивные:</i> выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.	1 (01.09-06-09)		
2	2			Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег. <i>Биохимические основы бега. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.</i>	Закрепления изученного	Эстафетные палочки			1 (01.09-06-09)		
3	3			Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. <i>Биохимические основы бега. Особенности самостоятельной</i>	Комбинированный	Секундомер, эстафетные палочки	Срез: 30м		1 (01.09-06-09)		

				<i>подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.</i>				<i>Личностные:</i> стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.			
4	4			Эстафетный бег. <i>Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.</i>	Комбинированный	Секундомер, эстафетные палочки	Срез: 60 м		2 (08.09-13.09)		
5	1	Прыжок в длину с разбега	4	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Челночный бег. <i>Биохимические основы прыжков. Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.</i>	Ознакомления с новым материалом	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Срез: 1000м		2 (08.09-13.09)		
6	2			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Челночный бег. <i>Биохимические основы прыжков. Приемы самоконтроля.</i>	Закрепления изученного	Прыжковая яма, грабли, рулетка			2 (08.09-13.09)		
7	3			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом	Комбинированный	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Срез: прыжок в длину с места		3 (15.09-20.09)		

				«ножницы» Совершенствование техники выполнения. <i>Развитие скоростно-силовых качеств.</i> <i>Доврачебная помощь при травмах.</i>							
8	4			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Развитие скоростно-силовых качеств.	Проверки и коррекции знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Срез: прыжок в длину с разбега				3 (15.09-20.09)
9	1	Метание мяча		Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. <i>Биохимическая основа метания.</i> <i>Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.</i>	Ознакомления с новым материалом	Теннисные мячи					3 (15.09-20.09)
10	2			Метание гранаты (300г) из различных положений. Элементы техники. <i>Биохимическая основа метания.</i>	Закрепления изученного	граната					4 (22.09-27.09)
11	3			Метание гранаты (300г) на дальность с трех шагов	Комбинированный	граната, секундомер	Срез: Челночный бег 3х10м				4 (22.09-27.09)

				разбега. Совершенствование техники выполнения. <i>Биохимическая основа метания.</i>							
12	4			Метание гранаты на дальность.	Комбинирован ный	граната	Срез: метание гранаты на дальность			4 (22.09- 27.09)	
Раздел II. Спортивные игры. Баскетбол – 21 час											
13	1	Ведение мяча	3	Ведение мяча с приёмами обигрывания защитника. <i>Основные технико- тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движения.</i>	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи		<i>Познавательные:</i> сбор информации об истории и развитии баскетбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов баскетбола в игровой деятельности.		5 (29.09- 05.10)	
14	2			Ведение мяча с поворотом. <i>Современное олимпийское движение, цели и задачи.</i>	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи		<i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.		5 (29.09- 05.10)	
15	3			Ведение мяча с изменением направления, обводкой.	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи, набивной мяч (2 кг)	Срез: метание набивного мяча	<i>Коммуникативные:</i> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.		5 (29.09- 05.10)	
16	1	Передачи мяча	3	Передачи мяча в парах различными способами на месте	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи		<i>Личностные:</i> стремление результативно организовывать игровую командную деятельность,, одерживать победу в игре;		6 (06.10- 11.10)	
17	2	Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении		Комбинирован ный	Баскетбольные мячи, маты, секундомер.	КУ: ведение с изменением направления и обводкой препятствий			6 (06.10- 11.10)		
18	3	Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника.		Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи	Срез: поднимание туловища из положения лежа			6 (06.10- 11.10)		

				<i>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.</i>					проявление познавательного интереса к спортивным играм.			
19	1	Защитные действия баскетболиста	2	Защитные действия: вырывание и выбивание	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи				7 (13.10-18.10)		
20	2			Защитные действия: перехват, накрывание. <i>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.</i>	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи	КУ: ведение мяча с сопротивлением			7 (13.10-18.10)		
21	1	Броски мяча в корзину	4	Броски мяча в кольцо в прыжке	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи				7 (13.10-18.10)		
22	2			Броски мяча в кольцо в прыжке.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи				8 (20.10-25.10)		
23	3			Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний.	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи				8 (20.10-25.10)		
24	4			Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи	КУ: штрафной бросок			8 (20.10-25.10)		
25	1	Технико-тактические действия	9	Индивидуальные тактические действия в защите.	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи				9 (27.10-01.11)		
26	2			Индивидуальные тактические действия	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи				9 (27.10-01.11)		

