

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Ингушетия

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №3 г. Малгобек»

ГБОУ «СОШ №3 г. Малгобек»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Илиева Х.М.
Протокол №1
« 25 » 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Мамилова Э.С.
« 28 » 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Албакова А.С.
Приказ №1
0 «30 » 08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID28955779)

учебного предмета «История»

для обучающихся 10-11 классов

г. Малгобек, 2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 10-11 класса составлена на основе: программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы» Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. – Москва «Просвещение», 2011. Данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Легкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм..

Место курса в учебном плане ОУ

Для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования согласно учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации отводится 68 часов из расчёта 2 часа в неделю.

Целью школьного физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Задачи:

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;

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

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

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении 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;

Содержание учебной программы.

№ п/п	Содержание учебной программы	Количество часов	Формы контроля
1	Основы о физической культуре	в процессе урока	Тест
2	Легкая атлетика	20	Тест
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	29	Зачёт
4	Гимнастика с элементами акробатики	7	Тест
5	Кроссовая подготовка	12	Зачёт

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки:

- *Социо-культурные 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 жизни, труду и защите Отечества.

- *Психолого-педагогические основы.*

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные виды и формы физических упражнений. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта. Основы организации и проведения соревнований по видам спорта.

- *Медико-биологические основы.*

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий физическими упражнениями. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление и совершенствование навыков закаливания:

- воздушные ванны;
- солнечные ванны;
- водные процедуры.

Закрепление и совершенствование приёмов самоконтроля:

- Ведение дневника самоконтроля с определением самочувствия, работоспособности, сна, аппетита, антропометрических и физиологических показателей.
- Приёмы самоконтроля физических нагрузок.
- Самоконтроль над уровнем физической подготовленности.

Закрепление и совершенствование приёмов саморегуляции:

- аутогенная тренировка;
- идеомоторные упражнения.

Спортивные игры

Терминология избранной игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Кроссовая подготовка

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

Учащийся научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащийся получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

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

Учебные нормативы

№	Упражнение	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 100 метров	14,2	14,9	15,5	16,0	16,5	17,0
2	Метание гранаты 500 г. (дев.), 700г. (юноши)	38	32	26	23	18	12
3	Прыжок в длину с разбега	460	420	370	380	340	310
4	Бег 2000 м, мин				10.00	11.30	12.30
5	Бег 3000 метров, мин.	15.00	16.00	17.00			
6	Прыжок в длину с места, см	240	220	200	205	195	180
7	Бег 30 метров	4,6	4,8	5,1	5,0	5,2	5,4
8	Прыжки через скакалку за 1 мин	140	130	120	140	130	120
9	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.				22	17	13
10	Гимнастический мост				8	4	1
11	Подтягивание из виса	12	10	8			
12	Подъем переворотом	4	3	2			
13	Челночный бег 5X20	20,2	22,0	25,0	21,5	23,0	26,0
14	Кросс 1000 м.	3.30	3.40	3.55			

5 ступень - Нормы ГТО для школьников 16-17 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		■	■	■	■	■	■
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку,	18	25	30	18	25	30

	дистанция - 10 м (очки)					
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями				
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7
* Для бесснежных районов страны						
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.						

Уровень развития физической культуры учащихся 11 класса

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся 11 класса 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 профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности 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 самостоятельных 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 самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей 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.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями

Отметку «5» ставится, если: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметку «4» ставится, если: двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметку «3» ставится, если: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущены одна или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Отметку «2» ставится, если: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

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

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик 10 класса должен:

знать/понимать

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

уметь

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для
повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 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	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

обж – ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;

география - туризм, выживание в природе;

химия - процессы дыхания;

физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;

история - история Олимпийских игр, история спорта;

математика – расстояние, скорость;

➤ биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

Используемый УМК: «Физическая культура» учебник для учащихся 10 – 11 классов общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон. Москва «Просвещение», 2006.

