Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №32 имени 177 истребительного авиационного московского полка»

Г.о. Подольск

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  На заседании ШМО учителей  физкультуры  Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Старцева Е.Н.  Протокол №\_\_\_от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. |  | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_Сухорукова И.А.  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г. |  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МОУ СОШ №32  \_\_\_\_\_\_\_\_С.И. Тухватулина  Приказ №\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_2018 г. |

**Рабочая программа**

**по физкультуре для 11 класса**

Учебных недель: 34

Количество часов в неделю: 3

Количество часов в год: 102

Составители:

Иделева Ф.М.,учитель физкультуры, высшей категории;

Винокуров А.А., учитель физкультуры, первой категории,

Антипов К.А., учитель физкультуры, первой категории.

2018-2019 учебный год

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России;

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать: двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 30 и 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м); метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в ширину (девочки) и длину (мальчики); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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

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

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

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

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

**Содержание программы.**

**Легкая атлетика- 26 ч.**

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м. Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров. Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись». Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание». Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Гимнастика с основами акробатики -16 ч.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастическихупражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением. Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)

**Спортивные игры 40 ч.**

**Баскетбол- 20 ч.**

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди **с** места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол- 20 ч.**

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево,лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Лыжная подготовка-20ч.**

Передвижения на лыжах.

Техника передвижения на лыжах различными ходами, в том числе одновременным одношажным и бесшажным ходами, коньковым ходом. Описывать технику передвижения. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления

Повороты и торможение на лыжах.

Техника торможения «упором». Техника торможения «плугом». Техника поворота «упором».Описывать технику выполнения всех элементов. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Количество часов на изучение** |
| 1. | **Раздел ( Базовая часть)** | 82 |
|  | **1.Основы знаний о физической культуре** | в процессе урока |
|  | **2. Легкая атлетика** | 26 |
|  | **3. Спортивные игры** | 40 |
|  | **4. Гимнастика с элементами акробатики** | 16 |
|  | **5. Лыжная подготовка** | 20 |
| 2. | **Раздел (Вариативная часть)** | 20 |
|  | **1. Волейбол** | 20 |
|  | **Итого 102 часа** |  |