				действия в защите.										
27	3			Индивидуальные тактические действия в нападении.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи						9 (27.10-01.11)		
28	4			Командные тактические действия. Зонная защита	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи						10 (11.11-15.11)		
29	5			Командные тактические действия. Зонная защита	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи						10 (11.11-15.11)		
30	6			Командные тактические действия. Зонная защита	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи						10 (11.11-15.11)		
31	7			Командные тактические действия. Быстрый прорыв. <i>Основы организации и проведения соревнований.</i>	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи						11 (17.11-22.11)		
32	8			Командные тактические действия. Быстрый прорыв	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи						11 (17.11-22.11)		
33	9			Командные тактические действия. Быстрый прорыв	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи						11 (17.11-22.11)		
Раздел III. Гимнастика -24 часа														
34	1	Висы и упоры	2	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры. <i>Понятие телосложения и характеристика его основных типов.</i>	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка, маты, крестовина	Срез: наклон вперед из положения сидя			<i>Познавательные:</i> овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций и упражнений на бревне, самостоятельно строить свою		12 (24.11-29.11)		
35	2			Вис согнувшись, вис прогнувшись.	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая						12 (24.11-29.11)		

				<i>Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.</i>	умений	стенка, маты		деятельность в соответствии с поставленной задачей.			
36	1	Акробатика	3	Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, мост, Полушпагат	Ознакомления с новым материалом	Маты гимнастические, перекладина	Срез: вис в п.стоя	<p><i>Регулятивные:</i> совместно добиваться решения общей цели, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать выполнение гимнастических упражнений в соответствии с эталоном.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p><i>Личностные:</i> адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.</p>	12 (24.11-29.11)		
37	2			Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	Закрепления изученного	Маты гимнастические			13 (01.12-06.12)		
38	3			Акробатическая комбинация из 5-6 элементов:	комбинированный	Маты гимнастические			13 (01.12-06.12)		
39	1	Упражнения в равновесии и/лазание по канату		Упражнения в равновесии на бревне, лазание по канату в 2 приема	Закрепления изученного	Маты гимнастические. скалка	Срез: прыжки через скакалку		13 (01.12-06.12)		
40	2			Комбинация упражнений в равновесии из 3-4 элементов. Лазание по канату.	Закрепления изученного	Маты гимнастические, бревно, канат	Срез: наклон вперед из п. сидя		14 (08.12-13.12)		
41	3			Комбинация упражнений в равновесии	Проверки и коррекции знаний	Маты гимнастические, бревно, канат	КУ: комбинация на бревне		14 (08.12-13.12)		
42	1	Опорный прыжок	4	Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня	Закрепления изученного	Маты гимнастические, подкидной мостик. конь			14 (08.12-13.12)		
43	2			Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня	Закрепления изученного	Маты гимнастические, подкидной мостик. конь			15 (15.12-20.12)		
44	3			Прыжок углом с разбега и толчком 1	Закрепления изученного	Маты гимнастические,			15 (15.12-20.12)		

				ноги через коня		подкидной мостик. конь				
45	4			Техника выполнения опорного прыжка	Проверки и коррекции знаний	Маты гимнастические, подкидной мостик. конь	КУ: опорный прыжок			15 (15.12-20.12)
46	1	Элементы ритмической гимнастики	12	Содержание комплекса ритмической гимнастики	Ознакомления с новым материалом	Маты гимнастические, муз.центр				16 (22.12-30.12)
47	2			Упражнения стоя	Закрепления изученного	Маты гимнастические, муз.центр				16 (22.12-30.12)
48	3			Упражнения стоя	Закрепления изученного	Маты гимнастические, муз.центр				16 (22.12-30.12)
49	4			Упражнения стоя	Применения знаний на практике	Маты гимнастические, муз.центр				17 (12.01-17.01)
50	5			Упражнения сидя и лежа	Ознакомления с новым материалом	Маты гимнастические, муз.центр				17 (12.01-17.01)
51	6			Упражнения сидя и лежа	Закрепления изученного	Маты гимнастические, муз.центр				17 (12.01-17.01)
52	7			Упражнения сидя и лежа	Закрепления изученного	Маты гимнастические, муз.центр				18 (19.01-24.01)
53	8			Элементы стрейтчинговой гимнастики	Закрепления изученного	Маты гимнастические, муз.центр				18 (19.01-24.01)
54	9			Элементы стрейтчинговой гимнастики	Применения знаний на практике	Маты гимнастические, муз.центр				18 (19.01-24.01)
55	10			Составление комплексов ритмической гимнастики	Применения знаний на практике	Маты гимнастические, муз.центр				19 (26.01-31.01)
56	11			Составление комплексов ритмической гимнастики	Применения знаний на практике	Маты гимнастические, муз.центр				19 (26.01-31.01)
57	12			Составление	Применения	Маты				19 (26.01-

