МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БОЛЬШЕКИРСАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ХАЙЛО ВАСИЛИЯ АЛЕКСАНДРОВИЧА

«Утверждаю»
Директор МБОУ
Большекирсановской сош
им. Героя Советского Союза Хайло В.А.
Приказ от 30.08.2019 № 161
_____ Е.А.Карпенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Физическая культура – 11 класс
(наименование учебного предмета (курса)
уровень среднего образования
(уровень, ступень образования)

Олос Николай Александрович
первая квалификационная категория

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания
ВМО гуманитарного цикла
МБОУ Большекирсановской сош им.
Героя Советского Союза Хайло В.А.
от 28.08 2019 года №1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Зазулевская М.В.

30.08.2019г

х.Большая Кирсановка

2019

Пояснительная записка

Рабочая программа по обществознанию разработана на основе следующих нормативно - правовых и инструктивно-методических документов:

1. Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273 – ФЗ от 29 декабря 2012 №273- ФЗ (статьи 12, 13, 19, 28, 30, 47) (с изменениями).
2. Приказа Минобразования России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изм.);
3. Приказа Минобразования России от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (с изм.);
4. Приказа Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 № 576, от 28.12.2015 №1529, от 26.01.2016 № 38);
5. Основной образовательной программы МБОУ Большекирсановской сош им. Героя Советского Союза Хайло В.А.;
6. Учебного плана МБОУ Большекирсановской сош им. Героя Советского Союза Хайло В.А. на 2019-2020 учебный год;
7. Авторской программы "Физическая культура 10 – 11 класс", под ред. В.И. Лях. А.А. Зданевич
8. Учебно-методическим комплексом (учебником) Физическая культура 10 - 11 класс, под ред. В.И. Лях., А.А. Зданевич, М.: Просвещение 2011
9. Положения о рабочей программе МБОУ Большекирсановской сош. им. Героя Советского Союза Хайло В.А.

Цель физического воспитания в школе: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Решение задач физического воспитания направленно на:

содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.

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 приемах самоконтроля;

углубление представлений 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;

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной уроки образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала; уроки образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр; формируют представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:
словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение); наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.); метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.)

В 2019-2020 уч.году в связи с праздничными (выходными) днями количество часов – 100 (в год). (праздничные дни - 1 мая, 5 мая).

Структура и содержание программы.

Программа состоит из трех разделов:
-«Знания о физической культуре» (информационный компонент);
-«Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя учебные темы;
«Физическая культура и здоровый образ жизни»,
«Оздоровительные системы физического воспитания»,
«Спортивная подготовка»

В этих темах раскрываются современные представления о роли физической культуры в формировании индивидуального образа жизни, сохранении здоровья и продлении творческой активности, подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности. Кроме того, здесь приводятся сведения о современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрываются их цели, задачи, формы организации.

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы: «Организация и проведение занятий физической культурой»
«Оценка эффективности занятий физической культурой».
Основным содержанием этих тем является необходимый и достаточный для самостоятельной деятельности перечень практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы:
«Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой»,
«Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами»,
«Упражнения в системе спортивной подготовки»,
«Упражнения в системе прикладной ориентированной физической подготовки». Содержание первой темы соотносится с решением задач по укреплению здоровья учащихся и представлено комплексами упражнений адаптивной физической культуры. Остальные темы этого раздела раскрывают задачи спортивной и прикладной ориентированной физической подготовки. Здесь учебный материал представлен соревновательными и прикладными упражнениями из базовых видов спорта, а также упражнениями атлетических единоборств.

Программа завершается изложением Требований к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре. Они соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программным содержанием, а с другой — устанавливают минимальное содержание

образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим среднюю (полную) школу.

В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода является оправданным, поскольку позволяет на протяжении всего периода обучения в средней (полной) школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом их индивидуальных особенностей и физических возможностей.

Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности каждого ученика, учитель самостоятельно разрабатывает контрольные задания и в соответствии с ними оценивать успеваемость каждого ученика по учебным полугодиям. Главное, чтобы к концу обучения в средней (полной) школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре.

