



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Астраханской области
Управление образования администрации
муниципального образования г. Астрахани
МБОУ г. Астрахани "СОШ № 35"

РАССМОТРЕНО
На заседании МО


Табакина Л. Д.
Протокол №1 от 29. 08. 23г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. Директора по УВР


Чумакова О. А.
Протокол №1 от 30. 08. 23г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы


Тарова С. Ю.
Протокол №1 от 31. 08. 23г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 классов

Астрахань 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для **11 классов** разработана на основании с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);
- федеральным государственным образовательным стандартом среднего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2012 № 1897 (п. 18.2.2);
- Уставом МБОУ г. Астрахани «СОШ № 35»;
- образовательной программой среднего образования, реализующей ФГОС, МБОУ г. Астрахани «СОШ № 35»
- Физическая культура: Учебное пособие для учащихся 11 кл. общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; Под ред. М.Я Виленского. – М.:Просвещение, 2011 г.
- Лях В.И. Физическая культура. 11 классы: учебное пособие для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич, под общ. Ред В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2009.
- Физическая культура. 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н.Каинов, Г. И. Курьерова – Волгоград: Учитель, 2012.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, достижения результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания учащихся **11 классов** направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 11 класс из расчета 2 часа в неделю: в 11 классе – 68 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие двигательных качеств вынесен на внеурочную деятельность (ритмику).
Данной программой предусмотрено использование следующих видов контроля.

1. Текущий контроль в виде зачётной работы. С помощью текущего контроля возможно диагностирование дидактического процесса, выявление его динамики, сопоставление результатов обучения на отдельных его этапах.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.
В области познавательной культуры:
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
В области нравственной культуры:
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.
В области трудовой культуры:
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
В области эстетической культуры:
- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.
В области коммуникативной культуры:
- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 100м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.
В области познавательной культуры:
- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.
В области нравственной культуры:
- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
В области трудовой культуры:
- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.
В области эстетической культуры:
- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.
В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.
В области физической культуры:

Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

- 1) знание о роли и значении физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый физически активный образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при травмах, включая извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физическими упражнениями, избранными видами спорта и формами активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств и сопряженных с ними двигательных способностей; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий и приемами из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет физических упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств и двигательных способностей, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Требования к предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура», выносимым на промежуточную и итоговую аттестацию.

В результате освоения предмета «Физическая культура» обучающиеся приобретают представления о роли и значении физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый физически активный образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья, о физическом совершенствовании человека, об истории физической культуры, спорта и олимпийского движения, приобретают навыки отбора физических упражнений и регуляции физической нагрузки для самостоятельных систематических занятий различной функциональной направленности, планирования содержания занятий, включения их в режим учебного дня и учебной недели, соблюдения правил техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой помощи при травмах, мониторинга физического развития и физической подготовленности, наблюдений за динамикой развития основных физических качеств и двигательных способностей, оценки состояния организма, выполнения комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений, технических действий и приемов из базовых видов спорта, использования их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности, повышения функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Достижение результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования обеспечивается посредством включения в основную образовательную программу предметных результатов освоения тематических модулей учебного предмета «Физическая культура».

Образовательные организации вправе самостоятельно определять последовательность модулей и количество часов для освоения обучающимися модулей учебного предмета «Физическая культура».

Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»

Предметные результаты изучения модуля «Гимнастика с элементами акробатики» учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;
- выполнять физическую страховку и самостраховку;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- выполнять акробатические упражнения и комбинации;
- выполнять гимнастические упражнения и комбинации;
- выполнять упражнения в равновесии;
- выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания; переползания;
- выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

Модуль «Легкая атлетика»

Предметные результаты изучения модуля «Легкая атлетика» учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции;
- выполнять прыжки в длину и высоту;
- выполнять метания малого мяча на дальность;
- преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.

Модуль «Спортивные игры»

Предметные результаты изучения модуля «Спортивные игры» учебного предмета «Физическая культура» должны отражать сформированность умений:

- соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми;
- выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности; осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- **выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;**
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении

двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

2. Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

3. Культурно-исторические основы.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

4. Приемы закаливания.

Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

5. Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

8. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Модуль «Гимнастика» - используется во 2 четверти

Модуль «Легкая атлетика» - используется в 1 и 4 четвертях

Модуль «Спортивные игры» - используется в 3 четверти и в 4 четверти.