				комплексов ритмической гимнастики	знаний на практике	гимнастические, муз.центр			31.01)		
Раздел IV. Фитнес- аэробика - 12 часов											
58	1	Упражнения и комплексы классической аэробики:	12	Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой Требования к одежде.	Применения знаний и умений	Маты гимнастические, муз.центр, коврики		<p><i>Познавательные:</i> овладение навыками разучиваемых упражнений; контроль и оценивание двигательных действий в ходе выполнения, выбор наиболее эффективных упражнений с учетом индивидуальных особенностей и подготовленности.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> оказывать в сотрудничестве взаимопомощь, прогнозировать возникновение конфликтных ситуаций, конструктивно их разрешать.</p> <p><i>Личностные:</i> проявлять волевые качества в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.</p>	20 (02.02-07.02)		
59	2	базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги		Упражнения и комплексов классической аэробики: базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги	Закрепления изученного	Маты гимнастические, муз.центр, коврики			20 (02.02-07.02)		
60	3	Сочетание маршевых и синкопированных элементов		Разучиваем новые упражнения, сочетание маршевых и синкопированных элементов классической аэробики (Приложение 2)	Применения знаний и умений	Маты гимнастические, муз.центр, коврики			20 (02.02-07.02)		
61	4	Движения руками Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и		Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов Составление комплексов и	Проверки и коррекции знаний и умений	Маты гимнастические, муз.центр, коврики	Проверка комплексов		21 (09.02-14.02)		

		физической подготовленности		подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой								
62	5	Степ-аэробика Требования безопасности во время занятий на степ платформе		Правила техники безопасности во время занятий на степ-платформе	Применения знаний и умений	Степ, гимнастическая скамейка, муз. центр				21 (09.02-14.02)		
63	6	Сочетание маршевых и синкопированных элементов степ-аэробики		Техника выполнения сочетания маршевых и синкопированных элементов степ-аэробики (Приложение 2)	Применения знаний и умений	Степ, гимнастическая скамейка муз. центр				21 (09.02-14.02)		
64	7	Упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением и без него		Подбор упражнений и составление комплексов из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов с движениями руками без музыкального сопровождения и с ним	Проверки и коррекции знаний и умений	Степ, гимнастическая скамейка муз. центр				22 (16.02-21.02)		
65	8	Индивидуальные комплексы и		Составление комплексов и подбор музыки с учетом	Закрепления изученного	Степ, гимнастическая скамейка муз. центр	Проверка комплексов			22 (16.02-21.02)		

		подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности		интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой							
66	9	Функциональная тренировка (тренинг): Требования безопасности (Приложение 5)		Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом с использованием гантелей, медболов	Закрепления изученного	Гантели, медболы				22 (16.02-21.02)	
67	10	Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей		Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений Осваивать	Проверки и коррекции знаний и умений	Гантели, медболы				23 (24.02-28.02)	

68	11	Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей	2	Выполнять упражнения для туловища повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах	Обобщения и систематизации знаний	Гантели, медболы			23 (24.02-28.02)		
69	12	Упражнения с отягощениями		Выполнять упражнения на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные), на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях Упражнения для положений стоя, сидя, лежа	Проверки и коррекции знаний и умений	Гантели, медболы			23 (24.02-28.02)		
Раздел II. Спортивные игры. Волейбол – 24 часа											
70	1	Прием и передача мяча	4	Правила пол Т.Б. на уроках волейбола. Верхняя передача	Закрепления изученного	Волейбольные мячи, теннисные мячи	Срез: метание набивного мяча 2 кг	<i>Познавательные:</i> организация уроков	24 (02.03-07.03)		

				мяча в парах с шагом.				волейбола в соответствии с правилами по ТБ, использование технических приемов волейбола в различных игровых ситуациях; осуществление анализа различных игровых комбинаций; сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников.			
71	2			Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки			24 (02.03-07.03)		
72	3			Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Проверки и коррекции знаний и умений	Волейбольные мячи, теннисные мячи, набивные мячи	Срез: прыжки на скакалке	<i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок; предвосхищать итоговые и промежуточные результаты .	24 (02.03-07.03)		
73	4			Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Комбинированный урок	Волейбольные мячи, теннисные мячи, набивные мячи	КУ: передачи мяча в парах, прием мяча	<i>Коммуникативные:</i> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.	25 (09.03-14.03)		
74	1	Технико-тактическое действия игроков	3	Прямой нападающий удар.	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи		<i>Личностные:</i> стремление технически верно выполнять технические элементы волейболиста, одержать победу в игре волейбол; проявление познавательного интереса к спортивным играм.	25 (09.03-14.03)		
75	2			Прямой нападающий удар.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи			25 (09.03-14.03)		
76	3			Прямой нападающий удар.	Проверки и коррекции знаний и умений	Волейбольные мячи	КУ: прямой нападающий удар		26 (16.03-21.03)		
77	6	Подача мяча	6	Нижняя прямая подача.	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи			26 (16.03-21.03)		
78	7			Нижняя прямая подача.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи			26 (16.03-21.03)		
79	8			Нижняя прямая подача.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи	КУ: нижняя прямая подача		27 (01.04-04.04)		
80	1			Верхняя прямая	Ознакомления	Волейбольные			27		