Литература для учителя:

1. Методические комплекты по темам: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Баскетбол», «Волейбол», «Подвижные игры»
2. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство Аст - Астрель», 2003.- (Настольная книга)
3. Спортивные подвижные игры .Л.И. Гуровиц. М. 2005.
4. Тематическое планирование по 2- 3 – часовой программ. Физкультура 1 – 11 классы /сост. К.Р. Мамедов./ . – Волгоград:Учитель,2009.-63с.
5. Физкультура 11 класс Поурочные планы /Авт. Сост./ Г.В. Бондаренко – Волгоград: Учитель, 1986.
6. Уроки физической культуры в 10 – 11 классах средней школы. Пособие для учителя. Под ред. Г.П. Богданова. М. «Просвещение». 1979.
- 7 Физическое воспитание в школе. Из опыта работы./Авт. Сост./ Е.Л.Гордияш,И.В. Жигульская. Волгоград: Учитель. 2008. – 379 с.
8. Поурочное планирование. Физкультура. 11 класс девушки. Издательство Волгоград:- «Учитель - Аст» .Авт. С.Е.Голомидова
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2011.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10 класса (2 часа в неделю)

№ ур ока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Элементы содержания	Дата проведения	
					план	факт
1	Легкая атлетика(10ч.) 1 четверть /16ч./	<i>Тестирование</i>	1	Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетики. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.Провести экспресс-тесты.	5.09	
2		Техника бега с низкого старта в эстафете. Метание гранаты.	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в неподвижную цель. Техника бега по повороту.	7.09 12.09	
3		Техника низкого старта в эстафете. Прыжки в длину.	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега, бег по разбегу.Прием эстафетной палочки.	14.09 19.09	
4		Метание гранаты. Прыжки в длину.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Техника передачи эстафеты способов снизу. Техника бега по радиусу.	21.09	
5		Техника бега с низкого старта в эстафете. Бег 100 м.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты 4*25м, 4*100м. Бег 60 м. на результат.	26.09	

6		Техника бега с низкого старта в эстафете. Бег 3000 м.	1	ОРУ для ног и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега - прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Бег 60 м. на результат. Передача эстафеты в 20-м. зоне.	28.09	
7		Метание гранаты. Бег 100 м.	1	ОРУ в движении. Специальные и беговые прыжковые упражнения. Равномерный бег по стадиону до 6 минут. Метание из разных положений. Развитие двигательных качеств. Техника передачи эстафеты по повороту.	3.10	
8		Прыжки в длину. Бег 3000 м.	1	ОРУ в движении. Специальные и беговые прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность. Эстафетный бег 4/25м. Развитие двигательных качеств.	5.10	
9	Кроссовая подготовка (6 ч.)	Кроссовая подготовка Развитие выносливости (ТБ)	6	Инструктаж ТБ по Кроссовой подготовке. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Бег в чередовании с ходьбой. Сочетание Смешанного передвижения. Развитие двигательных качеств. Преодоление полосы препятствий. Полоса препятствий, Повторный бег. Круговая тренировка.	10.10 12.10 17.10 19.10 24.10 26.10	
10	2 четверть 16ч. Гимнастика	Кувырок назад прогнувшись	1	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Кувырки прыжком. ОРУ.	7.11	

	7ч. Баскетбол 9 ч.					
11		Прыжок углом через коня с ручками.	1	Строевые упражнения.ОРУ. Стойка на голове, на лопатках Развитие физических качеств.	9.11	
12		Прыжок углом через коня с длину с бокового разбега.	1	Строевые упражнения.ОРУ. Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках.	14.11	
13		Прыжок, согнув ноги, через коня в ширину.	1	Техника опорного прыжка через коня. Правильное положение рук. Приземление. Строевые упражнения.	16.11	
14		Прыжок, согнув			21.11	

		ноги, через коня с поворотом.	1	Опорный прыжок. Изучение технике отталкивания. СУ. ОРУ.		
15		Прыжки на брусьях.	1	СУ. ОРУ. Изучение техники выполнения комбинации на перекладине и на брусьях.	23.11	
16		Из стойки соскок, прогнувшись	1	Висы и упоры.Изучение техники выполнения комбинации на перекладине и на брусьях.	28.11	
17	Баскетбол 9 ч.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках.	3	Ловля и передача мяча от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах и в тройках с пассивным сопротивлением защитника. ОРУ с мячом.Учебная игра.	30.11 5.12 7.12	
18		Передача мяча одной рукой от плеча.	3	ОРУ с мячом. Передачи мяча с отскоком от пола на месте и в движении. Двусторонняя игра.	12.12 14.12 19.12	
19		Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита.	3	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Комбинации из основных элементов техники перемещений в парах. Передача в движении обычным бегом.Двусторонняя игра.	21.12 26.12 28.12	
20	3 четверть 20ч.	Ведение мяча.	2	ОРУ в движении. Выполнение напрыгивания после ведения и ловли мяча в движении одновременно с ловлей мяча. Прыжки толчком по отметкам. Разновидности бросков мяча	9.01 11.01	

