

Рассмотрено на заседании ШМО учителей ФК и ОБЖ протокол № 1 от Руководитель МО 30.08.2021 С.В. Лаврухина	Согласовано Заместитель директора по УВР С.В.Филатова 30« » августа 2021 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ № 5 Приказ № 205 от 30.08.2021 Подпись руководителя Т.И.Карявкина Печать
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

физическая культура

Уровень общего образования – основное общее образование

класс 10 (юноши)

Количество часов -3 часа в неделю (99)

Учитель Ткачѐв Сергей Николаевич

(ФИО)

Программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС начального общего образования и ориентирована на работу по УМК «Перспектива», 2011год В.Я.Бырышников

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать:

роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации

активного отдыха и профилактике вредных привычек;

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,

профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг. дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в

массовых спортивных соревнованиях;

активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

Объяснять:

Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.

Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.

Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.

Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

Соблюдать правила:

Личной гигиены и закаливания.

Организация и проведение самостоятельного и самодеятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.

Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Проводить:

Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.

Приемы страховки и самостраховки во время занятий.

Приемы массажа и самомассажа.

Занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов.

Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

Планы-конспекты индивидуальных занятий.

Определять:

Уровни индивидуального физического развития.

Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.

Дозировка физической нагрузки

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки, способности:

Уметь с максимальной скоростью пробегать 100 м с низкого старта.

В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.

Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

Двигательные умения, навыки и способности:

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—

125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

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

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Спортивные игры.

Терминология игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.7. Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

1.8. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Распределение сил по дистанции. Помощь в судействе.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания. Упражнения общей физической подготовки.

Кроссовый бег: Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег по дистанции на юноши — 3 км, девушки — 2 км. Кросс по пересеченной местности. Финиширование в беге на длинные дистанции.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая

комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусках: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Футбол. Комбинации из основных элементов техники передвижений, удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема стопы, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой, игра вратаря. Учебная игра. Развитие двигательных качеств в играх – координации, ловкости, выносливости.

Волейбол. Комбинации из основных элементов техники игры. Перемещение приставным шагом (боком, лицом и спиной вперед); приём и передача мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед; приём мяча снизу двумя руками на месте; подача нижняя прямая с 3-6 м от сетки. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

«Утверждаю»
Директор МБОУСОШ№5
Карявкина Т.И.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учитель физической культуры Ткачёв С.Н.

Чет-ть	Тема раздела	Дата прохождения материала	Кол-во часов	Название контроля	дата зачёта
					10
1	Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка	2.09-2.10	24	Прыжок в длину с места.	07.09.2021
				Бег 30 метров.	14.09.2021
				Бег 60 метров.	20.09.2021
				Метание мяча.	1.10.2021
				Прыжок в длину с разбега	12.10.2021
				Бег 1000 метров.	25.10.2021
				Бег 3000 метров	2.11.2021
2	Гимнастика, баскетбол	6.11-28.12	23	Ведение мяча с сопротивлением.	3.12.2021
				Гимнастическая комбинация из пяти элементов.	10.12.2021
				Ведение баскетбольного мяча, два шага, бросок в кольцо.	17.12.2021
				Подтягивание в висе.	24.12.2021
				Бросок баск.мяча одной рукой с сопротивлением.	28.12.2021
3	Общая физическая подготовка, волейбол.	13.01-15.03	28	Верхняя передача волейбольного мяча в прыжке.	28.01.2022
				Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.	4.02.2022
				Прыжок на скакалке	18.02.2022
				Верхняя прямая подача волейбольного мяча.	25.02.2022
				Поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд.	4.03.2022
				Прямой нападающий удар	15.03.2022
4	Кроссовая подготовка, лёгкая атлетика	30.03-31.05	24	Бег 1000 метров.	12.04.2022
				Кросс 2000- 3000 метров.	19.04.2022
				Бег 30 м.	29.04.2022
				Бег 60 метров.	6.05.2022
				Прыжок в длину с разбега из зоны отталкивания.	23.05.2022
				Метание гранаты.	31.05.2022

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс 1 четверть Лёгкая атлетика

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Использование Икт	Дата проведения		№ урока
						п л а н	ф а к т	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ходьба и бег (56ч)	Вводный	Стартовый разгон. Бег по дистанции (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30 м)	Текущий				1
	Комплексный	Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять движения при беге и прыжках	Текущий				2
	Учётный	Стартовый разгон. Бег по дистанции (30–60 м). Контроль--прыжок в длину с места	Уметь: правильно выполнять движение при выполнении прыжка в длину с места.	Текущий				3
	Комплексный	Стартовый разгон. Бег по дистанции (60 м).. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий				4
	Комплексный							5
	Учетный	Контроль - бег на результат (30). Развитие скоростных способностей. Игра	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге.	Текущий				6

		«Волейбол».	Пробегать с максимальной скоростью (30 м)					
	Комплексный	Бег по дистанции (60 м). Финиширование.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге.	Текущий				7

	Учетный	Входной контроль-бег на результат (60). Развитие скоростных способностей. Игра «Волейбол»	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий				8
--	---------	---	---	---------	--	--	--	---