				подача.	с новым материалом	мячи			(01.04-04.04)		
81	2			Верхняя прямая подача.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи			27 (01.04-04.04)		
82	3			Верхняя прямая подача.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи	КУ: верхняя прямая подача		28 (06.04-11.04)		
83	1	Тактические действия	11	Одиночное блокирование.	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи			28 (06.04-11.04)		
84	2			Одиночное блокирование.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи			28 (06.04-11.04)		
85	3			Одиночное блокирование.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи	КУ: одиночное блокирование		29 (13.04-18.04)		
86	4			Групповое блокирование нападающего удара.	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи			29 (13.04-18.04)		
87	5			Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи			29 (13.04-18.04)		
88	6			Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи	КУ: групповое блокирование		30 (20.04-25.04)		
89	7			Позиционное нападение с изменением позиций.	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи			30 (20.04-25.04)		
90	8			Позиционное нападение с изменением позиций	Закрепления изученного	Волейбольные мячи			30 (20.04-25.04)		
91	9			Позиционное нападение с изменением позиций	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи			31 (27.04-02.05)		
92	10			Учебно-тренировочные игры.	Обобщения и систематизации знаний	Волейбольные мячи			31 (27.04-02.05)		
93	11			Учебно-	Обобщения и	Волейбольные			31 (27.04-		

				тренировочные игры.	систематизации и знаний	мячи			02.05)		
Раздел I. Легкая атлетика - 9 часов											
94	1	Прыжок в длину с разбега	3	Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». <i>Приемы самоконтроля.</i>	Ознакомления с новым материалом	Прыжковая яма, грабли, рулетка		<i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. <i>Регулятивные:</i> выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли. <i>Личностные:</i> стремление показать хороший результат в беге, прыжке в длину, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.	32 (04.04-09.05)		
95	2			Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Элементы техники.	Закрепления изученного	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Срез: прыжок в длину с места		32 (04.04-09.05)		
96	3			Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Совершенствование техники выполнения	Применения знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Срез: прыжок в длину с разбега		32 (04.04-09.05)		
97	1	Прыжок в высоту с разбега	3	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Ознакомления с новым материалом	Стойка для прыжков, маты		33 (11.05-16.05)			
98	2			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники.	Закрепления изученного	Стойка для прыжков, маты			33 (11.05-16.05)		
99	3			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники выполнения.	Применения знаний и умений	Стойка для прыжков, маты	Срез: прыжок в высоту с разбега		33 (11.05-16.05)		
100	1	Спринтерский бег	3	Низкий старт и стартовый разгон.	Применения знаний и умений	Секундомер	Срез: бег 30м , 60	34 (18.05-23.05)			
101	2			Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег	Применения знаний и умений	Секундомер	Срез: бег 1000 м		34 (18.05-23.05)		
102	3			Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.	Применения знаний и умений	Секундомер			34 (18.05-23.05)		

**Поурочное тематическое планирование программного материала по физической культуре
11 класс**

№ урока	№ урока по теме	Тема урока	Количество часов	Урок	Тип урока	Оборудование	Мониторинг/ Контроль	УУД	Дата проведения		Корректировка программы
									план (неделя)	факт	
Раздел I.Лёгкая атлетика – 12 часов											

1	1	Спринтерский бег	4	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон.	Вводный, ознакомления с новым материалом	Журнал инструктажа эстафетные палочки		<p><i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников.</p> <p><i>Регулятивные:</i> выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.</p>	1 (01.09-05.09)		
2	2			Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег. <i>Биохимические основы бега.</i>	Закрепления изученного	Эстафетные палочки			1 (01.09-05.09)		
3	3			Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. <i>Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.</i>	Комбинированный	Секундомер, эстафетные палочки	Срез: 30м		1 (01.09-05.09)		
4	4			Эстафетный бег. <i>Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.</i>	Комбинированный	Секундомер, эстафетные палочки	Срез: 60 м		2 (07.09-12.09)		
5	1	Прыжок в длину с разбега	4	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. <i>Биохимические основы прыжков. Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.</i>	Ознакомления с новым материалом	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Срез: 1000м	2 (07.09-12.09)			