Формы организации и примерное планирование образовательного процесса. В средней (полной) школе урочные формы учебных занятий физической культурой приобретают все более самостоятельный характер, т. е. учащимся предоставляется определенная самостоятельность в их планировании и структурировании, выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, контроле за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Роль учителя здесь сводится в большей степени к проведению консультаций по корректировке разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помощи в организации занятий, включая и самостоятельные занятия дома. При таком подходе, наряду с традиционными типами уроков (с образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностью), появляются и так называемые практико-ориентированные уроки (занятия), которые по своей сути носят методический характер. На этих уроках совместно с учителем разрабатываются индивидуальные учебные задания, составляются планы-конспекты, оценивается результативность в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.

Знания о физической культуре

Физическая культура и здоровый образ жизни. Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности человека, формировании индивидуального образа жизни.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей, на состояние здоровья их будущих детей.

Оздоровительные системы физического воспитания. Система реабилитационных занятий после физических травм (переломов, вывихов, ушибов), цель, задачи, содержание и формы организации (общие представления).

Система гигиенических мероприятий в предродовой и послеродовой период у женщин (материал для девушек): режим дня и питания; занятия физическими упражнениями (содержание, направленность, формы организации); закаливание (формы организации и проведения); пешие прогулки (формы организации и проведения).

Прикладно- ориентированная физическая подготовка. Прикладно ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности, цель, задачи и краткое содержание, связь со спортивной подготовкой.

Атлетические единоборства как система самозащиты без оружия. Цель, задачи и основное содержание. Правила техники безопасности на занятиях атлетическими единоборствами. Оказание доврачебной помощи при сложных травмах (ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях), правила транспортировки пострадавшего.

Тестирование специальных физических качеств.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой разной направленности (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

Соблюдение требований безопасности на занятиях атлетическими единоборствами, приемы страховки и самостраховки. Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдении за режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) текущего самочувствия.

Совершенствование навыков в приемах гигиенического и оздоровительного самомассажа.

Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований.

Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи (способы переноски пострадавшего).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье). Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.

Физическое совершенствование

Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой.

Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом на основе ранее изученного учебного материала).

Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами.

Упражнения в самостраховке.

Стоя в группировке, перекат назад. Полуприсед, руки вперед, перекат назад с акцентированным (страховочным) ударом прямыми руками о ковер. Полуприсед, руки вперед, перекат с разворотом на бок с акцентированным (страховочным) ударом рукой о ковер. Стоя в широкой стойке, сгибая ноги, наклониться вперед, левую (правую) руку между ног, резко наклоняя голову вниз, перекат через левое (правое) плечо.

Стойки и захваты.

Стойки по положению туловища и положению стоп. Разновидности тактических перемещений. Захваты: одной руки двумя руками; туловища двумя руками спереди и двумя руками сзади; шеи с рукой сверху. Освобождение от захвата: одной руки; туловища сзади и спереди; шеи сзади и спереди.

Броски и удержания.

Подножки: передняя, задняя. Броски: через бедро рывком за пятку, захватом ног. Удержания: сбоку, захватом руки и шеи; со стороны головы, захватом рук и туловища.

Защитные действия и приемы.

Защита от удара кулаком в голову. Защита от удара кулаком снизу. Защита от удара ногой: уклоном, уклоном с подставкой руки, подставкой руки в положении стоя. Загиб руки за спину. Загиб руки за спину сзади с переходом к сваливанию. Рычаг руки наружу с переходом к сваливанию. Рычаг руки внутрь с переходом на загиб за спину. Защитно-ответные действия при ударе ножом (сверху, прямо, снизу).

Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки.

Строевые команды и приемы (юноши).
Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением. Передвижение в висе на руках (юноши) по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами (девушки).
Лазанье по гимнастическому канату (юноши) и гимнастической стенке с грузом на плечах (девушки).
Опорные прыжки через препятствие (юноши).
Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования.
Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине (юноши).

Упражнения в системе спортивной подготовки.
Гимнастика с основами акробатики.
Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях и комбинациях на спортивных снарядах (составляются учащимися на основе ранее изученного учебного материала). Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности (вид соревновательных упражнений выбирается учащимися самостоятельно).
Легкая атлетика.
Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (из ранее освоенного учебного материала). Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности (вид соревновательных упражнений выбирается учащимися самостоятельно).
Спортивные игры.
Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.

Содержание

Группы общей физической подготовки

Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения;; спортивные и подвижные игры, элементы единоборств и др.

Легкая атлетика.