	Баскетбол 14ч. Волейбол 6 ч.			с места и в движении после ведения и ловли. Учебная игра.		
21		Бросок в прыжке после ведения и ловля мяча в движении.	2	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ. Броски мяча с места и после ведения с различных точек и позиций после перехвата и передачи. Броски после ведения и остановки. Учебная игра.	16.01 18.01	
22		Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке.	2	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Тактика игры в защите и в нападении. Индивидуальные групповые и командные тактические действия. Быстрое нападение. Учебная игра.	23.01 25.01	
23		Быстрое нападение	1	Комплекс ОРУ. Действия против игрока с мячом. Вырывание выбивание, перехват. Совершенствование техники своевременной передачи свободному игроку. Учебная игра.	30.01	
24		Нападение быстрым прорывом	1	Комплекс ОРУ. Позиция защитника по отношению к нападающему. Опека игрока. Учебная игра.	1.02	
25		Передвижение в защите и в нападении.	2	ОРУ движений. Обечение тактическим действиям в защите. Перехваты мяча в тройках 2-1 в группах 3-2. Двусторонняя игра.	6.02 8.02	

26		Позиционное нападение.	1	ОРУ. СУ. Личная защита. Взаимодействие трех игроков в нападении. Малая восьмерка. Сочетание приемов ведение мяча-передача-ловля мяча в движении- бросок после двух шагов. Учебная игра.	13.02	
27		Зонная защита.	1	Стойка и передвижение игрока. Учебная игра	15.02	
28		Персональная защита.	1	Стойка и передвижение игрока. Опекa игрока. Совершенствование. Учебная игра.	20.02	
29		Сочетание приемов. Двусторонняя игра.	1	ОРУ с мячом. Передача в движении мяча с отскоком от пола.	22.02	
30	Волейбол 6 ч.	Верхняя прямая подача.	2	Стойка и передвижение игрока. Продолжить обучение технике нижней прямой подаче. Учебная игра.	27.02 29.02	
31		Передача мяча у сетки	1	Стойка передвижение игроков. Верхняя прямая подача на точность по зонам. Совершенствование. Учебная игра.	5.03	
31		Прием мяча снизу после подачи	1	Обучение технике передачи мяча назад через голову. Стойка и передвижение игроков. Учебная игра.	7.03	

32		Передача мяча назад через голову	1	Техника передачи мяча у сетки. Обучение. Развитие скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра.	12.03	
32		Нападающий удар. Блокирование	1	Продолжить обучение технике приема мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Учебная игра.	14.03	
33	4 четверть 16 ч. Легкая атлетика 10ч Кроссовая подготовка 6ч.	Развитие выносливости. (ТБ)	6	Инструктаж ТБ по Кроссовой подготовке. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Бег в чередовании с ходьбой. Сочетание Смешанного передвижения. Развитие двигательных качеств. Преодоление полосы препятствий. Полоса препятствий, Повторный бег. Круговая тренировка.	4.04 9.04 11.04 16.04 18.04 23.04	
34	Легкая атлетика 10ч.	Техника бега с низкого старта. Метание гранаты.	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег змейкой и по кругу радиусом 20-10м. Метание с 6 шагов разбега.	25.04 30.04	
35		Техника бега с низкого старта. Прыжки в высоту.	2	Передача эстафеты правой и левой руками способом снизу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивание.	2.05 7.05	
36		Метание гранаты. Прыжки в высоту.	2	Бег по повороту с ускорением 8-5 дорожкам 3-4/ 60-70м. Передача эстафеты по сигналу передающего. ОРУ. СУ.	9.05 14.05	
37		Техника бега с	1	Бег по повороту по 6-4 дорожкам 3-4/ 50-60м.	16.05	