6	2			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Элементы техники. Челночный бег. <i>Биохимические основы прыжков. Приемы самоконтроля.</i>	Закрепления изученного	Прыжковая яма, грабли, рулетка			2 (07.09-12.09)		
7	3			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Совершенствование техники выполнения. <i>Развитие скоростно-силовых качеств. Доврачебная помощь при травмах.</i>	Комбинированный	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Срез: прыжок в длину с места		3 (14.09-19.09)		
8	4			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	Проверки и коррекции знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Срез: прыжок в длину с разбега		3 (14.09-19.09)		
9	1	Метание мяча		Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. <i>Биохимическая основа метания. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной</i>	Ознакомления с новым материалом	Теннисные мячи			3 (14.09-19.09)		

				<i>учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.</i>							
10	2			Метание гранаты (300г) из различных положений. Элементы техники. <i>Биохимическая основа метания.</i>	Закрепления изученного	граната				4 (21.09-26.09)	
11	3			Метание гранаты (300г) на дальность с трех шагов разбега. Совершенствование техники выполнения. <i>Биохимическая основа метания.</i>	Комбинированный	граната, секундомер	Срез: Челночный бег 3x10м			4 (21.09-26.09)	
12	4			Метание гранаты на дальность.	Комбинированный	граната	Срез: метание гранаты на дальность			4 (21.09-26.09)	

Раздел II. Спортивные игры. Баскетбол – 21 час

13	1	Ведение мяча	3	Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника. <i>Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движения.</i>	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи		<i>Познавательные:</i> сбор информации об истории и развитии баскетбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов баскетбола в игровой деятельности. <i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.	5 (28.09-03.10)		
14	2			Ведение мяча с поворотом. <i>Современное олимпийское движение, цели и задачи.</i>	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи			5 (28.09-03.10)		
15	3			Ведение мяча с изменением	Ознакомления с новым	Баскетбольные мячи, набивной	Срез: метание набивного мяча	<i>Коммуникативные:</i> активно включаться в совместную игровую	5 (28.09-03.10)		

				направления, обводкой.	материалом	мяч (2 кг)		<p>деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.</p> <p><i>Личностные:</i> стремление результативно организовывать игровую командную деятельность; одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм.</p>			
16	1	Передачи мяча	3	Передачи мяча в парах различными способами на месте	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи			6 (05.10-10.10)		
17	2			Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении	Комбинированный	Баскетбольные мячи, маты, секундомер.	КУ: ведение с изменением направления и обводкой препятствий		6 (05.10-10.10)		
18	3			Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника. <i>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.</i>	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи	Срез: поднимание туловища из положения лежа		6 (05.10-10.10)		
19	1	Защитные действия баскетболиста	2	Защитные действия: вырывание и выбивание	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи			7 (12.10-17.10)		
20	2			Защитные действия: перехват, накрывание. <i>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.</i>	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи	КУ: ведение мяча с сопротивлением		7 (12.10-17.10)		
21	1	Броски мяча в корзину	4	Броски мяча в кольцо в прыжке	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи		7 (12.10-17.10)			

22	2			Броски мяча в кольцо в прыжке.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи			8 (19.10-24.10)		
23	3			Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний.	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи			8 (19.10-24.10)		
24	4			Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи	КУ: штрафной бросок		8 (19.10-24.10)		
25	1	Технико-тактические действия	9	Индивидуальные тактические действия в защите.	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи			9 (26.10-31.10)		
26	2			Индивидуальные тактические действия в защите.	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи			9 (26.10-31.10)		
27	3			Индивидуальные тактические действия в нападении.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи			9 (26.10-31.10)		
28	4			Командные тактические действия. Зонная защита	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи			10 (12.11-17.11)		
29	5			Командные тактические действия. Зонная защита	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи			10 (12.11-17.11)		
30	6			Командные тактические действия. Зонная защита	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи			10 (12.11-17.11)		
31	7			Командные тактические действия. Быстрый прорыв. <i>Основы организации и проведения соревнований.</i>	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи			11 (19.11-24.11)		
32	8			Командные тактические действия. Быстрый прорыв	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи			11 (19.11-24.11)		
33	9			Командные	Применения	Баскетбольные			11 (19.11-		