Список использованной литературы

- Физическая культура: Учебное пособие для учащихся 10-11. общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; Под ред. М.Я Виленского. – М.:Просвещение, 2011 г.
- Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич, под общ. Ред В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2009.
- Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н.Каинов, Г. И. Курьерова – Волгоград: Учитель, 2012.
- Организация и проведение Олимпиад: А.Н.Каинов г. Волгоград изд. «Учитель» 2015 г.
- 500 игр и эстафет: В.В.Кузин, С.А.Полиевский г. Москва изд. «Физкультура и спорт» 2003г.
- Хитрые и подвижные игры: А.Ю.Потрикеев г. Ростов-на- Дону изд «Феникс» 2015
- Поурочные разработки 6 класс: А.Ю.Потрикеев г. Москва изд. «ВАКО» 2016
- Годовые и рабочие планы-графики реализации программы 5-11 классы: В.И.Виленко г. Волгоград изд. «Учитель».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАССА

	Наименование раздела	Количество часов	
1	Легкая атлетика	3	16
2	Гимнастика	14	5
3	Спортивные и подвижные игры	31	9
4	Теория	4	4

График прохождения программного материала на 2023_ - 2024_ учебный год

месяц	сентябрь					октябрь					ноябрь				декабрь					январь				февраль				март				апрель					май								
дни																																													
№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34											

Легкая атлетика

Гимнастика

Спортивные и под. Игры

Легкая атлетика

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ,

в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Наименование разделов и тем	Класс/Количество часов					Формируемые социально значимые и ценностные отношения[1]
		6-ые классы	7- классы	8-ые классы	11-й класс	10-й класс	
1	Гимнастика	14	14	14	13	13	5,6,8,9,10
2	Легкая атлетика	33	33	33	28	28	5,6,8,9,10
3	Спортивные и подвижные игры	23	20	20	22	24	5,6,8,9,10
4	Теория	-	-	-	4	4	5,6

Целевым приоритетом на уровне ООО является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений:

1. к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
2. к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
3. к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
4. к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

5. к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
6. к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
7. к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
8. к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
9. к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
10. к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 1 ПОЛУГОДИЕ 10 КЛАСС

	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ТЕМА УРОКА	КОЛ. ЧАСО В	ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		Д.З	Дата	
					Виды и формы контроля	Домашнее задание	По пла ну
1	Вводный инструктаж «Правила безопасного поведения в спортивно зале на уроках физической культуре». Понятия о физической культуре. Техника спринтерского бега	20 мин. 20мин.	Физическая культура личности и ее составляющая Строевые упражнения типа зарядки, СБУ, бег с ходу 2 – 4 раза по 60м. Домашнее задание прыжки со скакалкой	Текущий	Прыжки со скакалкой		
2	Техника спринтерского бега Основные знания о физической культуре	30мин. 10мин.	ОРУ типа зарядки, низкий старт и стартовый разгон Тест – 30м. на время Основные формы и виды физических упражнений	Текущий	Прыжки со скакалкой		
3	Техника спринтерского бега Входной контроль	1	ОРУ типа зарядки, низкий старт и стартовый разгон. Бег со старта, финишное усилие. Развитие скоростных способностей.	Учетный	Прыжки со скакалкой		

4	Зачет бега на 100 метров	1	ОРУ типа зарядки, низкий старт и стартовый разгон. Зачет бега 100 метров. Развитие скоростно – силовых способностей	Учетный	Прыжки со скакалкой		
5	Техника челночного бега Основные знания о физической культуре	30мин. 10мин.	ОРУ в движении, строевые упражнения. Равномерный бег, разновидности челночного бега. Контроль челночный бег 10*10 Основные формы и виды физических упражнений	Текущий	Прыжки со скакалкой		
6	Техника передачи эстафетной палочки Входной контроль.	1	Строевые упражнения. ОРУ, Техника передачи эстафетной палочки, Легкоатлетические эстафеты, проверка домашнего задания. Дать домашнее задание.	Учетный	Прыжки со скакалкой		
7	Эстафетный бег	1	Строевые упражнения. ОРУ, Техника передачи эстафетной палочки, Легкоатлетические эстафеты, проверка домашнего задания.	Текущий	Прыжки в длину с места		
8	Техника трех шагов в метании гранаты	1	Строевые упражнения, ОРУ. Метание с 3-х шагов разбега. Переменный бег 15мин.	Текущий	Прыжки в длину с места		
9	Метание гранаты	1	Строевые упражнения, ОРУ. Метание с 3-х шагов разбега. Переменный бег 15мин. Дать Д.З	Текущий	Подтягивание в висе		
10	Зачет в метании гранаты	1	Строевые упражнения, ОРУ. Контрольный норматив метание гранаты с разбега. Игра в футбол.	Учетный	Подтягивание в висе		
11	Развитие общей выносливости	1	Строевые упражнения, ОРУ в движении. Равномерный и переменный бег.	Текущий	Подтягивание в висе		
12	Зачет бега на 500м.	1	Строевые упражнения, ОРУ в движении. Контроль 500м. Проверка домашнего задания.		Подтягивание в висе		
13	Кроссовая подготовка Основные знания о физической культуре	1	Строевые упражнения, ОРУ в движении. Равномерный и переменный бег. Адаптивная физическая культура	Текущий	Подтягивание в висе		
14	Кроссовая подготовка	1	Строевые упражнения, ОРУ в движении.	Учетный	Подтягивание		

