

# **ПРИЛОЖЕНИЕ К ООП СОО ЧОУ «Школа «Интеграл» ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

## **СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ для 10-11 классов.**

### **ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ ТРИ РАЗДЕЛА:**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»,
2. Содержание учебного предмета,
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета по физической культуре.**

Данная программа призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, ценностном развитии физических и психических качеств, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях.

#### **Личностные результаты** проявляются в:

1. осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
2. развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
3. усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
4. воспитании лично и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
5. умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

#### **Метапредметные результаты** проявляются в :

- 1.способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении;
- 2.умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,
- 3.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:

- 1.знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
- 2.способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- 3.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.

### **Структура и содержание учебного предмета .**

В программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладной -ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и

повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями. Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно - ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно - ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно - ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно - ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела примерной программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющих в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта,

предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно - ориентированной физической подготовкой». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно - ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Основы знаний о физической культуре и ЗОЖ» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально - мотивационный компонент деятельности).

**Раздел «Основы Знаний о физической культуре и ЗОЖ»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья

школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно - ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности». Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно - ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические

упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

### **Содержание рабочей программы:**

#### **Лёгкая атлетика** .

Двигательные действия и навыки.

Старты: низкий, высокий, из положения лёжа, с опорой на руку.

Финиширование: грудью.

Бег: барьерный, с преодолением препятствий, «гладкий» (спринтерский, на средние дистанции, стайерский), кроссовый, эстафетный, челночный бег.

Прыжки: с разбега в длину способом «согнув ноги», с разбега в высоту способом «перемахивание».

Метание гранаты: с разбега.

Сдача учебных нормативов: бег 100м, прыжки в длину, прыжки в высоту, метание гранаты, кросс 2000м (девочки), 3000м (мальчики).

#### **Специально-развивающие упражнения:**

а) Развитие выносливости: бег с максимальной скоростью, бег по пересечённой местности, бег с равномерной скоростью, повторный бег с препятствиями в максимальном темпе, кроссовый бег, бег с ускорением, челночный бег, переменный бег.

б) Развитие силовых способностей: специальные прыжковые упражнения с отягощением, прыжки в полуприседе, прыжки в высоту с продвижением, бег с препятствиями, комплексы упражнений с набивными мячами и гимнастической скамейкой, упражнения на мышцы туловища с дополнительным отягощением, круговая тренировка.

в) Развитие скоростных способностей: бег на месте, бег в максимальном темпе, максимальный бег с ходу, прыгание через скакалку, спортивные игры по упрощённым правилам.

#### **Знать:**

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- самостоятельно подготовить организм к предстоящим занятиям;
- самостоятельно развивать выносливость;
- как правильно выполнять самоконтроль.

#### **Уметь:**

- с максимальной скоростью пробегать 100м с низкого старта;
- в равномерном темпе пробегать до 20 минут(девушки) и 25 минут (юноши),
- прыгать с разбега в высоту;
- прыгать с разбега в длину,

- преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия;
- метать гранату с разбега,
- сдать учебные нормативы.

### **Спортивные игры.**

#### ***Волейбол***

Двигательные действия и навыки.

Действия без мяча: имитация передачи мяча, нападающего удара по мячу.

Подача мяча: верхняя и нижняя прямая, верхняя боковая

Передача мяча: сверху 2-мя руками с места, в прыжке, после перемещения, из зоны в зону, из глубины площадки к сетке, стоя у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи, сверху из глубины площадки

Приём мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи, нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения, снизу 2-мя руками и одной рукой.

Нападающий удар через сетку: по ходу из зон 4, 3, 2; в зонах 4 и 2 передачей из глубины площадки, из зоны 3 с высокими и средними передачами.

Блокирование нападающих ударов: одиночное и групповое.

#### ***Баскетбол .***

Двигательные действия и навыки

Действия без мяча: прыжок вверх с толчком одной ноги и приземлением на другую, передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения, переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком, передвижение в основной стойке, остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге.