Бег 60, 100, 300, 800, 1000, 2000, 3000 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и в длину с разбега; тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега; передача эстафеты.

Гимнастика.

Девочки: опорный прыжок согнув ноги (конь в ширину, высота 110 см); висы и упоры — брусья разной высоты, размахивание в висе, вис в упоре присев на нижней жерди, упор на верхней, спад в вис лежа на бедрах; угол; соскок углом; акробатика — перекаты назад, стойка на лопатках, поворот в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись; равновесие (бревно) — наскок в упор; стойка на левом колене; полушпагат; танцевальные шаги. Мальчики: опорный прыжок — утлом махом одной и толчком другой (конь в ширину, высота 115 см); висы и упоры — прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упоре, подъем разгибом; брусья — стойка на плечах, соскок прогнувшись; акробатика — стойка на руках, переворот боком, кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой. Гимнастика категории Б.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Баскетбол. Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой; ведение мяча с изменением скорости и направления движения; броски мяча одной и двумя руками разными способами с места и в движении; защитные действия против игрока без мяча и с мячом; действие двух

нападающих против одного защитника; индивидуальные и групповые тактические действия; двусторонняя игра.

Футбол. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъемом; остановка катящегося мяча подъемом и подошвой, остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ловля низколетящего мяча вратарем; двусторонняя игра.

Волейбол.

Верхняя передача и прием мяча снизу двумя руками; нижняя и верхняя прямая подача мяча; прямой нападающий удар; одиночное блокирование; двусторонняя игра.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ.

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

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

- для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Календарно - тематическое планирование 11 класс

№ п\п	Наименование раздела, тема урока	Дата		Планируемый результат	Вид(форма контроля)
		план	факт		
1	Инструктаж по Т.Б. Основы знаний.	03.09		Знать требования инструкций по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Устный опрос	Фронтальная форма
2	Техника низкого старта. Бег 30-60м.	04.09		Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
3	Техника низкого старта. Стартовый разгон.	06.09		Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Фронтальная форма
4	Бег с ускорением (30-60м). Игра футбол/волейбол.	10.09		Уметь демонстрировать технику высокого старта, стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Фронтальная форма
5	**Контрольный норматив - бег 30м.**Игра футбол	11.09		Уметь демонстрировать технику высокого старта, стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Индивидуальная форма
6	Бег по дистанции - 60м. Игра футбол/волейбол.	13.09		Уметь демонстрировать технику высокого старта, стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Фронтальная форма
7	Скоростной бег. Финальное усилие. П.И.	17.09		Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Знать правила передачи эстафетной палочки.	Фронтальная форма
8	**Контрольный норматив- бег 60м.**Игра	18.09		Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Пробегать дистанцию 60м. с максимальной скоростью.	Индивидуальная форма
9	Обучение т\ передачи эстафетной палочки.	20.09		Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Фронтальная форма
10	**Контрольный норматив - бег 300м.**Игра	24.09		Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Знать правила передачи эстафетной палочки.	Фронтальная форма
11	Техника метания гранаты. Метание на зад. расст.	25.09		Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Пробегать дистанцию 300м. с максимальной скоростью.	Индивидуальная форма
12	Развитие скоростной выносливости. Эстафетный бег 300м.	27.09		Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Фронтальная форма
13	Метание гранаты с 4 – 5 ш разбега на дальность.	01.10		Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Уметь демонстрировать	Фронтальная форма

				финальное усилие.	
14	**Контрольный норматив – метание гранаты.**	02.10		Уметь демонстрировать технику метания в целом.	Индивидуальная форма
15	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с места.	04.10		Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Фронтальная форма
16	**Контрольный норматив - прыжок с места.**	08.10		Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Индивидуальная форма
17	Развитие прыгучести. Прыжок в длину с разбега.	09.10		Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Фронтальная форма
18	Совершенствование т\прыжка в длину с разбега.	11.10		Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Фронтальная форма
19	**Контрольный норматив- прыжок в длину с разбега.**	15.10		Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Индивидуальная форма
20	Совершенствование т\прыжка в длину с разбега.	16.10		Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Фронтальная форма
21	Развитие выносливости. Игра футбол/волейбол.	18.10		Корректировка техники бега.	Фронтальная форма
22	Бег на выносливость до 1500м.Чередование ходьбы и бега.	22.10		Корректировка техники бега	Фронтальная форма
23	Бег на выносливость до 1500м.Чередование ходьбы и бега.	23.10		Корректировка техники бега	Фронтальная форма
24	**Контрольный норматив- бег 1000м.**Игра футбол/волейбол.	25.10		Тестирование бега на 1000 метров.	Индивидуальная форма
II	**II четверть. Гимнастика.**				
25	Инструктаж по Т.Б. при занятиях гимнастикой.	05.11		Фронтальный опрос	Фронтальная форма
26	Акробат-кие упражнения I гр.сложности. Подтягивания. П.И.	06.11		Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Фронтальная форма
27	Акробат-кие упражнения I гр.сложности. Подтягивания. П.И.	08.11		Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Фронтальная форма
28	Акробат-кие упражнения I гр.сложности. П.И.	12.11		Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь лазить по	Фронтальная форма