Метание гранаты (5 ч)	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Волейбол». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий				9
	Комплексный	Метание гранаты, техника выполнения. Игра «Волейбол». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий				10
	Комплексный	Метание гранаты . Игра . Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий				11
	Комплексный	Метание гранаты с пяти шагов разбега.. Развитие скоростной силы.. Измерение роста, веса, силы	Уметь: правильно выполнять разбег при метании.	Текущий				12
	Учётный	Контроль – метание гранаты. Игра «Волейбол». Развитие скоростной силы.	Уметь: правильно выполнять техническое движение при метании.	Текущий				13

Прыжок в длину 5ч.	Комплексный	Прыжок в длину с 5 беговых шагов.Отталкивание.Специальные беговые упражнения.Развитие скоростно силовых качеств.Биохимические основы Прыжков.	Учить:правильно выполняя движения при прыжке.	Текущий				14
	Комплексный							15

	Комплексный	Совершенствовать-Прыжок в длину с пяти шагов разбега.Игра «Знамя».Развитие скоростно-силовых качеств.	Учить:правильно выполняя движения при прыжке.	Текущий				16
	Комплексный	Прыжок в длину с пятнадцати шагов разбега.Игра «Волейбол».Развитие скоростно-силовых качеств.		Текущий				17
	Учётный	Контроль – прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).		Текущий				18

Кроссовая подготовка

Бег по пересечённой местности (6 ч)	Комплексный	Бег (10мин) . Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин);	Текущий				19
	Комплексный	Преодоление препятствий. . Развитие выносливости.	Уметь: чередовать бег и ходьбу	Текущий				20
	Комплексный	Бег (12 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Расслабление	Уметь: бегать в равномерном темпе (12 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий				21
	Комплексный	Бег (14мин). Преодоление препятствий.	Уметь: бегать в равномерном	Текущий				22

		Развитие выносливости. Расслабление	темпе (14 мин); чередовать бег и ходьбу					
--	--	-------------------------------------	---	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Учётный	Контроль- бег 1000 м. Игра «Волейбол». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Контроль				23
	Комплексный	Бег 2000м Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Футбол»,	Уметь: бегать в равномерном темпе 2000м;	Текущий				24
	Комплексный	«Волейбол». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений						25
	Совершенство вание	Бег 2000-3000 м. Игра «Волейбол». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Контроль				26

	Учётный	Контроль-кросс д.2000-ю.3000т.м.Игра Футбол.	<i>Уметь:бегать 3000т.м</i>		Презентация			27
--	---------	--	-----------------------------	--	-------------	--	--	----

2 четверть - Гимнастика - Баскетбол

Акробатика Строевые упражнения (3 ч)	Изучение нового материала	Акробатические упражнения: Сед углом. Стоя на коленях , наклон назад. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий				28
--	---------------------------	---	---	---------	--	--	--	----

		координационных способностей						
	Комбинированный	Акробатические упражнения: Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий				29
	Комбинированный	Акробатические упражнения: Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий				30
Баскетбол (3ч)	Изучение нового материала	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять правильно движение рук.	Текущий				31
	Совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять пружинящие движения ногами при ведении.	Текущий				32

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита ($2 \times 1 \times 2$). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять правильно кистевое движение во время передачи мяча.	Текущий				33
Висы. Строевые упражнения (3 ч)	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. ОФП круговая тренировка. Развитие силы.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий				34
	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног сед ноги врозь ,мах вперёд и назад, сед на левое бедро, соскок с поворотом . ОФП круговая тренировка. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий				35

Баскетбол (3ч)	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита ($2 \times 1 \times 2$). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять правильно ведение мяча бегом.	Текущий				36
----------------	--------------------	--	---	---------	--	--	--	----

	Учётный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Контроль- ведение мяча с сопротивлением... Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять ведение мяча с остановкой без потери контроля мяча.	Текущий					37
Акробатика, строевые упражнения (3ч)	Совершенство вания	. Акробатические упражнения: (<i>Ласточка, кувырок вперёд, сед углом, мост, переворот в упор, прыжок на 360.</i>). ОРУ со скакалкам. координационных способностей	Уметь: выполнять правильно группировку при выполнении кувырка в перёд.	Текущий					38
	Совершенство вания	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Три элемента слитно; (<i>ласточка, кувырок вперёд, стойка на лопатках</i>). ОРУ. . Игра «Волейбол». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять гимнастическую комбинацию.	Текущий					39

1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	Учётный	Акробатические упражнения:Контроль- Комбинация из разученных элементов (<i>Ласточка, кувырок вперёд, сед углом, мост, переворот в упор, прыжок на 360.</i>). ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять правильно технические элементы	Текущий					40

Баскетбол (4ч)	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств	Уметь: контролировать мяч. Понимать как действовать на площадке во время учебной игры.	Текущий					41
	Совершенство вание	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	Уметь: владеть мячом(<i>держат</i> , <i>передавать на расстоянии, водить, перехватывать</i>).	Текущий	Презентация				42
	Учётный	Контроль - ведение мяча, два шага, бросок в кольцо одной рукой. Индивидуальные действия в защите. Игра «Баскетбол».	Уметь: владеть техническими элементами игры « Баскетбол».	Текущий					43
Висы и упоры (3ч)	Закрепление	Перестроение из одной шеренги в две. Вис на согнутых руках. Подъём с переворотом мальчики-(высокая перекладина),девочки-(на брусьях с опорой на одну ногу).	Уметь: владеть своим телом в пространстве	Текущий					44
	Совершенство вание	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Вис на согнутых руках. Развитие силы. ОФП круговая тренировка.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине, силовые упражнения.	Текущий					45