Ловля мяча: от пола, высоко летящего, с шагом, в прыжке.

Ведение мяча: на месте и в движении (по прямой, по кругу, змейкой, с изменением направления и скорости передвижения, высотой отскока от пола.

Бросок мяча в корзину: двумя руками снизу и от груди в движении после 2-х шагов, одной рукой после ловли мяча и после ведения, одной и двумя руками в прыжке после ловли мяча, двумя руками в прыжке со средней и дальней дистанции.

Тактические действия:

#### **Знать:**

- а) правила игры в волейбол и баскетбол,
- б) самостоятельно подготовить организм к предстоящим занятиям,
- в) индивидуальные и тактические действия.

#### **Уметь.**

Волейбол: выполнять

- а ) нападающий удар,
- б) подачу мяча,
- в) приём мяча,

Баскетбол: выполнять

- а) действия без мяча,
- б) ловлю мяча,



- в) владение мячом,  
г) броски мяча в корзину.  
Играть и провести судейство по волейболу и баскетболу.

### **Спортивная гимнастика**

Двигательные действия и навыки.

Юноши:

- упражнения на перекладине
- акробатические упражнения
- опорный прыжок через коня
- сдача учебных нормативов
- лазание по канату с помощью и без помощи ног
- прыжки со скакалкой
- строевые упражнения.
- упражнения на параллельных брусьях

Девушки:

- висы и упоры
- гимнастические упражнения на бревне
- акробатические упражнения
- опорный прыжок через коня
- прыжки со скакалкой
- строевые упражнения
- комплексы ОРУ с предметами
- упражнения на брусьях разной высоты

**Знать:**

- правила техники безопасности на уроках,
- страховку и самостраховку во время занятий
- профилактику травматизма
- провести самостоятельную разминку

**Уметь:** выполнять

- комбинацию в связке из нескольких элементов на брусьях,
- комбинацию в связке из нескольких элементов на перекладине (юноши)
- комбинацию в связке из нескольких элементов на бревне (девушки)
- опорный прыжок через коня
- комбинацию в связке из нескольких элементов по акробатике

**Кроссовая подготовка + ОФП.** Бег на выносливость с учетом времени, разнообразные комплексы общефизической подготовки на развитие физических качеств.

## Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

для 10 -11 классов ЧОУ «Школа «Интеграл»

	10 класс	11 класс
<b>Легкая атлетика</b>	16	19
<b>Спортивная гимнастика с элементами акробатики.</b>	10	14
<b>Лыжные гонки</b>	4	11
<b>Кроссовая и общефизическая подготовка.</b>	9	5
<b>Плавание (теоретические сведения)</b>		
<b>Спортивные игры:</b>		
<b>Баскетбол</b>	29	20
<b>Волейбол</b>		
<b>Бамбинтон</b>		
<b>футбол</b>		
<b>Всего часов</b>	68	68

# Календарно-тематическое планирование по предмету

## «Физическая культура»

для 10 класса ЧОУ «Школа «Интеграл»

(2 часа в неделю, 68 часов)

№ урока	Тема урока	Дата проведения
	<b>Лёгкая атлетика-10 часов</b>	
1	Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры.  Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Правила соревнований по легкой атлетике.	
2	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.	
3	Совершенствование техники эстафетного бега. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	
4	Бег на короткие дистанции. Судейство соревнований по легкой атлетике.  Бег на короткие дистанции.	
5	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Прыжок в длину. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.	
6	Прыжок в длину. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.	
7	Техника метания. Оздоровительные ходьба и бег. Совершенствование техники метания.	
8	Метание. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.	
9	Бег на длинные дистанции.	
10	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.	
<b>Волейбол-8 часов</b>		
11	Инструктаж по охране труда на уроках спортивных игр. Совершенствование техники передач мяча через сетку.	
12	Совершенствование технических приёмов в волейболе.	
13	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача.	
14	Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача. Совершенствование верхней прямой подачи.	