				канату.	
29	**Контрольный норматив- акробатика I гр. сложности., П.И.**	13.11		Корректировка техники выполнения упражнений	Индивидуальная форма
30	Акробат-кие упражнения IIгр.сложности П.И.	15.11		Корректировка техники выполнения упражнений	Фронтальная форма
31	Акробат-кие упражнения IIгр.сложности П.И.	19.11		Корректировка техники выполнения упражнений.	Фронтальная форма
32	Акробат-кие упражнения IIгр.сложности. П.И.	20.11		Корректировка техники выполнения упражнений.	Фронтальная форма
33	**Контрольный норматив- акробатика II гр.сложности. П.И.**	22.11		Корректировка техники выполнения упражнений.	Индивидуальная форма
34	Метание набивного мяча из – за головы. П.И.	26.11		Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	Фронтальная форма
35	Метание набивного мяча из – за головы. П.И.	27.11		Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	Фронтальная форма
36	**Контрольный норматив –понимание опускание туловища. П.И.**	29.11		Корректировка техники выполнения упражнений. Знать фазы прыжка. Уметь выполнять опорный прыжок.	Индивидуальная форма
37	**Контрольный норматив–метание набивного мяча из-за головы. П.И.**	03.12		Корректировка техники выполнения упражнений. Знать фазы прыжка. Уметь выполнять опорный прыжок	Индивидуальная форма
38	Опорный прыжок. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. П.И.	04.12		Корректировка техники выполнения упражнений. Знать фазы прыжка. Уметь выполнять опорный прыжок	Фронтальная форма
39	Прыжки на скакалке. П.И.	06.12		Техники выполнения упражнений. Уметь правильно прыгать на скакалке.	
40	**Контрольный норматив - опорный прыжок. П.И.**	10.12		Корректировка техники выполнения упражнений. Знать фазы прыжка. Уметь выполнять опорный прыжок	Индивидуальная форма
41	Развитие координационных способностей. П.И.	11.12		Корректировка техники выполнения упражнений. Знать дыхательные упражнения.	Фронтальная форма
42	**Контрольного норматива - лазание по канату. П.И.**	13.12		Корректировка техники выполнения упражнений..	Индивидуальная форма
43	Развитие координационных способностей. **П.И.**	17.12		Корректировка техники выполнения упражнений.	Фронтальная форма
44	**Контрольный норматив - прыжки со скакалкой. П.И.**	18.12		Корректировка техники выполнения упражнений. Уметь прыгать со скакалкой на максимальное количество раз за 1 мин.	Индивидуальная форма
45	**Контрольный норматив**	20.12		Корректировка техники	Индивидуальная

