

муниципальное бюджетное нетиповое общеобразовательное учреждение «Гимназия
№17 им. В.П. Чкалова»



Утверждаю:
директор гимназии

Макарова О.И.
Приказ № 96/1 -о
от 27 мая 2019 г.

Согласовано
с педагогическим
советом
протокол №10
от 27 мая 2019 г.

*Рабочая программа
по физической культуре для 10, 11 классов*

Обсуждено
на методическом
объединении учителей
естественнонаучного
Протокол №4
от 24 мая 2019г.

Составил:
Никишин Михаил Олегович
учитель физической культуры
МБНОУ «Гимназия №17»

Согласовано
с экспертно-аналитическим
советом
протокол №4
от 24 мая 2019 г.

Новокузнецкий городской округ, 2019 год

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования, с учётом Примерной программы по физической культуре и авторской программы по физической культуре для для 1-11 классов, авт.: В.И. Лях, А.А. Зданевич (Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание. 1-11 классы /сост. В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2011. – 127 с.). **Программа обеспечена учебником** по физической культуре: Лях В.И. Учебник Физическая культура: 10-11 класс – М.: Просвещение, 2009 г.

Данная программа составлена на 105 часов в 10 классе и на 102 часа в 11 классах в соответствии с учебным планом МБНОУ «Гимназия № 17».

Предмет «Физическая культура» направлен на решение следующих задач: укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решаемые задачи позволяют достичь цели преподавания учебного предмета «Физическая культура».

Целью предмета «Физическая культура» является содействие формированию физической культуры учащихся. Установка на физическое воспитание учащихся предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Курс предусматривает изучение следующих разделов:

Основы знаний о физической культуре;

Спортивные игры;

Гимнастика с элементами акробатики, ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика;

Лёгкая атлетика;

Лыжная подготовка;

Прикладная физическая культура. Плавание. Приемы самообороны.

Изучение данных разделов призвано способствовать обеспечению освоения обязательного минимума содержания основных образовательных программ, а именно:

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

В данную программу (по сравнению с авторской) внесены следующие изменения:

1) 10 класс

№	Наименование раздела	Кол-во часов авторской программы	Кол-во часов рабочей программы
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока.	В процессе урока
2.	Спортивные игры	18	40
3.	Гимнастика с элементами акробатики, ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика	18	18
4.	Лёгкая атлетика	21	29
5.	Лыжная подготовка	18	18

2) 11 класс

№	Наименование раздела	Кол-во часов авторской программы	Кол-во часов рабочей программы	Примечание
2.	Спортивные игры	18	40	Изменения в программу внесены за счет часов, предусмотренных вариативной частью авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича «Физическая культура» и обусловлены особенностями материально-
4.	Лёгкая атлетика	21	29	

				технической гимназии региональными условиями.	базы и
--	--	--	--	--	-----------

Целью физического воспитания в школе является содействие формированию физической культуры учащихся. Установка на физическое воспитание учащихся предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи демократизации, гуманизации, развития личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание целостных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, чем бы ни хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент, иначе называемый ядром, составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Дифференцированная (вариативная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных, особенностей работы школ.

Настоящая комплексная программа включает в себя содержание основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Она состоит из пяти взаимосвязанных частей, которые предваряют материал о задачах физического воспитания и уровне физической культуры учащихся. В свою очередь, каждый раздел программы содержит специфические задачи, содержание и организационно - методические рекомендации относящиеся к проведению занятий с учащимися 1-11 классов.

Вторая, третья, четвертая и пятая части программы содержат варианты внеклассных и внешкольных мероприятий. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

Преподавание курса связано с преподаванием других курсов государственного образовательного стандарта: физики, химии, биологии, ОБЖ и опирается на их содержание.

Контроль в рамках программы осуществляется в виде повторения пройденного, изучения нового, сдача нормативов; в следующих формах: собеседования, тестов, контрольного урока, соревнования.