	Учётный	Контроль-Подтягивание висе.. Развитие силовой выносливости.	<i>Уметь:</i> владеть своим телом в пространстве	Текущий				46
Баскетбол (4ч)	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.	<i>Уметь:</i> контролировать мяч. Понимать как действовать на площадке во время учебной игры.	Текущий				47
	Учётный	Контроль - Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.	<i>Уметь:</i> владеть мячом(<i>держат</i> , <i>передать на расстоянии, водить, перехватывать</i>).	Текущий				48

3 четверть. Общая физическая подготовка Игра Волейбол

Волейбол (3 ч)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	<i>Уметь:</i> выполнять правильно стойку волейболиста. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий				49
	Совершенствования							50

	Совершенство ования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять стойку волейболиста. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий				51
ОФП.-упражнения силовой направленности (3ч)	Совершенство ования	ОРУ с мячами. Упражнения силовой направленности (<i>поднимание туловища, вис на низкой перекладине, отжимание в упоре, выпрыгивание</i>)Круговая тренировка.(30 секунд с интервалом отдыха40 секунд).Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять синхронно с товарищем .Играть в игру «Класс смирно»	Текущий				52

	Комплексный	ОРУ с мячами. Упражнения скоростно-силовой направленности (<i>выпрыгивание, подъём разгибом из положения лёжа, бросок от груди набивного мяча</i>)упр.выполнять в парах(30 секунд с интервалом отдыха 40 секунд). Игра «Передал – садись». Игра «Выше ноги от земли».	Уметь: выполнять правильно упражнения в парах с полной амплитудой движения.	Текущий				53
	Совершенство ования							54
Волейбол (3ч)	Совершенство ования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способности	Уметь: выполнять правильно упражнения с мячом. Знать правила игры «Перестрелка», «Пионербол».	Текущий				55
	Совершенство ования							56

	Учётный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Контроль- верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять правильно элементы игры «Волейбол».	Текущий				57
ОФП. - упражнения силовой выносливост и..(3ч)	Комплексный	ОРУ в движении. Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости; <i>(удержание ног углом в упоре сидя, вис на согнутых руках на перекладине, упор прогнувшись- «Кобра»)</i> упр.выполняются в группах <i>(по30 секунд ,с интервалом отдыха 40сек.)</i>	Уметь: выполнять упражнения в группе. Играть в игру «Салки».	Текущий			58	
	Совершенство вания	ОРУ в парах. Комплекс атлетической гимнастики. <i>(отжимание в упоре, подтягивание в виси, поднятие туловища, подъём гири)</i> Контроль- сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	Уметь: владеть своим телом в пространстве.	Текущий			59	
	Учётный						60	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Волейбол (3ч)	Совершенство вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное	Уметь: правильно выполнять движение ногами при выполнении приёма волейбольного мяча снизу.	Текущий				61

		блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей						
	Комбинированный	.. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> рассчитывать траекторию полёта мяча. Правильно выполнять технические элементы при выполнении подачи мяча.	Текущий				62
	Совершенство вания						63	
ОФП. - упражнения скоростно-силовой направленности.(3ч)	Совершенство вания	ОРУ с набивными мячами. Комплекс упражнений скоростно-силовой направленности; <i>(прыжок на скакалке, выпрыгивание на низкой перекладине, прыжок через скамейку, поднимание ног в висе на перекладине).</i> Упражнения выполнять в парах <i>(по 30 секунд, с интервалом отдыха 40 секунд).</i> Игра «Невод»	<i>Уметь:</i> прыгать на гимнастической скакалке. Играть в подвижную игру «Невод».	Текущий				64
	Комплексный	ОРУ в движении. Прыжок на скакалке 4 раза по 1 мин. Контроль – прыжок на скакалке за 30 сек. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> владеть техникой прыжка на скакалке.	Текущий				65
	Учётный						66	
Волейбол(3ч)	Совершенство вание	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять элементы с волейбольным мячом.	Текущий				67

	Совершенство вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом. Вращать гимнастический обруч.	Текущий					68
--	--------------------	---	--	---------	--	--	--	--	----

1	2	3	4	5	6	7	8	
	Учётный	ОРУ типа зарядки. Контроль – верхняя прямая подача, приём после подач.	Уметь: владеть мячом (<i>стараться перебить мяч через сетку</i>)	Текущий				69
ОФП - упражнения с собственным весом.(3ч)	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. ОФП круговая тренировка. Понятие о красоте тела и его гармоничном развитии; возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин. Развитие силы.	Уметь: владеть своим телом в пространстве.	Текущий				70
	Комплексный							71
	Учётный	ОРУ в парах. Контроль-поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд. Игра «Волейбол».						Уметь: владеть своим телом в пространстве. Проявлять чувства коллективизма.
Волейбол (3ч)	Совершенство вание	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение	Уметь: владеть мячом (<i>стараться делать правильные технические действия при подаче и приёме</i>).	Текущий				73