		низкого старта в эстафете. Бег 100 м.		Соревнования метание мяча на дальность. Развитие двигательных качеств.		
38		Техника бега с низкого старта в эстафете..Бег 3000 м	1	Старты принимающего на прямой и повороте.Прыжки с прямого и бокового разбега. Бег 60м. на результат. ОРУ. СУ.	21.05	
39		Метание гранаты. Бег 100м.	1	Бег с ускорением и выходом на прямую 3-4/ 70-80м. Подбор разбега и имитация броска. Развитие двигательных качеств.	23.05	
40		Прыжки в высоту. Бег 3000 м.	1	Прием и передача на прямой и повороте по отдельным дорожкам. Эстафета 4-100м.Прыжки в высоту с полного разбега. Развитие двигательных качеств.	25.05	

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 класса (2 часа в неделю)

№ ур о ка	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Элементы содержания	Дата проведения	
					план	факт
1	Легкая атлетика(10ч.) 1 четверть /16ч./	<i>Тестирование</i>	1	Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетики. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.Провести экспресс-тесты.		
2		Техника бега с низкого старта в эстафете. Метание гранаты.	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в неподвижную цель. Техника бега по повороту.		
3		Техника низкого старта в эстафете. Прыжки в длину.	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега, бег по разбегу.Прием эстафетной палочки.		
4		Метание гранаты. Прыжки в длину.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Техника передачи эстафеты способов снизу. Техника бега по радиусу.		
5		Техника бега с низкого старта в эстафете. Бег 100 м.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты 4*25м, 4*100м. Бег 60 м. на результат.		

6		Техника бега с низкого старта в эстафете. Бег 2000 м.	1	ОРУ для ног и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега - прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Бег 60 м. на результат. Передача эстафеты в 20-м. зоне.		
7		Метание гранаты. Бег 100 м.	1	ОРУ в движении. Специальные и беговые прыжковые упражнения. Равномерный бег по стадиону до 6 минут. Метание из разных положений. Развитие двигательных качеств. Техника передачи эстафеты по повороту.		
8		Прыжки в длину. Бег 3000 м.	1	ОРУ в движении. Специальные и беговые прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность. Эстафетный бег 4/25м. Развитие двигательных качеств.		
9	Кроссовая подготовка (6ч.)	Кроссовая подготовка Развитие выносливости (ТБ)	6	Инструктаж ТБ по Кроссовой подготовке. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Бег в чередовании с ходьбой. Сочетание Смешанного передвижения. Развитие двигательных качеств. Преодоление полосы препятствий. Полоса препятствий, Повторный бег. Круговая тренировка.		
10	2 четверть 16ч. Гимнастика 7.	Кувырок назад прогнувшись	1	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Кувырки прыжком. ОРУ.		

	Баскетбол 9ч.					
11		Прыжок углом через коня с ручками.	1	Строевые упражнения.ОРУ. Стойка на голове, на лопатках Развитие физических качеств.		
12		Прыжок углом через коня с длину с бокового разбега.	1	Строевые упражнения.ОРУ. Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках.		
13		Прыжок, согнув ноги, через коня в ширину.	1	Техника опорного прыжка через коня. Правильное положение рук. Приземление. Строевые упражнения.		
14		Прыжок, согнув ноги, через коня с поворотом.	1	Опорный прыжок. Изучение технике отталкивания. СУ.		

				ОРУ.		
15		Прыжки на брусьях.	1	СУ. ОРУ. Изучение техники выполнения комбинации на перекладине и на брусьях.		
16		Из стойки соскок, прогнувшись	1	Висы и упоры. Изучение техники выполнения комбинации на перекладине и на брусьях.		
17	Баскетбол 9 ч.	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках.	3	Ловля и передача мяча от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах и в тройках с пассивным сопротивлением защитника. ОРУ с мячом. Учебная игра.		
18		Передача мяча одной рукой от плеча.	3	ОРУ с мячом. Передачи мяча с отскоком от пола на месте и в движении. Двусторонняя игра.		
19		Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита.	3	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Комбинации из основных элементов техники перемещений в парах. Передача в движении обычным бегом. Двусторонняя игра.		
20	3 четверть 20ч. Баскетбол 14ч.	Ведение мяча.	2	ОРУ в движении. Выполнение напрыгивания после ведения и ловли мяча в движении одновременно с ловлей мяча. Прыжки толчком по отметкам. Разновидности бросков мяча с места и в движении после ведения и ловли. Учебная игра.		