Тематический план

ФИЗКУЛЬТУРА

10 классов (3 часа в неделю. Всего 105 часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Кол-во часов		Требования к результатам обучения по темам	Форма контроля
			теор.	прак.		
1.1	Раздел I. Основы знаний о физической культуре. Физическая культура и основы здорового образа жизни.		<i>Тематик а включен а в содержа ние других разделов</i>		Должны знать, что включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе». «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека», а также владеть знаниями по следующим темам: «Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции»; «Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья»; «Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности».	Тесты, контрольные уроки, соревнования.

1.2.	Раздел II. Спортивные игры.	40		40	Уметь: баскетбол: броски, ведение, финты, групповые и командные действия, игра по правилам; волейбол: приём, передачи, подачи мяча, нападающий удар, блокирование, игра по правилам; мини-футбол: особенности технических приёмов и командно-тактических действий.	Тесты, контрольные уроки, соревнования.
1.3.	Раздел III. Гимнастика с элементами акробатики, ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика	18		18	Знать организующие команды и приёмы. Уметь: акробатические упражнения и комбинации.; ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Уметь: Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики), на брусьях (мальчики и девочки). Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	Тесты, контрольные уроки, соревнования.
1.4	Раздел IV. Лёгкая атлетика.	29		29	Уметь: беговые упражнения; метание малого мяча; метание гранаты; бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; оздоровительные ходьба и бег.	Тесты, контрольные уроки, соревнования.

1.5	Раздел V. Лыжная подготовка.	16		16	Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Прохождение различных дистанций.	Тесты, контрольные уроки, соревнования.
	Раздел VI. Прикладная физическая подготовка. Плавание	2		2	Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке	
	Всего:	105		105		

Тематический план
ФИЗКУЛЬТУРА 11 классов
(3 часа в неделю. Всего 102 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Кол-во часов		Требования к результатам обучения по темам	Форма контроля
			теор.	прак.		
1.1	Раздел I. Основы знаний о физической культуре. Физическая культура и основы здорового образа жизни.		<i>Тематика включена в содержание других разделов</i>		Должны знать : об особенностях развития избранного вида спорта, а так же о том, что включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе». «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура Человека» », а также владеть знаниями по следующим темам: «Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры»; «Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности».	Тесты, контрольные уроки, соревнования.

1.2.	Раздел II. Спортивные игры	40		40	<p>Уметь: баскетбол: броски, ведение, финты, групповые и командные действия, игра по правилам; волейбол: приём, передачи, подачи мяча, нападающий удар, блокирование, игра по правилам. Футбол: передвижения, удары по мячу внешней и внутренней стороны стопы, носком, удары головой – лбом, передача мяча, ведение мяча, игра по правилам. Мини-футбол: особенности технических приёмов и командно-тактических действий. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (лапта, городки, кулачный бой, традиционные воинские игры и забавы)</p>	Тесты, контрольные уроки, соревнования.
1.3.	Раздел III. Гимнастика с элементами акробатики, ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика	18		18	<p>Знать организующие команды и приёмы. Уметь: акробатические упражнения и комбинации; ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики), на брусьях (мальчики и девочки). Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на</p>	Тесты, контрольные уроки, соревнования.

					растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	
1.4	Раздел IV. Лёгкая атлетика.			25	Уметь: беговые упражнения; метание малого мяча; метание гранаты; бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега. Оздоровительные ходьба и бег.	Тесты, контрольные уроки, соревнования.
1.5	Раздел V. Лыжная подготовка.	18		18	Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Прохождение различных дистанций.	Тесты, контрольные уроки, соревнования.
1.6.	Раздел VI. Прикладная физическая подготовка. Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка	1		1	Уметь применять приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств, осуществлять страховку	
	Всего	102		102		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

для 10 класса

1 четверть.