	Совершенство вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть навыком приёма мяча после подачи. Знать правила игры «Волейбол»	Текущий					74
	Учётный	ОРУ типа зарядки. Контроль-прямой нападающий удар. Игра «Волейбол»	Уметь: владеть мячом	Текущий					75
ОФП. - упражнения скоростно-силовой направленности.(1ч)	Совершенство вания	ОРУ с набивными мячами. Комплекс упражнений скоростно-силовой направленности; <i>(прыжок на скакалке, выпрыгивание на низкой перекладине, прыжок через скамейку, поднимание ног в висе на перекладине)</i> . Упражнения выполнять в парах <i>(по 30 секунд, с интервалом отдыха 40 секунд)</i> . Игра «Невод»	Уметь: прыгать на гимнастической скакалке. Играть в подвижную игру «Невод».	Текущий					76

4 четверть Кроссовая подготовка

Бег по пересеченной местности	Комплексный	Бег <i>(10 мин)</i> . Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе <i>(10 мин)</i> ; чередовать бег и ходьбу	Текущий					77
-------------------------------	-------------	---	--	---------	--	--	--	--	----

(9ч)		Бег под гору. Развитие выносливости						
	Комплексный	Бег (12 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 250 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий				78
	Комплексный	Бег (15 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 250 м, ходьба – 100 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий				79
	Комплексный	ОРУ в движении. Бег с препятствиями. (10 минут). Игра «Волейбол».	Уметь: уметь правильно дышать при длительном беге.	Текущий				80
	Комплексный	Бег с преодолением препятствий(10 минут). Игра «Волейбол». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий				81
	Учётный	Контроль-кросс (1 км). . Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Уметь: бегать в равномерном темпе (18 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий				82
	Комплексный	ОРУ в движении. Бег с преодолением препятствий(6минут).Игра «Пионербол».	Уметь: правильно преодолевать препятствия.	Текущий				83

	Комплексный	Бег (10 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий				84
	Учетный	Контроль - бег, мальчики-3000 м., девочки 2000 м.	Уметь: бегать в равномерном темпе , чередовать бег и ходьбу.	Текущий				85

	Учетный	Контроль-прыжок в длину с разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Футбол». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега	Текущий					95
Метание мяча (5 ч)	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий					96
	Комплексный	Совершенствовать технику-метания гранаты. Игра «Волейбол». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий					97
	Комплексный	Метание гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: правильно выполнять движения в метании	Текущий					98
	Учётный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Футбол»	Уметь: правильно выполнять движения в метании. Знать правила игры «Футбол».	Текущий					99

Годовой календарный график

прохождения материала по физической культуре 10 класс

2021-2022 учебный год

3 часа в неделю

№	темы программы	количество часов
2	лёгкая атлетика	31
3	кроссовая подготовка	17
4	гимнастика	12
5	Баскетбол	11
6	Волейбол	15
7	Общая физическая подготовка	13
	Итого:	99

Тематическое планирование
10 класс

Название контроля	Номер урока	Дата проведения
Прыжок в длину с места.	2	04.09.2020
Бег 30 метров.	5	11.09.2020
Бег 60 метров.	6	13.09.2020
Прыжок в длину с разбега.	11	25.09.2020
Метание гранаты.	16	07.10.2020
Бег 1000 метров.	20	16.10.2020
Кросс 2000- 3000 т.м.	24	25.10.2020
Ведение мяча с сопротивлением.	36	2.12.2020
Гимнастическая комбинация из пяти элементов.	39	9.12.2020
Ведение баскетбольного мяча, два шага, бросок в кольцо.	42	16.12.2020
Подтягивание в висе.	45	23.12.2020
Бросок баск.мяча одной рукой с сопротивлением.	48	27.12.2020
Верхняя передача волейбольного мяча в прыжке.	57	31.01.2021
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.	60	7.02.2021
Прыжок на скакалке	66	21.02.2021
Верхняя прямая подача волейбольного мяча.	69	2.03.2021
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд.	72	11.03.2021

Прямой нападающий удар	75	18.03.2021
Бег 1000 метров.	83	10.04.2021
Кросс 2000- 3000 метров.	86	17.04.2021
Бег 30 м.	90	27.04.2021
Бег 60 метров.	91	29.04.2021
Прыжок в длину с разбега из зоны отталкивания.	96	18.05.2021
Метание гранаты.	99	29.05.2021

Учитель – Ткачёв С.Н.

Рассмотрено на заседании ШМО учителей ФК и ОБЖ	Согласовано Заместитель директора по УВР	«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ № 5
---	---	--------------------------------------

протокол № 1 от	С.В.Филатова	Приказ № 205 от 30.08.2021
Руководитель МО 30.08 .2021		Подпись руководителя Т.И.Карявкина
С.В. Лаврухина	30« » августа 2021 г.	Печать

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

_____ физическая культура

Уровень общего образования – основное общее образование

класс 11 (юноши)

Количество часов -3 часа в неделю (99)

Учитель Ткачёв Сергей Николаевич

(ФИО)

Программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС начального общего образования и ориентирована на работу по УМК Перспектива», 2011год В.Я.Бырышников

1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГОПРЕДМЕТА, КУРСА.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации
- активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,
- профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими
- упражнениями различной направленности;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
- для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.
- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в
- массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

Объяснять:

- Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

Соблюдать правила:

- Личной гигиены и закаливания.
- Организация и проведение самостоятельного и самостоятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.
- Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
- Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Проводить:

- Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.
- Приемы страховки и самостраховки во время занятий.
- Приемы массажа и самомассажа.
- Занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов.
- Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.
- Планы-конспекты индивидуальных занятий.