	-сгибание-разгибание рук в упоре лежа. П.И.			выполнения упражнений. Уметь выполнять сгибание-разгибание рук в упоре лежа максимальное количество раз	форма
46	Эстафетный бег с элементами акробатики. **П.И.**	24.12		Знать правила передачи эстафеты. Уметь применять акробатические элементы в эстафетах.	Фронтальная форма
47	Эстафетный бег с элементами акробатики. **П.И.**	25.12		Знать правила передачи эстафеты. Уметь применять акробатические элементы в эстафетах.	Фронтальная форма
48	Развитие координационных способностей. **П.И.**	27.12		Корректировка техники выполнения упражнений.	Фронтальная форма
III	**III четверть. Спортивные игры.**				
49	Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения.	14.01		Инструкция по Т.Б.,	Фронтальная форма
50	**Сгибание разгибание рук в упоре лежа.** Прием и передача мяча. Игра «Волейбол».	15.01		Корректировка движений при выполнении ударов.	Групповая форма
51	Прием и передача мяча. Игра «Волейбол».	17.01		Корректировка движений при выполнении ударов.	Групповая форма
52	**Жонглирование мячом на собой нижней передачей - на результат.**	21.01		Корректировка движений при выполнении ударов.	Групповая форма
53	Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча. Игра «Волейбол».	22.01		Корректировка движений при выполнении ударов.	Групповая форма
54	**Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки на результат.**	24.01		Корректировка движений при выполнении ударов.	Групповая форма
55	Тактика игры в нападении. Нападающий удар.	28.01		Корректировка движений при выполнении ударов.	Групповая форма
56	Тактика игры волейбол в нападении. Нападающий удар.	29.01		Корректировка движений при выполнении ударов.	Групповая форма
57	Тактика игры волейбол в защите. Блок, двойной блок.	31.01		Корректировка движений при выполнении ударов.	Групповая форма
58	Тактика игры волейбол в защите. Блок, подстраховка.	04.02		Корректировка движений при выполнении ударов.	Групповая форма
59	**Позиционное нападение без изменения позиций игроков - зачет.**	05.02		Корректировка движений при выполнении ударов.	Групповая форма
	Баскетбол				
60	Основы баскетбола.	07.02		Корректировка движений при	Групповая

	Стойки и передвижения.			выполнении ударов.	форма
61	Основы баскетбола. Стойки и передвижения.	11.02		Корректировка движений при выполнении ударов.	Групповая форма
62	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Висы и упоры.	12.02		Корректировка движений при выполнении ударов.	Групповая форма
63	Ловля и передача мяча. Эстафета попади в кольцо.	14.02		Корректировка движений при выполнении ударов.	Групповая форма
64	Ловля и передача мяча. Эстафета «Попади в кольцо».	18.02		Корректировка движений при выполнении ударов.	Групповая форма
65	Бросок мяча. Варианты ведения мяча. Игра баскетбол.	19.02		Корректировка движений при выполнении ударов.	Групповая форма
66	**Бросок мяча - на результат.** Варианты ведения мяча. Игра баскетбол.	21.02		Корректировка движений при выполнении ударов.	Групповая форма
67	Ведение мяча. Игра баскетбол. Силовая подготовка.	25.02		Корректировка движений при выполнении ударов.	Групповая форма
68	**Техника ведения мяча - зачет.** Броски мяча. Игра баскетбол.	26.02		Корректировка движений при выполнении ударов.	Групповая форма
69	Тактика свободного нападения. Игра баскетбол.	28.02		Корректировка движений при выполнении ударов.	Групповая форма
70	**Сдача контрольного норматива - подтягивание**. Игра баскетбол.	03.03		Корректировка движений при выполнении ударов.	Групповая форма
71	Тактика свободного нападения. Игра баскетбол.	04.03		Корректировка движений при выполнении ударов.	Групповая форма
72	**Тактика свободного нападения.** Игра баскетбол.	06.03		Корректировка движений при выполнении ударов.	Групповая форма
73	**Тактика свободного нападения.** Игра баскетбол.	10.03		Корректировка движений при выполнении ударов.	Групповая форма
74	Ведение мяча. Игра баскетбол. Силовая подготовка.	11.03		Корректировка движений при выполнении ударов.	Групповая форма
75	**Бросок мяча - на результат.** Варианты ведения мяча. Игра баскетбол.	13.03		Корректировка движений при выполнении ударов.	Групповая форма
76	Ведение мяча. Игра баскетбол. Силовая подготовка.	17.03		Корректировка движений при выполнении ударов.	Групповая форма
77	**Техника ведения мяча - зачет.** Броски мяча. Игра баскетбол.	18.03		Корректировка движений при выполнении ударов.	Групповая форма