№ урока	Дата урока		Название раздела, тема урока	Примечания
	План.	Факт.		
			Раздел I. Легкая атлетика	
1			Т/безопасности по легкой атлетике. Низкий старт, бег 30 м. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Оздоровительные ходьба и бег.	Основы знаний о физ.культуре.
2			Н/старт, челночный бег 3x10 м. Прикладная физическая подготовка: кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	
3			Спец. беговые упражнения, подготовка к сдаче норм ГТО - бег 60 м.	Принятие норматива
4			Прыжки в длину с разбега. Бег 100 м.	
5			Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	
6			Подготовка к сдаче норм ГТО - прыжки в длину с разбега.	Принятие норматива
7			Метание мяча на дальность, бег 1000 м.	
8			Метание мяча, подготовка к сдаче норм ГТО - прыжок в длину с места.	Принятие норматива
9			Подготовка к сдаче норм ГТО – метание мяча на дальность.	Принятие норматива
10			Подготовка к сдаче норм ГТО - подтягивание, бег 2000 м.	Принятие норматива
11			Подготовка к сдаче норм ГТО – подъем туловища за 30 сек., бег 3000 м.	Принятие норматива
12			Зачёт по разделу лёгкая атлетика. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	Принятие зачета
			Раздел II. Спортивные игры. Баскетбол	
13			Т/безопасности в с/зале, ловля и передача мяча. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	

14			Передача мяча со сменой мест в парах и тройках.	
15			Ведение, ловля и передача мяча в движении.	
16			Броски одной и двумя руками в прыжке. Техника штрафного броска.	
17			Учёт – техника ловли и передачи мяча на месте и в движении.	Принятие зачета
18			Ведение мяча со сменой скорости. Учебно – тренировочная игра 3х3.	
19			Ведение мяча, в низкой, средней и высокой стойки на месте и в движении.	
20			Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	
21			Броски одной и двумя руками с места и в движении.	
22			Вырывание, выбивание и перехват мяча.	
23			Позиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроков.	
24			Нападение быстрым прорывом (2:1).	
25			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	
26			Взаимодействие двух, трёх игроков.	
27			Учебная игра. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта	

2 четверть

			Раздел III. Гимнастика с элементами акробатики, ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика	
28(1)			Техника безопасности по гимнастике. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции	
29(2)			Комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте и в движении. Аэробика.	
30(3)			Комбинации упражнений с обручами. Ритмическая гимнастика	
31(4)			Атлетическая гимнастика. Акробатика. Упражнения на бревне.	
32(5)			Подъём в упор силой, подъём переворотом. Акробатика.	
33(6)			Подъём переворотом, мост из положения стоя.	
34(7)			Различные упоры и висы на перекладине.	
35(8)			Лазанье по канату. Учёт – упражнение «мост».	Принятие зачета

36(9)			Акробатическое соединение.	
37(10)			Учёт – акробатическое соединение.	Принятие зачета
38(11)			Упоры и висы на перекладине, лазанье по канату произвольно.	
39(12)			Комплекс на бревне слитно. Лазанье по канату без помощи ног.	
40(13)			Опорный прыжок «ноги врозь» через коня.	
41(14)			Опорный прыжок, лазанье по двум канатам.	
42(15)			Гимнастическая полоса препятствий, опорный прыжок.	
43(16)			Учёт – м: соед. из 2х элементов на перекладине. Д: лазание по канату.	Принятие зачета
44(17)			Учёт – лазанье по канату. Аэробика	Принятие зачета
45(18)			Гимнастическая полоса препятствий.	
			Раздел IV. Легкая атлетика.	
46(19)			Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в сохранении творческой активности и долголетия. Прыжки в высоту с разбега. (Разбег толчок)	
47(20)			Прыжки в высоту с разбега.	
48(21)			Учёт – прыжки в высоту с разбега.	Принятие зачета

3 четверть.

			Раздел V. Лыжная подготовка.	
49(1)			Техника безопасности по лыжам. Одновременный одношажный ход.	
50(2)			Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	
51(3)			Одновременный двухшажный ход. Дистанция 3 км.	
52(4)			Переход с одновременных ходов на попеременные, преодоление подъёмов.	
53(5)			Торможение «плугом», поворот «плугом» на спуске.	
54(6)			Учёт – 2 км. Любым изученным способом.	Принятие зачета
55(7)			Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	
56(8)			Дистанция 3 км., спуски с гор.	
57(9)			Учёт – спуски с горы в основной стойке.	Принятие зачета
58(10)			Спуски в тройках, в парах за руки. Учёт – торможение «плугом» на спуске.	
59(11)			Техника лыжных ходов, эстафеты по кругу 200 м.	Принятие зачета
60(12)			Повторение лыжных ходов, эстафеты без палок.	