Определять:

- Уровни индивидуального физического развития.
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.
- Дозировка физической нагрузки

Демонстрировать:

- Двигательные умения, навыки, способности:
- Уметь с максимальной скоростью пробежать 100 м с низкого старта.
- В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.
- Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

Домашнее задание составлено на основании прохождения программного материала за курс 11-го класса. За основу взяты комплексы, содержащие практическую и теоретическую части. Знания теоретического материала проверяются в форме тестовых работ по пройденным темам программы.

Двигательные умения, навыки и способности:

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

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

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

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

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

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Спортивные игры.

Терминология игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.7. Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

1.8. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Распределение сил по дистанции. Помощь в судействе.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания. Упражнения общей физической подготовки.

Кроссовый бег: Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег по дистанции на юноши — 3 км, девушки — 2 км. Кросс по пересеченной местности. Финиширование в беге на длинные дистанции.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и

технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Комбинации из основных элементов техники игры. Перемещение приставным шагом (боком, лицом и спиной вперед); приём и передача мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед; приём мяча снизу двумя руками на месте; подача нижняя прямая с 3-6 м от сетки. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

тверждаю»

Чет-ть	Тема раздела	Дата прохождения материала	Кол-во часов	Название контроля	дата зачёта
					11
1	Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка	1.09-1.11	24	Прыжок в длину с места.	6.09.2021
				Бег 30 метров.	13.09.2021
				Бег 60 метров.	17.09.2021
				Метание мяча.	29.09.2021
				Прыжок в длину с разбега	11.10.2021
				Бег 1000 метров.	22.10.2021
				Бег 4000метров	1.11.2021
2	Гимнастика, баскетбол	5.11-29.12	23	Ведение мяча с сопротивлением.	6.12.2021
				Гимнастическая комбинация из пяти элементов.	13.12.2021
				Ведение баскетбольного мяча, два шага, бросок в кольцо.	20.12.2021

ПЛАНИРОВАНИЕ

Учитель
культуры

				Подтягивание в висе	27.12.2021
3	Общая физическая подготовка, волейбол.	11.01-18.03	28	Верхняя передача волейбольного мяча в прыжке.	28.01.2022
				Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.	04.02.2022
				Теоретическая контрольная работа.	11.02.2022
				Прыжок на скакалке.	18.02.2022
				Верхняя прямая подача волейбольного мяча.	28.03.2022
				Поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд.	9.03.2022
				Прямой нападающий удар.	16.03.2022
4	Кроссовая подготовка, лёгкая атлетика	1.04-27.05	24	Бег 1000 метров.	6.04.2022
				Кросс 4000 метров.	13.04.2022
				Бег 30 м.	20.04.2022
				Бег 60 метров.	26.04.2022
				Прыжок в длину с разбега из зоны отталкивания.	11.05.2022
				Метание гранаты.	23.05.2022

ТЕМАТИЧЕСКОЕ

Физической
Ткачёв С.Н.

Название контроля	Номер урока	Дата проведения
Прыжок в длину с места.	2	04.09.2020
Бег 30 метров.	5	11.09.2020
Входной контроль-Бег 60 метров.	6	12.09.2020
Метание гранаты.	11	25.09.2020
Прыжок в длину с разбега.	16	07.10.2020
Бег 1000 метров.	20	16.10.2020
Бег 4000м.	24	24.10.2020
Ведение мяча с сопротивлением.	36	2.12.2020
Гимнастическая комбинация из пяти элементов.	39	9.12.2020
Ведение баскетбольного мяча, два шага, бросок в кольцо.	42	16.12.2020
Подтягивание в висе	45	23.12.2020
Верхняя передача волейбольного мяча в прыжке.	55	30.01.2021
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.	60	06.02.2021
Теоретическая контрольная работа.	63	12.02.2021
Прыжок на скакалке.	66	20.02.2021
Верхняя прямая подача волейбольного мяча.	69	2.03.2021
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд.	72	11.03.2021
Прямой нападающий удар.	75	18.03.2021
Бег 1000 метров.	80	8.04.2021
Кросс – мальчики 4000 метров.	82	15.04.2021
Бег 30 метров.	85	22.04.2021
Итоговый контроль 60м.	87	27.04.2021
Прыжок в длину с разбега из зоны отталкивания.	92	13.05.2021

Учитель :Ткачёв С.Н.