15	Совершенствование верхней прямой подачи, прием мяча после подачи.	
16	Совершенствование верхней прямой подачи, прием мяча после подачи.  Передача мяча через сетку, верхняя прямая подача, прием мяча после подачи.	
17	Технические приемы и командно-тактические действия в волейболе.	
18	Технические приемы и командно-тактические действия в волейболе.	
<b>Гимнастика-10 часов</b>		
19	Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	
20	Совершенствование упражнений на спортивных снарядах. Прыжки со скакалкой. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в сохранении творческой активности и долголетия.  Совершенствование гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	
21	Совершенствование гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Прыжки со скакалкой. Аэробика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши). Прыжки со скакалкой.	
22	Аэробика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши). Развитие силовых способностей и гибкости.	
23	Аэробика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши). Развитие силовых способностей и гибкости.	
24	Подтягивание на перекладине (девушки из вися, юноши из вися). Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО. Совершенствование акробатических упражнений.	
25	Акробатическая комбинация. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	
26	Акробатическая комбинация.	
27	Развитие координационных способностей. Комплекс суставной гимнастики.	
28	Акробатическая комбинация. Полоса препятствий.	
<b>Лыжная подготовка-4 часа</b>		
29	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	

30	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	
31	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	
32	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Первая помощь при травмах и обморожениях.	
<b>Лёгкая атлетика. (Кроссовая подготовка)-8 часов</b>		
33	Инструктаж по охране труда на уроках кроссовой подготовки.  Бег на длинные дистанции.	
33	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.	
35	Бег на длинные дистанции.	
36	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.	
37	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.	
38	Бег на длинные дистанции. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	
39	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.	
40	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.	
<b>Баскетбол-13 часов</b>		
41	Инструктаж по охране труда на уроках спортивных игр. Передача, ведение мяча, Броски в кольцо.	
42	Совершенствование передач, ведения мяча, бросков в кольцо.	
43	Совершенствование передач, ведения мяча, бросков в кольцо.	
44	Совершенствование передач, ведения мяча, бросков в кольцо.	
45	Совершенствование технических приёмов в баскетболе.	
46	Совершенствование технических приёмов в баскетболе.	

47	Совершенствование технических приёмов в баскетболе.	
48	Действия нападающего против нескольких защитников.	
49	Действия нападающего против нескольких защитников. Развитие координационных способностей.	
50	Действия нападающего против нескольких защитников.	
51	Штрафной бросок. Правила соревнований по баскетболу.	
52	Штрафной бросок. Действия нападающего против нескольких защитников.	
53	Штрафной бросок Действия нападающего против нескольких защитников.	
<b>Футбол-3 часа</b>		
54	Технические приемы и командно-тактические действия в футболе.	
55	Технические приемы и командно-тактические действия. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в поддержании репродуктивной функции.	
56	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	
<b>Волейбол-3 часа</b>		
57	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	
58	Совершенствование передач мяча в парах, через сетку. Совершенствование передач мяча в тройках.	
59	Совершенствование командно-тактических действий. Правила игры в волейбол. Совершенствование командно-тактических действий. Судейство соревнований.	
<b>Бадминтон-2 часа</b>		
60	Совершенствование техники упражнений в бадминтоне.	
61	Совершенствование техники упражнений в бадминтоне.	
<b>Плавание-1 час</b>		
62	Совершенствование техники упражнений в	

	<p>плавании. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.</p>	
<b>Лёгкая атлетика-6 часов</b>		
63	<p>Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в длину.</p>	
64	<p>Прыжок в длину. Правила соревнований по легкой атлетике.</p>	
65	<p>Прыжок в длину. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.  Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Правила соревнований по легкой атлетике.</p>	
66	<p>Техника бега на средние дистанции.  Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению сдачи нормативов комплекса ГТО.  Олимпийские игры современности.</p>	
67	<p>Метание Судейство соревнований по легкой атлетике</p>	
68	<p>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Бег на длинные дистанции. Гимнастика при умственной и физической деятельности.</p>	

**Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура» в 11 классе  
(2 часа в неделю, 68 часов)**

<b>Тема урока</b>	<b>Дата проведения</b>
<b>1 полугодие.</b>	
Легкая атлетика - 8 часов	
Спортивные игры (Волейбол) -10часов	
Спортивная гимнастика- 14 часов.	
<b>Легкая атлетика - 8 часов.</b>	
1 урок. Теоретические сведения. Правила техники безопасности на уроках. Экспресс - тесты .	
2 урок. Экспресс- тесты. Беседа о правилах оказания ПМП при ушибах, ссадинах, вывихах, растяжениях связок и мышц.	
3 урок. Совершенствование техники бега с низкого, высокого старта.	
4 урок. Стартовый разгон. Совершенствование техники	

эстафетного бега с передачей эстафетной палочки.	
5 урок. Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствование техники перед	
бурок. Зачет- техника передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники метания гранаты.	
7 урок. Совершенствование техники метания гранаты. Упражнения применительно к метанию гранаты.	
8 урок. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с бегом и прыжками.	
<b>Спортивные игры (Волейбол) -10часов</b>	
9 урок. Правила техники безопасности на уроках. Стойка игрока, перемещения. Сочетание перемещений и приемов.	
10 урок. Совершенствование техники передачи мяча: сверху, сверху через сетку в прыжке. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Учебная игра.	
11 урок. Совершенствование техники передачи мяча сверху, стоя спиной к партнеру после перемещения. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Учебная игра.	
12урок. Зачет - техники передачи мяча сверху через сетку. Совершенствование техники верхней прямой подачи, техники приема мяча снизу после подачи. Правила игры. Учебная игра в волейбол.	
13 урок. Совершенствование техники верхней подачи мяча, прием мяча отскочившего от сетки. Нападающий удар. Учебная игра с заданиями.	
14 урок Совершенствование техники верхней прямой подачи Учебная игра	
15 урок Совершенствование техники приема мяча снизу после подачи.	
16 урок. Зачет - техники приема мяча снизу. Учебная игра с заданиями. Нападающий удар с блокированием. Правила игры.	
17 урок. Учебная игра с заданиями - играть на 3 передачи. Совершенствование техники нападающего удара через 3 зону, блокирование.	
18 урок. Зачет- техники верхнее прямой подачи. Учебная игра. Тактические действия в защите. Совершенствование техники блокирования.	
<b>Спортивная гимнастика- 14 часов.</b>	
19 урок. Правила техники безопасности. Упражнения для развития гибкости.	
20 урок ОРУ с гантелями. Прыжки на длинной вращающейся скакалке.	
21 урок. Обучение комбинации по акробатике. Упражнения	



для развития гибкости.	
22 урок. Совершенствование комбинации по акробатике. Учебные нормативы.	
23 урок. Совершенствование комбинации по акробатике. Учебные нормативы.	
24 урок. Зачет -комбинации по акробатике.	
25 урок. Обучение комбинации на брусьях. Упражнения для развития силы.	
26урок. Совершенствование комбинации на брусьях. Упражнения для развития координации.	
27 урок. Зачет- комбинация на брусьях. ОРУ с гантелями. Развитие силы. Прыжки со скакалкой.	
28 урок. Обучение техники опорного прыжка через коня. ОРУ с гантелями.	
29 урок. Совершенствование техники опорного прыжка. ОРУ с гантелями.	
30 урок. Зачет – лазание по канату. Совершенствование комбинации на бревне и перекладине. Строевые упражнения.	
31 урок. Совершенствование комбинации на бревне и перекладине. Упражнения для развития силы.	
32 урок. Зачет комбинации на бревне и перекладине. ОРУ с гантелями. Круговая тренировка. Сдача учебных нормативов.	
<b>2 полугодие.</b>	
Кроссовая подготовка + ОФП – 4часа	
Легкая атлетика - 11 часов.	
Спортивные игры (баскетбол)- 10 часов.	
<b>Лыжная подготовка -11 часов</b>	
Урок 33 1. Правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке 2. Вкатывание 3. Прохождение дистанции 1, 5 км	
Урок 34. Прохождение дистанции 1, 5 км	
Урок 35 Совершенствование техники одновременного одношажного хода. 2. Обгон на ди	
Урок 36 Сов. техники одновременного бесшажного хода.2.Сов техники одновременного одношажного хода	
Урок 37 Совершенствование ранее изученных лыжных ходов	
Урок 38 Совершенствование техники одновременных ходов. Совершенствование четырехшажного лыжного хода.	
Урок 39 Зачет – техника четырехшажного хода Спуски со склона	
Урок 40 Зачет — техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2 км в быстром темпе	
Урок 41 Прохождение дистанции 4 по 100 м Игры на лыжне.	