61(13)			Повторение лыжных ходов, дистанция 2 км.	
62(14)			Коньковый ход, дистанция 3 км.	
63(15)			Катание с гор. Спуски, повороты. Гонка с раздельным стартом. Поворот на месте махом.	
64(16)			Зачёт по разделу лыжная подготовка.	Принятие зачета
Раздел VI. Прикладная физическая подготовка. Плавание.				
65(1)			Плавание на груди, спине, боку с грузом на спине	
66(2)			Зачет по разделу плавание	Принятие зачета
Раздел VII. Волейбол.				
67(19)			Техника приёма и передач мяча.	
68(20)			Техника подачи мяча.	
69(21)			Техника нападающего удара через сетку.	
70(22)			Техника блокирования нападающих ударов.	
71(23)			Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	
72(24)			Нападающий удар, учебная игра.	
73(25)			Приём после подачи, учебная игра.	
74(26)			Нападающий удар, блокирование вдвоём.	
75(27)			Приём мяча снизу, после подачи мяча. Учебные игры.	
76(28)			Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперёд.	
77(29)			Учёт верхняя прямая подача. Учебная игра.	Принятие зачета
78(30)			Учебная игра по упрощенным правилам.	

4 четверть.

Раздел VIII. Спортивные игры. Футбол. Мини-футбол				
79(1)			Футбол. Передвижение и прыжки с мячом.	
80(2)			Удары по мячу серединой подъёма, с полулёта, внутренней внешней частью подъёма.	
81(3)			Подъём мяча внутренней и внешней стороной стопы, носком.	
82(4)			Удары головой - лбом. Эстафеты.	
83(5)			Удары боковой частью стопы, серединой подъёма. Учебная игра.	
84(6)			Удары голенью, головой, грудью.	
85(7)			Финты. Тактические приёмы в нападении. - индивидуальные. Учебная игра.	

86(8)			Групповые и командные действия. Учебная игра.	
87(9)			Учёт – удары голенью, головой, грудью.	Принятие зачета.
88(10)			Учёт – Подъём мяча внутренней и внешней стороной стопы, носком ой, грудью.	Принятие зачета.
89(11)			Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей..	
90(12)			Отбивание, вбрасывание, выбивание, учебные игры бхб.	
91(13)			Особенности игры в мини-фубол. Учёт – передачи мяча, ведение мяча, игра головой.	Принятие зачета.
Раздел IX. Легкая атлетика.				
92(14)			Техника безопасности. Оздоровительные ходьба и бег.	
93(15)			Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м.	
94(16)			Техника передачи эстафетной палочки. Бег по кругу.	
95(17)			Метание мяча на дальность. Спец. беговые упражнения.	
96(18)			Передача эстафетной палочки. Подготовка к сдаче норм ГТО - бег 60 м.	Принятие норматива.
97(19)			Эстафетный бег 4*150 м. Игры с элементами лёгкой атлетики.	
98(20)			Зачёт – спец. Беговые упражнения.	Принятие зачета.
99(21)			К. у. – эстафетный бег.	Принятие зачета.
100(22)			Подготовка к сдаче норм ГТО – подтягивание . Бег 1500 м.	Принятие норматива.
101(23)			Метание мяча на дальность. Бег 500 м.	
102(24)			Метание мяча. Бег 1000 м.	
103(25)			Подготовка к сдаче норм ГТО - метание мяча на результат	Принятие норматива.
104(26)			Полоса препятствий. Подготовка к сдаче норм ГТО - бег 2000 м	Принятие норматива
105(27)			Зачёт по разделу лёгкая атлетика.	Тестирование по легкой атлетике.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

для 11 класса

1 четверть.