Годовой календарный график

прохождения материала по физической культуре

11 КЛАСС

2020-2021 учебный год

3 часа в неделю

№	Темы программы	количество часов
2	лёгкая атлетика	31
3	кроссовая подготовка	15
4	гимнастика	12
5	баскетбол	11
6	волейбол	15
7	Общая физическая подготовка	13
	Итого:	98

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс 1 четверть Лёгкая атлетика

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Использование Икт	Дата проведения		№ урока
						п л а н	ф а к т	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ходьба и бег (56ч)	Вводный	Стартовый разгон. Бег по дистанции (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30 м)	Текущий				1
	Комплексный	Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: правильно выполнять движения при беге и прыжках	Текущий				2

	Учётный	Стартовый разгон. Бег по дистанции (30–60 м). Контроль-прыжок в длину с места	Уметь: правильно выполнять движение при выполнении прыжка в длину с места.	Текущий				3
	Комплексный	Стартовый разгон. Бег по дистанции (60 м).. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий				4
	Комплексный							5
	Учетный	Контроль - бег на результат (30). Развитие скоростных способностей. Игра «Волейбол».	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30 м)	Текущий				6
	Комплексный	Бег по дистанции (60 м). Финиширование.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге.	Текущий				7

	Учетный	Входной контроль-бег на результат (60). Развитие скоростных способностей. Игра «Волейбол»	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий				8
--	---------	---	---	---------	--	--	--	---

Метание гранаты (5 ч)	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Волейбол». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий				9
	Комплексный	Метание гранаты, техника выполнения. Игра «Волейбол». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий				10

	Комплексный	Метание гранаты . Игра . Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий				11
	Комплексный	Метание гранаты с пяти шагов разбега.. Развитие скоростной силы.. Измерение роста, веса, силы	<i>Уметь:</i> правильно выполнять разбег при метании.	Текущий				12
	Учётный	Контроль – метание гранаты. Игра «Волейбол». Развитие скоростной силы.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять техническое движение при метании.	Текущий				13
Прыжок в длину 5ч.	Комплексный	Прыжок в длину с 5 беговых шагов.Отталкивание.Специальные беговые упражнения.Развитие скоростно силовых качеств.Биохимические основы Прыжков.	Учить:правильно выполняя движения при прыжке.	Текущий				14
	Комплексный							15

	Комплексный	Совершенствовать-Прыжок в длину с пяти шагов разбега.Игра «Знамя».Развитие скоростно-силовых качеств.	Учить:правильно выполняя движения при прыжке.	Текущий				16
	Комплексный	Прыжок в длину с пятнадцати шагов разбега.Игра «Волейбол».Развитие скоростно-силовых качеств.		Текущий				17
	Учётный	Контроль – прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).		Текущий				18
Кроссовая подготовка								

Бег по пересечённой местности (6 ч)	Комплексный	Бег (10мин) . Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин);	Текущий				19
	Комплексный	Преодоление препятствий. . Развитие выносливости.	Уметь: чередовать бег и ходьбу	Текущий				20
	Комплексный	Бег (12 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Расслабление	Уметь: бегать в равномерном темпе (12 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий				21
	Комплексный	Бег (14мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Расслабление	Уметь: бегать в равномерном темпе (14 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий				22

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Учётный	Контроль- бег 1000 м. Игра «Волейбол». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Контроль				23
	Комплексный	Бег 2000м Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Футбол»,	Уметь: бегать в равномерном темпе 2000м;	Текущий				24
	Комплексный	«Волейбол». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений						25
	Совершенство вание	Бег4000 м. Игра «Волейбол». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Контроль				26

	Учётный	Контроль-кросс ю.4000г.м.Игра Футбол.	Уметь: бегать 3000г.м		Презентация			27
--	---------	---------------------------------------	------------------------------	--	-------------	--	--	----

2 четверть Гимнастика -Баскетбол

1	2	3	4	5	7	8	9
Акробатика Строевые упражнения (3 ч)	Изучение нового материала	Акробатические упражнения: Сед углом. Стоя на коленях , наклон назад. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий			28
	Комбинированный	Акробатические упражнения: Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий			29
	Комбинированный	Акробатические упражнения: Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий			30
Баскетбол (3ч)	Изучение нового материала	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять правильно движение рук.	Текущий			31
	Совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от	Уметь: выполнять пружинящие движения ногами при ведении.	Текущий			32

1	2	3	4	5	7	8	
		плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств					
	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять правильно кистевое движение во время передачи мяча.	Текущий			33
Висы. Строевые упражнения (3 ч)	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. ОФП круговая тренировка. Развитие силы.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий			34
	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног сед ноги врозь ,мах вперёд и назад, сед на левое бедро, соскок с поворотом . ОФП круговая тренировка. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий			35

1	2	3	4	5	7	8	9
	Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висячем положении. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висячем положении	Текущий			36
Баскетбол (3ч)	Совершенствование	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять правильно ведение мяча бегом.	Текущий			37
	Совершенствование			текущий			38

	Учётный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Контроль- ведение мяча с сопротивлением... Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять ведение мяча с остановкой без потери контроля мяча.	Текущий			39
--	---------	--	---	---------	--	--	----

Акробатика, строевые упражнения (3ч)	Совершенство вания	. Акробатические упражнения: (<i>Ласточка, кувырок вперёд, сед углом, мост, переворот в упор, прыжок на 360.</i>). ОРУ со скакалкам. координационных способностей	Уметь: выполнять правильно группировку при выполнении кувырка в перёд.	Текущий			40
	Совершенство вания	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Три элемента слитно; (<i>ласточка, кувырок вперёд, стойка на лопатках</i>). ОРУ. . Игра «Волейбол». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять гимнастическую комбинацию.	Текущий			41

1	2	3	4	5	7	8	9
	Учётный	Акробатические упражнения: Контроль-комбинация из разученных элементов (<i>Ласточка, кувырок вперёд, сед углом, мост, переворот в упор, прыжок на 360.</i>). ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять правильно технические элементы	Текущий			42
Баскетбол (4ч)	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств	Уметь: контролировать мяч. Понимать как действовать на площадке во время учебной игры.	Текущий			43
	Совершенство вание	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с	Уметь: владеть мячом(<i>держатъ, передавать на расстоянии, водить, перехватывать</i>).	Текущий			44