				тактические действия. Быстрый прорыв	знаний и умений	мячи			24.11)		
Раздел III. Гимнастика -24 часа											
34	1	Висы и упоры	2	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры. <i>Понятие телосложения и характеристика его основных типов.</i>	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка, маты, крестовина	Срез: наклон вперед из положения сидя	<i>Познавательные:</i> овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций и упражнений на бревне, самостоятельно строить свою деятельность в соответствии с поставленной задачей. <i>Регулятивные:</i> совместно добиваться решения общей цели, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать выполнение гимнастических упражнений в соответствии с эталоном. <i>Коммуникативные:</i> умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. <i>Личностные:</i> адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.	12 (26.11-1.12)		
35	2		Вис согнувшись, вис прогнувшись. <i>Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.</i>	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка, маты				12 (26.11-1.12)		
36	1	Акробатика	3	Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, мост, Полушпагат	Ознакомления с новым материалом	Маты гимнастические, перекладина	Срез: вис в п.стоя	<i>Коммуникативные:</i> умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. <i>Личностные:</i> адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.	12 (26.11-1.12)		
37	2			Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	Закрепления изученного	Маты гимнастические			13 (3.12-8.12)		
38	3			Акробатическая комбинация из 5-6 элементов.	комбинированный	Маты гимнастические			13 (3.12-8.12)		
39	1	Упражнения в равновесии и/лазание по канату		Упражнения в равновесии на бревне, лазание по канату в 2 приема	Закрепления изученного	Маты гимнастические. скалка	Срез: прыжки через скакалку	13 (3.12-8.12)			
40	2			Комбинация упражнений в равновесии из 3-4 элементов. Лазание	Закрепления изученного	Маты гимнастические, бревно, канат	Срез: наклон вперед из п. сидя		14 (10.12-15.12)		

				по канату.							
41	3			Комбинация упражнений в равновесии	Проверки и коррекции знаний	Маты гимнастические, бревно, канат	КУ: комбинация на бревне			14 (10.12-15.12)	
42	1	Опорный прыжок	4	Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня	Закрепления изученного	Маты гимнастические, подкидной мостик. конь				14 (10.12-15.12)	
43	2			Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня	Закрепления изученного	Маты гимнастические, подкидной мостик. конь				15 (17.12-22.12)	
44	3			Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня	Закрепления изученного	Маты гимнастические, подкидной мостик. конь				15 (17.12-22.12)	
45	4			Техника выполнения опорного прыжка	Проверки и коррекции знаний	Маты гимнастические, подкидной мостик. конь	КУ: опорный прыжок			15 (17.12-22.12)	
46	1			Элементы ритмической гимнастики и	12	Содержание комплекса ритмической гимнастики	Ознакомления с новым материалом	Маты гимнастические, муз.центр			
47	2	Упражнения стоя	Закрепления изученного			Маты гимнастические, муз.центр				16 (24.12-29.12)	
48	3	Упражнения сидя и лежа	Закрепления изученного			Маты гимнастические, муз.центр				16 (24.12-29.12)	
49	4	Элементы стрейтчинговой гимнастики	Применения знаний на практике			Маты гимнастические, муз.центр				17 (9.01-12.01)	
50	5	Упражнения с обручем	Ознакомления с новым материалом			Маты гимнастические, муз.центр, обручи				17 (9.01-12.01)	
51	6	Упражнения с обручем	Закрепления изученного			Маты гимнастические, муз.центр, обручи				17 (9.01-12.01)	
52	7	Упражнения с обручем	Закрепления изученного			Маты гимнастические, муз.центр, обручи				18 (14.01-19.01)	
53	8	Упражнения с гимн.	Закрепления			Маты				18 (14.01-	

				палкой	изученного	гимнастические, муз.центр			19.01		
54	9			Упражнения с гимн. палкой	Применения знаний на практике	Маты гимнастические, муз.центр			18 (14.01- 19.01)		
55	10			Составление комплексов ритм.гимнастики	Применения знаний на практике	Маты гимнастические, муз.центр			19 (21.01- 26.01)		
56	11			Составление комплексов ритм.гимнастики	Применения знаний на практике	Маты гимнастические, муз.центр			19 (21.01- 26.01)		
57	12			Составление комплексов ритм.гимнастики	Применения знаний на практике	Маты гимнастические, муз.центр			19 (21.01- 26.01)		