№ урока	Дата урока		Название раздела, тема урока	Примечания
	План.	Факт.		
			Раздел I. Легкая атлетика	
1			Т/безопасности по легкой атлетике. Низкий старт, бег 30 м.	Основы знаний о физ.культуре.
2			Н/старт, челночный бег 3x10 м.	
3			Спец. беговые упражнения, подготовка к сдаче норм ГТО - бег 60 м.	Принятие норматива
4			Прыжки в длину с разбега. Бег 100 м.	
5			Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	
6			Подготовка к сдаче норм ГТО - прыжки в длину с разбега.	Принятие норматива
7			Метание мяча на дальность, бег 1000 м.	
8			Метание мяча, подготовка к сдаче норм ГТО - прыжок в длину с места.	Принятие норматива
9			Подготовка к сдаче норм ГТО – метание мяча на дальность.	Принятие норматива
10			Подготовка к сдаче норм ГТО - подтягивание, бег 2000 м.	Принятие норматива
11			Подготовка к сдаче норм ГТО – подъём туловища за 30 сек., бег 3000 м.	Принятие норматива
12			Зачёт по разделу лёгкая атлетика.	Принятие зачета
			Раздел II. Спортивные игры. Баскетбол. Национальные виды спорта	
13			Т/безопасности в с/зале, ловля и передача мяча. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	
14			Передача мяча со сменой мест в парах и тройках.	
15			Ведение, ловля и передача мяча в движении.	
16			Броски одной и двумя руками в прыжке. Техника штрафного броска.	
17			Учёт – техника ловли и передачи мяча на месте и движении.	Принятие зачета
18			Ведение мяча со сменой скорости. Учебно – тренировочная игра 3x3.	

19			Ведение мяча, в низкой, средней и высокой стойки на месте и в движении.	
20			Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	
21			Броски одной и двумя руками с места и в движении.	
22			Вырывание, выбивание и перехват мяча.	
23			Позиционное нападение(5:0) без изменения позиций игроков.	
24			Нападение быстрым прорывом(2:1).	
25			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	
26			Взаимодействие двух, трёх игроков.	
27			Учебная игра. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (лапта, городки, кулачный бой, традиционные воинские игры и забавы)	

2 четверть.

			Раздел III. Гимнастика с элементами акробатики, ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика	
28(1)			Техника безопасности по гимнастике. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью	
29(2)			Комбинации из различных положений рук, ног, туловища на месте и в движении. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации, самомассажа, банные процедуры	
30(3)			Комбинации упражнений с обручами. Ритмическая и атлетическая гимнастика. Аэробика.	
31(4)			Акробатика. Упражнения на бревне.	
32(5)			Подъём в упор силой, подъём переворотом. Акробатика.	
33(6)			Подъём переворотом, мост из положения стоя.	
34(7)			Различные упоры и висы на перекладине.	
35(8)			Лазанье по канату. Учёт – упражнение «мост».	Принятие зачета
36(9)			Акробатическое соединение.	
37(10)			Учёт – акробатическое соединение.	Принятие зачета
38(11)			Упоры и висы на перекладине, лазанье по канату произвольно.	

39(12)			Комплекс на бревне слитно. Лазанье по канату без помощи ног.	
40(13)			Опорный прыжок «ноги врозь» через коня.	
41(14)			Опорный прыжок, лазанье по двум канатам.	
42(15)			Гимнастическая полоса препятствий, опорный прыжок.	
43(16)			Учёт – м: соед. из 2х элементов на перекладине. Д: лазание по канату.	Принятие зачета
44(17)			Учёт – лазанье по канату.	Принятие зачета
45(18)			Гимнастическая полоса препятствий. Гимнастика при умственной и физической деятельности, комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	
			Раздел IV. Легкая атлетика.	
46(19)			Прыжки в высоту с разбега. (Разбег-толчок)	
47(20)			Учёт – прыжки в высоту с разбега.	
			Раздел V. Прикладная физическая подготовка.	
48(1)			Прикладная физическая подготовка. Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка	Принятие зачета

3 четверть.				
			Раздел VI. Лыжная подготовка.	
49(1)			Техника безопасности по лыжам. Одновременный одношажный ход.	
50(2)			Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	
51(3)			Одновременный двухшажный ход. Дистанция 3 км.	
52(4)			Переход с одновременных ходов на попеременные, преодоление подъёмов.	
53(5)			Торможение «плугом», поворот «плугом» на спуске.	
54(6)			Учёт – 2 км. Любым изученным способом.	Принятие зачета
55(7)			Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	
56(8)			Дистанция 3 км., спуски с гор.	
57(9)			Учёт – спуски с горы в основной стойке.	Принятие зачета
58(10)			Спуски в тройках, в парах за руки.	
59(11)			Учёт – торможение «плугом» на спуске.	Принятие зачета
60(12)			Техника лыжных ходов, эстафеты по кругу 200 м.	
61(13)			Повторение лыжных ходов, эстафеты без палок.	