	Основные знания о физической культуре		Равномерный и переменный бег. Контрольный норматив 300 и 500м. Д.З. -подтягивание Способы регулирования и контроля физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями.		в висе		
15	Зачет бега на 1000 м. Основные знания о физической культуре	1	Строевые упражнения, ОРУ в движении. Контрольный норматив 1000м. Поддержание репродуктивной функции человека Способы регулирования и контроля физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями.	Учетный	Подтягивание в висе		
16 17	Развитие общей выносливости	1	Строевые упражнения, ОРУ в движении. Равномерный бег до 10 мин. Игра в футбол волейбол.	Текущий	Подтягивание в висе		
18	Спортивные игры			Текущий			
19	ГИМНАСТИКА Вводный инструктаж «Правила безопасного поведения на уроках физической культуры». Знания о физической культуре Атлетическая гимнастика	20мин. 20мин.	Техника безопасности на занятиях гимнастики. Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности. Строевые упражнения со скамейкой. Упражнения с отягощением собственного веса. Дать Д.З.	Текущий	Силовой комплекс		
20	Атлетическая гимнастика Основные знания о физической культуре	30мин. 10мин.	Строевы упражнения. ОРУ на скамейке. Упражнения на развитие силовых качеств. Круговая тренировка. Основы организации двигательного режима	Текущий	Силовой комплекс		
21	Атлетическая гимнастика	30мин.	Строевы упражнения. ОРУ на скамейке.	Текущий	Силовой		

	Основные знания о физической культуре	10мин.	Упражнения на развитие силовых качеств. Круговая тренировка. Зачет отжимание Правовые основы физической культуры.		комплекс		
22	Атлетическая гимнастика Основные знания о физической культуре	1	Строевые упражнения со скамейкой. Упражнения на развитие силовых качеств. Круговая тренировка. Зачет подтягивание Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.	Текущий	Силовой комплекс		
23	Атлетическая гимнастика Основные знания о физической культуре	1	Строевые упражнения, ОРУ с гантелями. Упражнения на развитие силовых качеств. Круговая тренировка. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.	Текущий	Силовой комплекс		
24 25	Акробатика	2	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Ю - длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок через стойку, переворот боком. Д – сед углом, стойка на лопатках, мостик, комбинация. Упражнения на развитие гибкости	Текущий	Комплекс на развитие гибкости		
26	Зачет гимнастической комбинации Основные знания о физической культуре	1	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Зачет гимнастической комбинации Способы регулирования и контроля физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями.	Учетный	Комплекс на развитие гибкости		
27	Висы и упоры Основные знания о физической культуре	1	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Брусья ю - подъем в упор силой, вис согнувшись и прогнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре. Д. подъем в упор на верхнюю перекладину, вис углом Организация и проведение спортивно – массовых мероприятий	Текущий	Комплекс на развитие гибкости		
28	Висы и упоры Административный контроль	1	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Брусья ю - подъем в упор силой, вис согнувшись и	Учетный	Комплекс на развитие		

			прогнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре, стойка на плечах. Д – подъем в упор на верхнюю, перекладину, вис. Проверка Д.З. Дать Д.З.		гибкости		
29	Зачет упражнений на брусьях Основные знания о физической культуре	1	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Зачет упражнений на брусьях. Понятия о телосложении и характеристика его типа.	Учетный	Комплекс на развитие гибкости		
30	Равновесие. Лазание по канату. Основные знания о физической культуре	1	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Развитие силовых качеств. Ю- лазание по канату. Д- упражнения на бревне. Способы регулирования массы тела.	Текущий	Комплекс на развитие гибкости		
31	Опорный прыжок	1	Строевые упражнения. ОРУ без предметов с различными видами ходьбы. Развитие скоростно-силовых возможностей. Ю – прыжок ноги врозь через коня в длину. Д –Прыжок углом под углом к снаряду. Проверка домашнего задания. Строевые упражнения. ОРУ без предметов с различными видами ходьбы. Зачет по опорному прыжку. Силовой комплекс	Текущий	Упр. на пресс		
32	Зачет по опорному прыжку	1		Учетный	Упр. на пресс		

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 2 ПОЛУГОДИЕ 11 КЛАСС

	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ТЕМА УРОКА	КОЛ. ЧАСО В	ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	Виды и формы контроля	Домашнее задание	По пла ну	По факту
33	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ Вводный инструктаж «Правила безопасного поведения в спортивном зале на уроках физической культуры». Предупреждение травматизма Техника передвижения	20 мин. 20 мин.	Техника безопасности на уроках по волейболу. Правила игры в волейбол. Строевые упражнения, ОРУ, техника передвижения, остановки	Текущий	Упр. на пресс		

34	Техника верхней и нижней передачи мяча	1	Строевые упражнения, ОРУ, СФП, передача мяча над собой в парах, через сетку, после подачи, игровые упражнения. Игра на короткой площадке.	Текущий	Упр. на пресс		
35	Зачет верхней и нижней передачи	1	Строевые упражнения, ОРУ, СФП. Нормативный контроль верхней передачи. Игра в волейбол	Учетный	Упр. на пресс		
36	Техника верхней подачи мяча	1	Строевые упражнения, ОРУ, СФП, передача мяча, нижняя и верхняя подачи. Проверка Д.З	Текущий	Упр. на пресс		
37	Техника нижней подачи мяча	1	Строевые упражнения, ОРУ, СФП, передача мяча, нижняя И верхняя подачи .Игра в волейбол. Контроль на результат и технику исполнения. Дать Д.З	Текущий	Приседание на 1 ноге		
38	Совершенствование нападающего удара	1	Строевые упражнения, ОРУ, СФП, нападающий, удар варианты блокирования. Игра в волейбол	Текущий	Приседание на 1 ноге		
39	Блокирование нападающего удара	1	Строевые упражнения, ОРУ, СФП, нападающий, удар варианты блокирования. Игра в волейбол	Текущий	Приседание на 1 ноге		
40	Игровые комбинации в волейболе	1	Строевые упражнения, ОРУ, СФП, Возможные комбинации игре в волейбол	Текущий	Приседание на 1 ноге		
41	Игры по заданию	1	Строевые упражнения, ОРУ, СФП, Возможные комбинации игре в волейбол	Текущий	Приседание на 1 ноге		
42	Игра в волейбол	1	Строевые упражнения, ОРУ, СФП. Контрольные игры по волейболу.	Текущий	Приседание на 1 ноге		
43	Вводный инструктаж «Правила безопасного поведения на уроках физической культуры в спортивном зале». Предупреждение травматизма Совершенствование ловли и передачи мяча	20мин 20мин	Техника безопасности, правила игры в б/бол. Строевые упражнения, ОРУ, СФП. Стойка, передвижения, остановка. Проверка домашнего задания.	Текущий	Приседание на 1 ноге		
44	Совершенствование ловли и передачи мяча	1	Строевые упражнения, ОРУ, СФП. Передача в 3, 4-ах С сопротивлением и без сопротивления. Игровые упр.	Текущий	Упр. на пресс		