Урок 42 Зачет- техника одновременного бесшажного хода Спуски и торможения	
Урок 43 Ознакомление с коньковым ходом Контрольная тренировка -прохождение дистанции 3 км на время	
<b>Кроссовая подготовка + ОФП -4 часа.</b>	
44 урок Равномерный бег до14 минут. Комплекс ОФП № 1. развитие выносливости.	
45 урок Равномерный бег до 15 минут. Комплекс ОФП № 1.Развитиескоростно- силовых качеств.	
46 урок Зачет - равномерный бег до 16 минут. Комплекс №1. Биомеханические основы бега.	
47 урок Равномерный бег до17 минут. Комплекс ОФП № 2 Развитие скоростных способностей.	
<b>Легкая атлетика - 7 часов. ( прыжки в высоту).</b>	
48 урок. Правила техники безопасности на уроках по прыжкам в высоту. Подбор разбега. Прыжковые упражнения.	
49 урок. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания».с трех шагов разбега .Прыжковые упражнения.	
50 урок. Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивания " с пяти шагов разбега. Прыжковые упражнения.	
51 урок Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивания " с 11-13 шагов разбега. Прыжковые упражнения.	
52 урок Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивания " с11-13 шагов разбега.	
53 урок Зачет техники прыжка в высоту. Прыжковые упражнения.	
54 урок. Зачет- прыжок в высоту на результат. Прыжковые упражнения.	
<b>Спортивные игры (баскетбол)– 10 часов.</b>	
55 урок. Правила техники безопасности на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения. Основы знаний.	
56 урок. Ведение мяча на месте и в движении. Игровые упражнения по заданию учителя.	
57 урок. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Ведение мяча при сближении с соперником.	
58 урок. Передача мяча при встречном движении и отскока мяча от пола. Ловля высоколетающих мячей в прыжке и отскоке от сетки.	
59 урок. Зачет- техника ведения мяча в различных стойках. Броски мяча по кольцу в прыжке.	

60 урок. Броски мяча по кольцу в прыжке.	
61 урок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.	
62 урок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.	
63 урок. Броски мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита.	
64 урок. Учебная игра. Тактические действия в защите и нападении. Учебно- тренировочная игра	
<b><u>Легкая атлетика 4 часов.</u></b>	
65 урок. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Пробегание отрезков с высокого и низкого старта. Челночный бег 3х10	
66 урок Упражнения для освоения метательных движений. Зачет – метание гранаты	
67 урок ОФП	
68 урок Зачет- челночный бег.	

**Планируемый уровень подготовки выпускников на конец учебного года в соответствии с требованиями, установленными федеральными государственными образовательными стандартами.**

Результат обучения представлен в требованиях к уровню подготовки и задаёт систему итоговых результатов обучения, которых должны достигать все учащиеся, оканчивающие основную школу, и достижение которых является обязательным условием положительной аттестации ученика за курс основной школы. Эти требования структурированы по 3-м компонентам: «знать», «уметь», «демонстрировать». Приобретённые знания и умения уметь использовать в практической деятельности и повседневной жизни.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достичь следующего уровня развития физической культуры.

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

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

*Объяснять:*

- роль и значение физической культуры в развития 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 культуры в укреплении здоровья человека, профилактики 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 контроль за их эффективность;
- особенности организации и проведения индивидуальных заданий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно - корригирующей 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, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

*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 медицинской помощи при травмах и ушибах и утопающему.
- 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;
- приёмы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями;
- приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство по видам 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.

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

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

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши);

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

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

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

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

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