		сопротивлением. Ведение мяча, два шага, бросок в кольцо. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.				
	Учётный	Контроль - ведение мяча, два шага, бросок в кольцо одной рукой. Индивидуальные действия в защите. Игра «Баскетбол».	<i>Уметь:</i> владеть техническими элементами игры « Баскетбол».	Текущий		45
Висы и упоры (3ч)	Закрепление	Перестроение из одной шеренги в две. Вис на согнутых руках. Подъём с переворотом мальчики-(высокая перекладина),девочки-(на брусках с опорой на одну ногу).	<i>Уметь:</i> владеть своим телом в пространстве	Текущий		46
	Совершенство вание	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Вис на согнутых руках.. Подъём переворотом. Развитие силы. ОФП круговая тренировка.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине, силовые упражнения.	Текущий		47
	Учётный	Контроль-подтягивание в виси. Развитие силовой выносливости.	<i>Уметь:</i> владеть своим телом в пространстве	Текущий		48

3 ЧЕТВЕРТЬ ОФП-ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол (3 ч)	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Правила поведения техника безопасности на ур	<i>Уметь:</i> выполнять правильно стойку волейболиста. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		49
	Совершенствования					50

		в спортивном зале.					
	Совершенство вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять стойку волейболиста. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий			51
ОФП.- упражнения силовой направленно сти (3ч)	Совершенство вания	ОРУ с мячами. Упражнения силовой направленности (<i>поднимание туловища, вис на низкой перекладине, отжимание в упоре, выпрыгивание</i>) Круговая тренировка. (30 секунд с интервалом отдыха 40 секунд). Развитие силовых способностей.	<i>Уметь:</i> выполнять синхронно с товарищем. Играть в игру «Класс смирно»	Текущий			52

	Комплексный	ОРУ с мячами. Упражнения скоростно-силовой направленности (<i>выпрыгивание, подъём разгибом из положения лёжа, бросок от груди набивного мяча</i>) упр. выполнять в парах (30 секунд с интервалом отдыха 40 секунд). Игра «Передал – садись». Игра «Выше ноги от земли».	<i>Уметь:</i> выполнять правильно упражнения в парах с полной амплитудой движения.	Текущий			53
	Совершенство вания						54
Волейбол (3ч)	Совершенство вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способности	<i>Уметь:</i> выполнять правильно упражнения с мячом. Знать правила игры «Перестрелка», «Пионербол».	Текущий			55
	Совершенство вания						56

	Учётный	Контроль- верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять правильно элементы игры «Волейбол».	Текущий			57
ОФП. - упражнения силовой выносливости..(3ч)	Комплексный	ОРУ в движении. Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости; (<i>удержание ног углом в упоре сидя, вис на согнутых руках на перекладине, упор прогнувшись- «Кобра»</i>) упр. выполняются в группах (<i>по 30 секунд ,с интервалом отдыха 40сек.</i>)	Уметь: выполнять упражнения в группе. Играть в игру «Салки».	Текущий			58
	Совершенствования	ОРУ в парах. Комплекс атлетической гимнастики. (<i>отжимание в упоре, подтягивание в висе, поднятие туловища, подъём гири</i>) Контроль- сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	Уметь: владеть своим телом в пространстве.	Текущий			59
	Учётный						60

1	2	3	4	5	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---

Волейбол (3ч)	Совершенство вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: правильно выполнять движение ногами при выполнении приёма волейбольного мяча снизу.	Текущий			61
	Комбинированный	.. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Контрольная работа-теория.	Уметь: рассчитывать траекторию полёта мяча. Правильно выполнять технические элементы при выполнении подачи мяча.	Текущий			62
	Учётный						63
ОФП. - упражнения скоростно- силовой направлен- ности.(3ч)	Совершенство вания	ОРУ с набивными мячами. Комплекс упражнений скоростно-силовой направленности; <i>(прыжок на скакалке, выпрыгивание на низкой перекладине, прыжок через скамейку, поднятие ног в виси на перекладине)</i> . Упражнения выполнять в парах <i>(по 30 секунд, с интервалом отдыха 40 секунд)</i> . Игра «Невод»	Уметь: прыгать на гимнастической скакалке. Играть в подвижную игру «Невод».	Текущий			64
	Комплексный	ОРУ в движении. Прыжок на скакалке 4 раза по 1 мин. Контроль – прыжок на скакалке за 30 сек. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: владеть техникой прыжка на скакалке.	Текущий			65
	Учётный						66

Волейбол (2ч)	Совершенство вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом. Вращать гимнастический обруч.	Текущий			67
	Совершенство вание	Верхняя передача мяча в тройках. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.	Уметь: владеть мячом. Вращать гимнастический обруч.	Текущий			68

1	2	3	4	5	7	8	
	Учётный	ОРУ типа зарядки. Контроль – верхняя прямая подача, приём после подач.	Уметь: владеть мячом (<i>стараться перебить мяч через сетку</i>)	Текущий			69
ОФП - упражнения с собственным весом.(3ч)	Комплексный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. ОФП круговая тренировка. Понятие о красоте тела и его гармоничном развитии; возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин. Развитие силы.	Уметь: владеть своим телом в пространстве.	Текущий			70
	Комплексный						71