45	Техника ведения мяча с изменением направления.	1	Строевые упражнения, ОРУ, СФП. Отработка техники ведения мяча	Текущий	Упр. на пресс		
46	Совершенствование техники броска мяча в движении	1	Строевые упражнения, ОРУ, СФП. Баскетбольные упражнения. Два шага бросок, штрафные броски из разных точек, после отскока. Игры по заданию. Контроль за техникой броска.	Текущий	Упр. на пресс		
47	Зачет по ведению мяча	1	Строевые упражнения, ОРУ, СФП. Сдача контрольного норматива по ведению мяча. Игра	Учетный	Упр. на пресс		
48	Совершенствование техники штрафного броска мяча	1	Строевые упражнения, ОРУ, СФП	Текущий	Упр. на пресс		
49	Совершенствование техники защиты игры в баскетбол.	1	Строевые упражнения, ОРУ, СФП, Баскетбольные Упражнения. Действия против игрока с мячом и без мяча Двусторонняя игра по заданию. Проверка Д.З.	Текущий	Упр. на пресс		
50	Зачет по штрафным броскам	1	Строевые упражнения, ОРУ, СФП, Сдача контрольного норматива по штрафным броскам	Учетный	Упр. на пресс		
51	Совершенствование тактики игры в баскетбол	1	Строевые упражнения, ОРУ, СФП, Баскетбольные Упражнения. Индивидуальные и командные действия игроков Двусторонняя игра по заданию. Дать Д. з	Текущий	Прыжки со скакалкой		
52	Игры по заданию	1	Строевые упражнения, ОРУ, СФП, Игры по заданию учителя	Текущий	Прыжки со скакалкой		
53	Вводный инструктаж «Правила безопасного поведения на уроках физической культуры» ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	20мин. 20 мин	Строевые упражнения типа зарядки, СБУ, бег с ходу 2 – 4 раза по 60м. Домашнее задание прыжки со скакалкой	Текущий	Прыжки со скакалкой		

54	Техника прыжка в высоту	1	Строевые упражнения, ОРУ типа зарядки ,СБУ, СПУ Прыжки в высоту способом перешагивания. Разбег, толчок, перепрыгивание. Перепрыгивание с нескольких шагов разбега.	Текущий	Прыжки со скакалкой		
55	Совершенствование техники прыжка в высоту	1	Строевые упражнения, ОРУ типа зарядки, СБУ, СПУ Прыжки в высоту способом перешагивания. Разбег, толчок, перепрыгивание. Перепрыгивание с нескольких шагов разбега	Текущий	Прыжки со скакалкой		
56	Зачет по технике в прыжках в высоту	1	Строевые упражнения, ОРУ типа зарядки, СБУ, СПУ. Нормативный контроль в прыжках в высоту	Учетный	Прыжки со скакалкой		
57	Техника спринтерского бега Знания о физической культуре	1	ОРУ типа зарядки, низкий старт и стартовый разгон. Бег со старта. Развитие скоростных способностей. Переменный бег	Текущий	Прыжки со скакалкой		
58	Зачет 100м.	1	ОРУ типа зарядки. Нормативный контроль 100м. Силовой комплекс	Учетный	Прыжки со скакалкой		
59	Бег на средние дистанции	1	Строевые упражнения, ОРУ типа зарядки, СБУ, СПУ Переменный бег. Контрольный норматив 300, 500м.	Текущий	Отжимание		
60	Зачет в беге на 300 и 500м.	1	Строевые упражнения, ОРУ типа зарядки, СБУ, СПУ. Контрольный норматив 300, 500м. Играл футбол	Учетный	Отжимание		
61	Бег на дальние дистанции	1	Строевые упражнения, ОРУ типа зарядки ,СБУ, СПУ. Контрольный норматив 1000м. Игры по заданию	Текущий	Отжимание		
62	Бег на дальние дистанции Основные знания о физической культуре	.1	Строевые упражнения, ОРУ типа зарядки ,СБУ, СПУ. Контрольный норматив 1000м. Игры по заданию. Основы организации двигательного режима.	Текущий	Отжимание		

63	Бег на дальние дистанции Тактика игры в волейбол	1	Строевые упражнения, ОРУ. Равномерный бег 10-15 мин. Игровые упражнения, игра.	Текущий	Отжимание		
64	Бег на дальние дистанции	1	Строевые упражнения, ОРУ. Равномерный бег 10-15 мин. Игровые упражнения, игра.	Текущий	Отжимание		
65	Зачет в беге на 2000, 3000метров	1	Строевые упражнения, ОРУ. Сдача контрольного норматива	Учетный	Отжимание		
66	Спортивная игра в футбол	1	Строевые упражнения, ОРУ типа зарядки ,СБУ, СПУ Переменный бег. Игры по заданию в футбол и волейбол.	Текущий	Отжимание		
67 68	Спортивная игра в волейбол	2	Строевые упражнения, ОРУ. Игра в волейбол.	Текущий	Отжимание		