Раздел IV.– 12 часов

58	1	Виды лыжных ходов	7	Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде. Перенос лыж. <i>Приемы закаливания.</i>	Применения знаний и умений	Лыжи		<i>Познавательные:</i> овладение навыками лыжных ходов; контроль и оценивание двигательных действий в ходе выполнения, выбор наиболее эффективных способов передвижения на лыжах с учетом индивидуальных особенностей и подготовленности.	20 (28.01- 2.02)			
59	2			Попеременный четырёхшажный ход.	Закрепления изученного	Лыжи			20 (28.01- 2.02)			
60	3			Попеременный четырёхшажный ход.	Применения знаний и умений	Лыжи			<i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.	20 (28.01- 2.02)		
61	4			Попеременный четырёхшажный ход.	Проверки и коррекции знаний и умений	Лыжи			<i>Коммуникативные:</i> оказывать в сотрудничестве взаимопомощь, прогнозировать возникновение конфликтных ситуаций, конструктивно их разрешать.	21 (4.02- 9.02)		
62	5			Коньковый ход.	Закрепления изученного	Лыжи			<i>Личностные:</i> проявлять волевые качества в преодолении трудностей,	21 (4.02- 9.02)		
63	6			Коньковый ход.	Применения знаний и умений	Лыжи				21 (4.02- 9.02)		
64	7			Коньковый ход.	Проверки и коррекции знаний и умений	Лыжи				22 (11.02- 16.02)		

65	1	Приемы торможения.	3	Торможение поворотом в движении.	Закрепления изученного	Лыжи		добиваться решения поставленных задач.	22 (11.02-16.02)		
66	2			Торможение «плугом».	Закрепления изученного	Лыжи			22 (11.02-16.02)		
67	3			Торможение упором.	Проверки и коррекции знаний и умений	Лыжи	КУ: приемы торможения		23 (18.02-23.02)		
68		Лыжные гонки	2	Передвижение на лыжах до 8 км	Обобщения и систематизации знаний	Лыжи		23 (18.02-23.02)			
69				Лыжные гонки	Проверки и коррекции знаний и умений	Лыжи	Срез: лыжные гонки 3 км	23 (18.02-23.02)			

Раздел II. Спортивные игры. Волейбол – 24 часа

70	1	Прием и передача мяча	4	Правила пол Т.Б. на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи, теннисные мячи	Срез: метание набивного мяча 2 кг	<i>Познавательные:</i> организация уроков волейбола в соответствии с правилами по ТБ, использование технических приемов волейбола в различных игровых ситуациях; осуществление анализа различных игровых комбинаций; сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников.	24 (25.02-2.03)			
71	2			Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки			24 (25.02-2.03)			
72	3			Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Проверки и коррекции знаний и умений	Волейбольные мячи, теннисные мячи, набивные мячи	Срез: прыжки на скакалке		<i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок; предвосхищать итоговые и промежуточные результаты .	24 (25.02-2.03)		
73	4			Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с	Комбинированный урок	Волейбольные мячи, теннисные мячи, набивные мячи	КУ: передачи мяча в парах, прием мяча		<i>Коммуникативные:</i> активно	25 (4.03-9.03)		

				перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.				включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.			
74	1	Технико- тактическ ие действия игроков	3	Прямой нападающий удар.	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи		<i>Личностные:</i> стремление технически верно выполнять технические элементы волейболиста, одержать победу в игре волейбол; проявление познавательного интереса к спортивным играм.	25 (4.03- 9.03)		
75	2			Прямой нападающий удар.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи			25 (4.03- 9.03)		
76	3			Прямой нападающий удар.	Проверки и коррекции знаний и умений	Волейбольные мячи	КУ: прямой нападающий удар		26 (11.03- 16.03)		
77	6	Подача мяча	6	Нижняя прямая подача.	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи		26 (11.03- 16.03)			
78	7			Нижняя прямая подача.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи		26 (11.03- 16.03)			
79	8			Нижняя прямая подача.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи	КУ: нижняя прямая подача	27 (18.03- 23.03)			
80	1			Верхняя прямая подача.	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи		27 (18.03- 23.03)			
81	2			Верхняя прямая подача.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи		27 (18.03- 23.03)			
82	3			Верхняя прямая подача.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи	КУ: верхняя прямая подача	28 (1.04- 6.04)			
83	1	Тактическ ие действия	11	Одиночное блокирование.	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи		28 (1.04- 6.04)			
84	2			Одиночное блокирование.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи		28 (1.04- 6.04)			
85	3			Одиночное блокирование.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи	КУ: одиночное блокирование	29 (8.04- 13.04)			
86	4			Групповое блокирование нападающего удара.	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи		29 (8.04- 13.04)			
87	5			Групповое	Закрепления	Волейбольные		29			