62(14)			Повторение лыжных ходов, дистанция 2 км.	
63(15)			Коньковый ход, дистанция 3 км.	
64(16)			Катание с гор. Спуски, повороты.	
65(17)			Гонка с раздельным стартом. Поворот на месте махом.	
66(18)			Зачёт по разделу лыжная подготовка.	
			Раздел VII. Спортивные игры. Волейбол.	
67(19)			Техника приёма и передач мяча.	
68(20)			Техника подачи мяча.	
69(21)			Техника нападающего удара через сетку.	
70(22)			Техника блокирования нападающих ударов.	
71(23)			Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	
72(24)			Нападающий удар, учебная игра.	
73(25)			Приём после подачи, учебная игра.	
74(26)			Нападающий удар, блокирование вдвоём.	
75(27)			Приём мяча снизу, после подачи мяча. Учебные игры.	
76(28)			Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперёд.	
77(29)			Учёт верхняя прямая подача. Учебная игра.	Принятие зачета
78(30)			Учебная игра по упрощенным правилам.	

4 четверть.

			Раздел VIII. Футбол и мини-футбол	
79(1)			Техника безопасности при игре в футбол. Ведение мяча.	
80(2)			Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	
81(3)			Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.	
82(4)			Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	
83(5)			Удары по воротам на точность попадания различными способами.	
84(6)			Обводка с помощью обманных движений (финтов).	
85(7)			Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	
86(8)			Отбор мяча перехватом с использованием корпуса.	
87(9)			Отбор мяча: выбивание мяча ударом ногой.	
88(10)			Прием мяча, остановка мяча внешней стороной стопы.	
89(11)			Прием мяча, остановка мяча. Удар по	

			воротам.	
90(12)			Двусторонняя учебная игра.	
91(13)			Особенности игры в мини-фубол. Двусторонняя игра.	
			Раздел IX. Легкая атлетика.	
92(14)			Техника безопасности. Оздоровительные ходьба и бег. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 100 м.	
93(15)			Техника передачи эстафетной палочки. Бег по кругу.	
94(16)			Метание гранаты на дальность. Спец. беговые упражнения.	
95(17)			Передача эстафетной палочки. Бег 500 м.	
96(18)			Метание гранаты на дальность. Бег 1000 м.	
97(19)			Метание гранаты. Бег 2000, 3000 м.	
98(20)			Прыжки в длину с разбега.	
99(21)			КУ – подтягивание. Прыжки в длину.	Принятие зачета
100(22)			КУ - Метание гранаты на результат.	Принятие зачета
101(23)			Полоса препятствий. Бег 5000 м.	
102(24)			Зачёт по разделу лёгкая атлетика.	

Список литературы для учителя

1. Бутин И.М. Лыжный спорт - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
2. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
3. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт, 2007. – 140с.
4. Жилкин А. И. Легкая атлетика: - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 464 с.
5. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
6. Матвеев А.П. Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания 5-11 классы. М. Просвещение 2008 г.
7. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Астрель», 2003.
8. Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физкультуры – М.: Ростов-н/Д: Феникс, 2001 - 256 с.
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.:ВЛАДОС, 2000. – 447с.

Список литературы для учащихся

1. Бойко А.Ф. А вы любите бег? — М: Физкультура и спорт, 1986.
2. Бутин И.М. Проложи свою лыжню - М.: Просвещение, 1985
3. Виленский М.Я. Учебник Физическая культура 10-11 класс – М.: Просвещение, 2004 г.
4. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе - М.: Просвещение, 1989
5. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. - М. Физкультура и спорт, 1989
6. Лях В.И. Учебник Физическая культура: 10-11 класс – М.: Просвещение, 2009 г.
7. Мейксон Г.Б. и др. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре -М: Просвещение, 1986

Пронумеровано, прошнуровано,
скреплено печатью

20 страниц.

Муниципальное бюджетное учреждение
«Гимназия №17»
Макарова О.И.
20 19 г.