	Волейбол 6 ч.					
21		Бросок в прыжке после ведения и ловля мяча в движении.	2	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ. Броски мяча с места и после ведения с различных точек и позиций после перехвата и передачи. Броски после ведения и остановки. Учебная игра.		
22		Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке.	2	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Тактика игры в защите и в нападении. Индивидуальные групповые и командные тактические действия. Быстрое нападение. Учебная игра.		
23		Быстрое нападение	1	Комплекс ОРУ. Действия против игрока с мячом. Вырывание выбивание, перехват. Совершенствование техники своевременной передачи свободному игроку. Учебная игра.		
24		Нападение быстрым прорывом	1	Комплекс ОРУ. Позиция защитника по отношению к нападающему. Опека игрока. Учебная игра.		
25		Передвижение в защите и в нападении.	2	ОРУ движений. Обечение тактическим действиям в защите. Перехваты мяча в тройках 2-1 в группах 3-2. Двусторонняя игра.		

26		Позиционное нападение.	1	ОРУ. СУ. Личная защита. Взаимодействие трех игроков в нападении. Малая восьмерка. Сочетание приемов ведение мяча-передача-ловля мяча в движении- бросок после двух шагов. Учебная игра.		
27		Зонная защита.	1	Стойка и передвижение игрока. Учебная игра		
28		Персональная защита.	1	Стойка и передвижение игрока. Опека игрока. Совершенствование. Учебная игра.		
29		Сочетание приемов. Двусторонняя игра.	1	ОРУ с мячом. Передача в движении мяча с отскоком от пола.		
30	Волейбол 6ч.	Верхняя прямая подача.	2	Стойка и передвижение игрока. Продолжить обучение технике нижней прямой подачи. Учебная игра.		
31		Передача мяча у сетки	1	Стойка передвижение игроков. Верхняя прямая подача на точность по зонам. Совершенствование. Учебная игра.		
31		Прием мяча снизу после подачи	1	Обучение технике передачи мяча назад через голову. Стойка и передвижение игроков. Учебная игра.		
32		Передача мяча	1	Техника передачи мяча у сетки. Обучение. Развитие скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра.		

		назад через голову				
32		Нападающий удар. Блокирование	1	Продолжить обучение технике приема мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Учебная игра.		
33	4 четверть 16ч. Легкая атлетика 10ч Кроссовая подготовка 6ч.	Развитие выносливости. (ТБ)	6	Инструктаж ТБ по Кроссовой подготовке. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Бег в чередовании с ходьбой. Сочетание Смешанного передвижения. Развитие двигательных качеств. Преодоление полосы препятствий. Полоса препятствий, Повторный бег. Круговая тренировка.		
34	Легкая атлетика 10 ч.	Техника бега с низкого старта. Метание гранаты.	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег змейкой и по кругу радиусом 20-10м. Метание с 6 шагов разбега.		
35		Техника бега с низкого старта. Прыжки в высоту.	2	Передача эстафеты правой и левой руками способом снизу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивание.		
36		Метание гранаты. Прыжки в высоту.	2	Бег по повороту с ускорением 8-5 дорожкам 3-4/ 60-70м. Передача эстафеты по сигналу передающего. ОРУ. СУ.		
37		Техника бега с низкого старта в эстафете. Бег 100	1	Бег по повороту по 6-4 дорожкам 3-4/ 50-60м. Соревнования метание мяча на дальность. Развитие двигательных качеств.		

		м.				
38		Техника бега с низкого старта в эстафете..Бег 2000 м	1	Старты принимающего на прямой и повороте.Прыжки с прямого и бокового разбега. Бег 60м. на результат. ОРУ. СУ.		
39		Метание гранаты. Бег 100м.	1	Бег с ускорением и выходом на прямую 3-4/ 70-80м. Подбор разбега и имитация броска. Развитие двигательных качеств.		
40		Прыжки в высоту. Бег 3000 м.	1	Прием и передача на прямой и повороте по отдельным дорожкам. Эстафета 4-100м.Прыжки в высоту с полного разбега. Развитие двигательных качеств.		