				блокирование нападающего удара и страховка блока.	изученного	мячи			(8.04-13.04)		
88	6			Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи	КУ: групповое блокирование		30 (15.04-20.04)		
89	7			Позиционное нападение с изменением позиций.	Ознакомления с новым материалом	Волейбольные мячи			30 (15.04-20.04)		
90	8			Позиционное нападение с изменением позиций	Закрепления изученного	Волейбольные мячи			30 (15.04-20.04)		
91	9			Позиционное нападение с изменением позиций	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи			31 (29.04-4.05)		
92	10			Учебно-тренировочные игры.	Обобщения и систематизации знаний	Волейбольные мячи			31 (29.04-4.05)		
93	11			Учебно-тренировочные игры.	Обобщения и систематизации знаний	Волейбольные мячи			31 (29.04-4.05)		

Раздел I. Легкая атлетика - 6 часов

94	1	Прыжок в высоту с разбега	3	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Ознакомления с новым материалом	Стойка для прыжков, маты		<i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. <i>Регулятивные:</i> выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> планирование	32 (6.05-11.05)		
95	2			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники.	Закрепления изученного	Стойка для прыжков, маты			32 (6.05-11.05)		
96	3			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники выполнения.	Применения знаний и умений	Стойка для прыжков, маты	Срез: прыжок в высоту с разбега		32 (6.05-11.05)		
97	1	Спринтерский бег	3	Низкий старт и стартовый разгон.	Применения знаний и умений	Секундомер	Срез: бег 30м , 60	33 (13.05-18.05)			
98	2			Низкий старт и	Применения	Секундомер	Срез: бег 1000 м		33		

				стартовый разгон. Эстафетный бег	знаний и умений			совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.	(13.05-18.05)		
99	3			Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.	Применения знаний и умений	Секундомер		<i>Личностные:</i> стремление показать хороший результат в беге, прыжке в длину, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.	33 (13.05-18.05)		

**Требования к уровню подготовки выпускников
общеобразовательных учреждений основного общего образования
по физической культуре**

В результате освоения физической культуры на базовом уровне ученик должен

Знать\понимать:

- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
- положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности.

Уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
- выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
- использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

- выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;
- применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
- уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
- демонстрировать здоровый образ жизни.

Знания	-владение основными понятиями и категориями в области физической культуры; -характеристика физической культуры как средства полноценного и всестороннего развития личности;
Понимание	-описание основных технических элементов основных двигательных действий; -выбор наиболее эффективных способов действий с учетом поставленной задачи
Использование	-регулирование физической нагрузки с учетом индивидуальных показателей развития и подготовленности; -организация и проведение самостоятельных занятий физкультурой и спортом для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности;
Анализ и	- анализ (самоанализ) выполнения двигательных действий с учетом требований ;

синтез	-составление комплексов ОРУ, акробатических комбинаций на основе имеющегося опыта;
Оценка	-осознание значимости занятий физкультурой и спортом на формирование здорового образа жизни, для укрепления здоровья;

Контрольно – диагностические срезы

Данные срезы позволяют определить уровень физической подготовленности учащихся. Они направлены на диагностику развития основных физических качеств. Срезы проводятся 2 раза в год: в первой и четвертой четвертях.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)
1.	Скоростные	Бег 30м,60м Прыжки на скакалке за 1 мин.
2.	Координационные	Челночный бег 3х10м
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега Поднимание туловища из положения лежа
4.	Выносливость	Бег 1000м
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя
6.	Силовые	Подтягивание Метание набивного мяча

Уровень физической подготовленности девушки 10 – 11 классов

Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности		
		высокий	средний	низкий
1.Бег 30 м	16	4,8	5,3-5,9	6,1
	17	4,8	5,3-5,8	6,1
2.Бег 60 м	16	9,2	9,8	10,0

	17	9,2	9,8	10,0
3.Бег 1000 м	16	3,40	3,41-5,40	5,41
	17	3,30	3,31-5,30	5,31
4.Челночный бег 3х10м	16	8,4	8,7	9,3
	17	8,4	8,7	9,3
5.Прыжок в длину с места	16	210	170-190	160
	17	210	170-190	160
6. Прыжок в длину с разбега	16	380	340	310
	17	380	340	310
7. Прыжок в высоту с разбега	16	140	130	120
	17	140	130	120
8. Прыжки через скакалку за 1 мин	16	145	140-115	110
	17	150	145-120	115
9.Наклон вперед из положения сидя	16	16	13	10
	17	17	13	10
10. Подтягивание	16	18	13-15	6
	17	18	13-15	6
11.Поднимание туловища из положения лежа	16	27	26-17	16
	17	28	27-18	17
12.Метание гранаты	16	18	13	11
	17	21	18	12
13. Метание набивного мяча	16	550	500	400
	17	600	500	450
15. Лыжные гонки (5 км)	16	18.00	19.00	20.00
	17	18.00	19.00	20.00