78	Тактика свободного нападения. Игра баскетбол.	20.03		Корректировка движений при выполнении ударов.	Групповая форма
IV	**IV – четверть. Легкая атлетика.**				
79	Инструктаж по Т.Б. Основы знаний.	31.03		Знать требования инструкций по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Устный опрос	Фронтальная форма
80	Бег с ускорением (30-60м). Игра футбол/волейбол.	01.04		Уметь демонстрировать технику высокого старта, стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Фронтальная форма
81	**Контрольный норматив - бег 30м.** Игра футбол/волейбол.	03.04		Уметь демонстрировать технику высокого старта, стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Индивидуальная форма
82	Бег по дистанции - 60м. Игра футбол/волейбол.	07.04		Уметь демонстрировать технику высокого старта, стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Фронтальная форма
83	Скоростной бег. Финальное усилие. П.И.	08.04		Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Знать правила передачи эстафетной палочки.	Фронтальная форма
84	**Контрольный норматив- бег 60м.**Игра футбол/волейбол.	10.04		Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Пробегать дистанцию 60м. с максимальной скоростью.	Индивидуальная форма
85	Развитие скоростной выносливости. Эстафетный бег 300м.	14.04		Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Фронтальная форма
86	Обучение т\передачи эстафетной палочки.	15.04		Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Знать правила передачи эстафетной палочки.	Фронтальная форма
87	**Контрольный норматив - бег 300м.**Игра футбол/волейбол.	17.04		Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Пробегать дистанцию 300м. с максимальной скоростью.	Индивидуальная форма
88	Техника метания гранаты. Метание на заданное расстояние.	21.04		Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Фронтальная форма
89	Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	22.04		Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Уметь демонстрировать финальное усилие.	Фронтальная форма
90	**Контрольный норматив – метание гранаты.** Игра футбол/волейбол .	24.04		Уметь демонстрировать технику метания в целом.	Индивидуальная форма
91	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега; с места.	28.04		Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Фронтальная форма
92	**Контрольный норматив- прыжок в**	29.04		Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с	Индивидуальная форма

	длину с места. П.И.			места.	
93	Совершенствование т\прыжка в длину с разбега.	06.05		Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Фронтальная форма
94	**Контрольный норматив - прыжок в длину с разбега. П.И.**	08.05		Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Индивидуальная форма
95	**Контрольный норматив- бег 1000м. П.И.**	12.05		Тестирование бега на 1000 метров.	Индивидуальная форма
96	Преодоление полосы препятствий. 6′ - бег..	13.05		Уметь демонстрировать физические кондиции.	Фронтальная форма
97	Преодоление полосы препятствий. 6′ - бег..	15.05		Уметь демонстрировать физические кондиции.	Фронтальная форма
98	**Сдача контрольного норматива - 6′ бег.** Игра футбол/волейбол.	19.05		Тестирование 6′-бега.	Индивидуальная форма
99	Бег на выносливость до 1800м.Чередование ходьбы и бега.	20.05		Тестирование 6′-бега.	Фронтальная форма
100	Бег на выносливость до 1800м.Чередование ходьбы и бега.	20.05		Тестирование 6′-бега.	Фронтальная форма

Контрольные нормативы

11 класс

№	виды упражнений	пол	отлично	хорошо	удовлетв.
1	бег 1000 метров	м	3,30	3,40	4,00
		ж	4,40	5,00	5,20
2	бег 100 метров	м	14,2	14,6	15,0
		ж	16,6	17,2	17,8
3	челночный бег 3х10	м	7,2	7,5	8,3
		ж	8,4	8,7	9,2
4	бег 300 метров	м	0,52	0,54	0,58
		ж	0,58	1,02	1,04
5	6-минутный бег (метр)	м	1500	1400	1300
		ж	1300	1200	1050
6	прыжки в длину с разбега	м	460	410	360
		ж	375	345	290
7	метание гранаты 700/500г.	м	38	32	27
		ж	21	19	15
8	сгибание разгибание рук в упоре лежа	м	40	37	32
		ж	15	14	13
9	поднимание туловища из положения, лежа на полу	м	23	22	20
		ж	23	20	18
10	прыжки в длину с места	м	230	220	195
		ж	180	175	160
11	подтягивание в висе; в висе лежа	м	12	9	6
		ж	20	16	10
12	бег 800 метров	м	2,50	3,00	3,05
		ж	3,35	3,40	3,55
13	прыжки через скакалку	м	145	140	135
		ж	150	145	137
14	бег 3000метров бег 2000 метров	м	13,20	14,15	16,00
		ж	10,00	11,30	12,20

Список литературы

1. В.И. Ляха. А.А Зданевич. Физическая культура 10 – 11 классы, Просвещение 2011.