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока  в  четверти | Тема урока | Дата  по  плану | Дата  по факту |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 3 мин. | 04.09-11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 2 | Содержание программы на первую четверть. Бег 30м. Бег 3 мин. Тестирование двигательной подготовленности. | 06.09-11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 3 | Бег на выносливость до 5 мин. Порядок выполнения утренней гимнастики. | 07.09-11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 4 | Беговые и прыжковые упражнения. КПД-прыжок в длину с места. Совершенствовать элементы спортивных игр. Бег до 7 мин. | 11.09-11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 5 | Учет бега на 100м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин. | 13.09-11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 6 | Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 9 мин. В медленном темпе. Тренировочные нагрузки и контроль за ними по ЧСС. | 14.09-11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 7 | Учет прыжка в длину с разбега. Преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11 мин. | 18.09-11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 8 | Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин. | 20.09-11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 9 | Полоса препятствий. Учет техники в метании гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин. | 21.09-11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 10 | Полоса препятствий. Учет в беге на 800м. ОРУ в парах на сопротивление. | 25.09-11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 11 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. | 27.09-11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 12 | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 28.09-11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 13 | Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 02.10-11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 14 | Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 04.10-11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 15 | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). | 05.10-11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 16 | Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом. | 09.10-11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 17 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 11.10-11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 18 | Учебная игра в баскетбол. Игра в баскетбол по правилам. | 12.10-11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 19 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. | 16.10-11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 20 | Прием мяча отраженного от сетки. | 18.10-11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 21 | Варианты техники приема и передач мяча. | 19.10-11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 22 | Варианты подач мяча. | 23.10-11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 23 | Варианты нападающего удара через сетку. | 25.10-11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 24 | Варианты блокирования (одиночные и вдвоем) страховка. | 26.10-11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 25 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. | 06.11-11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 26 | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см (10); сед углом (д). | 08.11-11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 27 | Лазанье по канату на скорость. Влияние физкультминуток на сердечно - сосудистую систему. | 09.11-11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 28 | Подьем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре(ю); Толчком ног подьем в упор на в/ж (д). Двигательный режим. | 13.11-11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 29 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Тренировочные нагрузки и контроль за ними по ЧСС. | 15.11-11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 30 | Питьевой режим. Правильное питание, сочетание белков и углеводов в рациональном питании при занятиях гимнастикой. Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д). | 16.11-11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 31 | Самоконтроль с применением дневника самоконтроля. Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д). | 20.11-11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 32 | Упражнения в равновесии. Акробатические соединения. Основные формы занятий физической культурой. | 22.11-11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 33 | Лазанье по канату. Признаки утомления и переутомления. Меры их предупреждения. | **23.11-**11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 34 | Упражнения на брусьях. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений. | **27.11-**11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 35 | Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ. Акробатическая комбинация. | **29.11-**11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 36 | Упражнения в равновесии (д). | **30.11-**11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 37 | Акробатическая композиция, упражнения на развитие равновесия, «второе дыхание». | **04.12-**11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 38 | Акробатическая композиция, упражнения на развитие равновесия, «второе дыхание». | **06.12-**11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 39 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборств (м). Профилактика близорукости, плоскостопия, простудных заболеваний. | **07.12-**11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 40 | Акробатическая комбинация-учет. Виды спорта обеспечивающие наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости. | **11.12-**11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 41 | Инструктаж по ТБ**.** Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. | **13.12-**11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 42 | Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. . Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. | **14.12-**11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 43 | Прыжки на скакалке**.** Прием мяча снизу двумя руками. Стойка и передвижение игрока. | **18.12-**11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 44 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. | **20.12-**11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 45 | Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. | **21.12-**11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 46 | Позиционное нападение со сменой мест. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Развитие координационных способностей | **25.12-**11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 47 | Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. | **27.12-**11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 48 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Прыжки на скакалке. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. | **28.12-**11к,11у  11с/э,11ф/м |  |
| 49 | Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. |  |  |
| 50 | Освоение техники передвижения на лыжах. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. |  |  |
| 51 | Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Одновременный бесшажный и одношажный ход, преодоление мелких неровностей поверхности. Встречная эстафета. |  |  |
| 52 | Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Спуск в высокой стойке. Подьем скользящим шагом. |  |  |
| 53 | Совершенствование техники попеременного хода и одновременных ходов, спуск в средней стойке, польем «елочкой». |  |  |
| 54 | Учет техники попеременного хода и одновременных ходов, спуска в средней стойке, поворота переступанием. Передвижение д 5 км. |  |  |
| 55 | Попеременный ход; торможение плугом; польем «елочкой». Встречная эстафета. |  |  |
| 56 | Совершенствование техники попеременного хода и одновременных ходов, спуск в высокой стойке, торможение плугом. |  |  |
| 57 | Совершенствование техники попеременного хода и одновременных ходов, спуск в высокой стойке, торможение переступанием. |  |  |
| 58 | Совершенствование техники попеременного хода и одновременных ходов, спуск в низкой стойке, поворот переступанием. |  |  |
| 59 | Передвижение к месту занятия. ОРУ. Специальные упражнения. Контрольное прохождение дистанции 3 км. |  |  |
| 60 | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, торможений, поворотов. Эстафеты. |  |  |
| 61 | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, торможений, поворотов. Игры, эстафеты. |  |  |
| 62 | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, торможений, поворотов. Равномерная тренировка до 8 км. |  |  |
| 63 | Свободный ход. Спуск в низкой стойке. Совершенствование разворота туловища в сторону поворота. |  |  |
| 64 | Учет техники преодоления подьемов, спусков, торможений и поворотов. |  |  |
| 65 | Совершенствование техники лыжных ходов, передвижение до 8 км. |  |  |
| 66 | Полуконьковый одношажный ход. Передвижение до 5 км. |  |  |
| 67 | Одношажный коньковый ход. Двухшажный коньковый ход – подьемный и равнинный вариант. |  |  |
| 68 | Учет лыжной гонки на 3 км. Специальные упражнения. ОРУ. |  |  |
| 69 | Инструктаж по ТБ**.** Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. |  |  |
| 70 | Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Звезды советского и российского спорта. |  |  |
| 71 | Прием мяча снизу двумя руками. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. |  |  |
| 72 | Нижняя прямая передача и прием мяча. Позиционное нападение. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. |  |  |
| 73 | Прыжки на скакалке**.** Прием мяча снизу двумя руками. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Нижняя прямая передача и прием мяча. |  |  |
| 74 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. |  |  |
| 75 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 76 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Прыжки на скакалке. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. |  |  |
| 77 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках с сопротивлением. |  |  |
| 78 | Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Влияние физических упражнений на репродуктивную функцию человека. |  |  |
| 79 | Нападение быстрым прорывом. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках с сопротивлением |  |  |
| 80 | Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках с сопротивлением. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. |  |  |
| 81 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Стойка и передвижение игрока. Прыжки на скакалке. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках с сопротивлением. |  |  |
| 82 | Штрафной бросок. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках с сопротивлением. |  |  |
| 83 | Штрафной бросок. Зонная защита. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках с сопротивлением. |  |  |
| 84 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Зонная защита. Прыжки на скакалке. Влияние физкультминуток на сердечно - сосудистую систему. |  |  |
| 85 | Развитие координационных способностей. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. |  |  |
| 86 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Зонная защита. Прыжки на скакалке. |  |  |
| 87 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. |  |  |
| 88 | Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения. Предстартовое состояние, «второе дыхание». |  |  |
| 89 | Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ. |  |  |
| 90 | Бег с ускорениями по 20-30 м. 2-3 раза. Бег 60 м. |  |  |
| 91 | Бег с переменной скоростью 2 мин. Профилактика близорукости, плоскостопия, простудных заболеваний |  |  |
| 92 | Бег 60 м. Оценка. Бег в медленном темпе. |  |  |
| 93 | Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. |  |  |
| 94 | Учет в беге на 100 м. Бег с переменной скоростью 3 мин. Профилактика близорукости, плоскостопия, простудных заболеваний |  |  |
| 95 | Техника метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Оценка. Бег 8-9 мин. |  |  |
| 96 | Бег 2000 м. (ю); 1500(д). |  |  |
| 97 | Бег 30 м. Оценка. Бег в медленном темпе. |  |  |
| 98 | Развитие двигательных и координационных способностей. |  |  |
| 99 | Бег до 4 мин. Челночный бег 3\*10 м. Оценка. |  |  |
| 100 | Закрепление техники прыжка в длину. Метание мяча. Бег до 4 мин. |  |  |
| 101 | Профилактика близорукости, плоскостопия, простудных заболеваний. |  |  |
| 102 | Полоса препятствий . Учет в беге на 800м. |  |  |