	Учётный	ОРУ в парах. Контроль-поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд. Игра «Волейбол».	Уметь: владеть своим телом в пространстве. Проявлять чувства коллективизма.	Текущий			72
Волейбол (3ч)	Совершенство вание	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение	Уметь: владеть мячом (<i>стараться делать правильные технические действия при подаче и приёме</i>).	Текущий			73

	Совершенство вания	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть навыком приёма мяча после подачи. Знать правила игры «Волейбол»	Текущий			74
	Учётный	ОРУ типа зарядки. Контроль-прямой нападающий удар. Игра «Волейбол»	Уметь: владеть мячом	Текущий			75
ОФП 1Ч.	Совершенство вания	ОФП круговая тренировка. Понятие о красоте тела и его гармоничном развитии;	Уметь: владеть своим телом в пространстве	Текущий			76

4 ЧЕТВЕРТЬ ККРОСС-ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Бег по пересеченной местности (6ч)	Комплексный	Бег (10 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий			77
	Комплексный	Бег (12 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 250 м, ходьба – 100 м). Игра Волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий			78
	Комплексный	Бег (15 мин). Преодоление препятствий.	Уметь: бегать в равномерном	Текущий			

		Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 250 м, ходьба – 100 м</i>). Развитие выносливости	темпе (<i>10 мин</i>); чередовать бег и ходьбу				79
	Учётный	ОРУ в движении. Контроль-бег 1000м.	Уметь: правильно преодолевать препятствия.	Текущий			80

	Комплексный	Бег (<i>10 мин</i>). Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 100 м, ходьба – 70 м</i>). Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>10 мин</i>); чередовать бег и ходьбу	Текущий			81
	Комплексный	Бег (<i>15 мин</i>). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>10 мин</i>); чередовать бег и ходьбу	Текущий			82
	Учетный	Контроль – бег 4000 м. Игра Волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Текущий			83

Ходьба и бег (5 ч)	Комплексный	Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	Текущий			84
	Комплексный	.Бег по дистанции	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	Текущий			85
	Учётный	Финиширование. Контроль-бег 30м. Дозирование нагрузки при занятиях бегом					
	Комплексный	ОРУ в движении. Челночный бег 3x10 метров. Игра «Футбол».	Уметь: правильно дышать при выполнении бега на скорость.	Текущий			87
	Учетный	Итоговый-контроль-бег на результат <i>60м</i> . Развитие скоростных способностей. Игра «Волейбол»	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>30,60 м</i>)	Текущий			88
1	2	3	4	5	7	8	9

Прыжки (5 ч)	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Футбол». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий			89
	Комплексный						90
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Волейбол». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега	Текущий			91
	Комплексный	Прыжок в длину с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «Волейбол». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега	Текущий			92
	Учетный	Контроль-прыжок в длину с разбега из зоны отталкивания. Игра «Футбол». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега	Текущий			93
Метание мяча (5 ч)	Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий			94
	Совершенство вание	Метание гранаты на дальность. Игра «Волейбол». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий			95
	Комплексный	Метание гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: правильно выполнять движения в метании	Текущий			96
	Закрепление	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в метании	Текущий			97

	Учётный	Контроль-Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Футбол»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании. Знать правила игры «Футбол».	Текущий			98
--	---------	---	--	---------	--	--	----

Тематическое планирование 11 Класс

Название контроля	Номер урока	Дата проведения
Прыжок в длину с места.	2	04.09.2019
Бег 30 метров.	5	11.09.2019
Входной контроль-Бег 60 метров.	6	12.09.2019
Метание гранаты.	11	25.09.2019
Прыжок в длину с разбега.	16	07.10.2019
Бег 1000 метров.	20	16.10.2019
Бег 4000м.	24	24.10.2019
Ведение мяча с сопротивлением.	36	2.12.2019
Гимнастическая комбинация из пяти элементов.	39	9.12.2019
Ведение баскетбольного мяча, два шага, бросок в кольцо.	42	16.12.2019
Подтягивание в висе	45	23.12.2019
Верхняя передача волейбольного мяча в прыжке.	55	30.01.2020
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.	60	06.02.2020
Теоретическая контрольная работа.	63	12.02.2020

Прыжок на скакалке.	66	20.02.2020
Верхняя прямая подача волейбольного мяча.	69	2.03.2020
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 секунд.	72	11.03.2020
Прямой нападающий удар.	75	18.03.2020
Бег 1000 метров.	80	8.04.2020
Кросс – мальчики 4000 метров.	82	15.04.2020
Бег 30 метров.	85	22.04.2020
Итоговый контроль 60м.	87	27.04.2020
Прыжок в длину с разбега из зоны отталкивания.	92	13.05.2020
Метание гранаты.	97	25.05.2020

Учитель :Ткачёв С.Н.

прохождения материала по физической культуре

11 КЛАСС

2019-2020 учебный год

3 часа в неделю

№	Темы программы	количество часов
2	лёгкая атлетика	31
3	кроссовая подготовка	15
4	гимнастика	12
5	баскетбол	11
6	волейбол	15
7	Общая физическая подготовка	13
	Итого:	97