**Материально-техническое обеспечение**

**Учебно-методический комплект**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

**Учебники:**

**Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях**, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

**Физическая культура 10-11  классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**Пособия для учащихся:**

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая  культура". Учебник для учащихся  10-11  классов.

**Пособия для учителя:**

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

 - Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин.  - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред.                 Э. Найминова. – М., 2001.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

- Журнал « Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

-  Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правитель-ива РФ от 04.10.2000 г. № 751;

-  базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

-Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

-  Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

Сайты:

http://zdd.1september.ru/ - газета  "Здоровье  детей"

http://spo.1september.ru/ - газета  "Спорт  в  школе"

 http://www.sportreferats.narod.ru/   Рефераты на спортивную тематику.

http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая  культура: воспитание,  образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm -  Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

http://festival.1september.ru/ - Фестиваль  педагогических идей  «Открытый  урок»

**Учебно-методическое обеспечение:**

- стандарт начального общего образования по физической культуре;

- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1-11 классы);

- рабочие программы по физической культуре;

- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;

- методические издания по физической культуре для учителей.

**Технические средства:**

- аудиоцентр

**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

- стенка гимнастическая;

- скамейки гимнастические;

- скакалки гимнастические;

- обручи гимнастические;

- маты гимнастические;

- перекладина навесная;

- канат для лазанья;

- мячи набивные (1 кг);

- мячи массажные;

- мячи малые (резиновые, теннисные);

- мячи средние резиновые;

- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);

- планка для прыжков в высоту;

- стойки для прыжков в высоту;

- щиты с баскетбольными кольцами;

- стойки волейбольные;

- сетка волейбольная;

- аптечка медицинская.

**Диагностические материалы**

**Учащиеся должны демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп | Контрольное упражнение (тест) | Воз-раст  (лет) | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1. | Бег 30 м, с | 16  17 | 5,2 и ниже  5,1 | 5,1 – 4,8  5,0 – 4,7 | 4,4 и выше  4,3 | 6,1 и  ниже  6,1 | 5,9 – 5,3  5,9 – 5,3 | 4,8 и  выше  4,8 |
| 2. | Челночный бег 3х10 м, с | 16  17 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,0 – 7,7  7,9 – 7,5 | 7,3 и выше  7,2 | 9,7 и  ниже  9,6 | 9,3 – 8,7  9,3 – 8,7 | 8,4 и  выше  8,4 |
| 3. | Прыжок в длину с места, см | 16  17 | 180 и ниже  190 | 195– 210  205– 220 | 230 и выше  240 | 160 и  ниже  160 | 170 – 190  170 - 190 | 210 и  выше  210 |
| 4. | 6 – минутный бег, м | 16  17 | 1100 и ниже  1100 | 1300-1400  1300-1400 | 1500 и выше  1500 | 900 и  ниже  900 | 1050-1200  1050-1200 | 1300 и выше  1300 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине из виса; | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8 – 9  9 – 10 | 11 и выше  12 | 6 и  ниже  6 | 13 -15  13 - 15 | 18 и выше  18 |