|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Согласовано»**  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ФИО  Протокол №1  от «24» августа 2018г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР ОГБОУ КШИ «Северский кадетский корпус»  \_\_\_\_\_\_\_/ Емельянова Е.Ю. /  ФИО  «24» августа 2018г. | **«УТВЕРЖДАЮ»**  Директор ОГБОУ КШИ «Северский кадетский корпус»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ А.О. Окунев /  ФИО  Приказ № 66-од  от «31» августа 2018г. |

Департамент общего образования Томской области

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кадетская школа-интернат

«Северский кадетский корпус»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

Усманова Александра Сергеевича,

учителя физкультуры

Ф.И.О., категория

по физкультуре

10 класс, профильный уровень

(4часа в неделю, 136 часов в год)

предмет, класс и т.п.

Рассмотрено на заседании педагогического совета

протокол № 2

от «31» августа 2018 г.

**2018--2019 учебный год**

**Пояснительная записка к рабочей программе по физкультуре**

**10 класс (профильный уровень)**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

Программа рассчитана на 4 часа в неделю (136 часов в учебном году).

- Основы знаний о физической культуре (В процессе урока-23часа)

- легкая атлетика (22 часа)

- гимнастика с элементами акробатики (19 часов)

- спортивные игры(баскетбол,волейбол,футбол) (52 часа)

- лыжная подготовка (20 часов)

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Целью образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях “Обязательного минимума содержания основного и среднего ( полного ) общего образования”,

“Федеральном компоненте государственного стандарта“, “Федеральном базисном учебном плане”, “Региональном базисном учебном плане”, Законе РФ “Об образовании”, “Концепции по совершенствованию содержания и структуры общего образования» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности. Особенностями данной программы являются: соотнесенность с региональным базисным учебным планом общеобразовательных учебных учреждений, направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, школьная спортивная площадка, стадион, спортивный инвентарь), и региональными климатическими условиями.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов ( уроков) |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | 23 (в процессе урока ) |
| 2. | Спортивные игры (баскетбол,волейбол,футбол) | 52 |
| 3. | Гимнастика | 19 |
| 4. | Легкая атлетика | 22 |
| 5. | Лыжная подготовка | 20 |
|  | **Итого** | **136** |

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Урока | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Дата проведения |
| 1 | Бег | Вводный | Правила поведения Т. Б. на уроках физ-ры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс УГГ. Техника низкого старта, стартовый разгон до 30 м. Прыжки с/м. Бег 2. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Текущий |  |
| 2 | Бег | комплексный | Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30 м., прыжки с/м. Бег до 4. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Текущий |  |
| 3 | Бег | комплексный | Бег 30 м. (у), прыжки с/м, кроссовая подготовка. | Уметь правильно выполнить движение в беге и метании | Текущий |  |
| 4 | Бег | Комплексный | Старты из различных исходных положений 20-30 м. | Уметь правильно выбегать с высокого старта и низкого старта | Текущий |  |
| 5 | Метание и прыжки | комплексный | Прыжки с/м (у), метание м/м, челночный бег 3\*10 м. | Уметь правильно выполнить движение в беге и метании | Текущий |  |
| 6 | Метание и бег | комплексный | Челночный бег 3\*10 м. (у), метание м/м., бег 60 м | Уметь правильно выполнить движение в беге и метании | Текущий |  |
| 7 | Прыжки, метание и бег | комплексный | Бег 60 м. (у), метание м/м., прыжки в длину с/р. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Текущий |  |
| 8 | Прыжки | учетный | Прыжок в длину на результат | Уметь правильно прыгать в длину | Текущий |  |
| 9 | Бег и метания | комплексный | Метание м/м. (у), прыжки в длину с/р., кросс 500-1000 м. | Уметь правильно выполнить движение в беге | Текущий |  |
| 10 | Прыжки и бег | комплексный | Прыжки в длину с/р., бег 100м., полоса препятствий. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Текущий |  |
| 11 | Бег и прыжки | учетный | Прыжки в длину с/р. (у), круговая эстафета, этап до 60 м. | Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках | Текущий |  |
| 12 | Прыжки | комплексный | Прыжки в длину с 13-15 шагов | Уметь правильно выполнять движение в прыжках | Текущий |  |
| 13 | Бег и прыжки | учетный | Бег 100 м. (у). Силовая п-ка. Игра в футбол (м), | Уметь правильно выполнить движение в беге | Текущий |  |
| 14 | Подтягивание | учетный | Подтягивание (у), полоса препятствий. | Уметь выполнять подтягивания | Текущий |  |
| 15 | Бег | учетный | 3000 (м), | Уметь правильно выполнить движение в беге | Текущий |  |
| 16 | Бег,прыжки | комплексный | Челночный бег.Прыжкимногоскоки | Уметь быстро координироваться свои движения | Текущий |  |
| 17 | Прыжки | комплексный | Прыжки через к/ск, броски набивание мяча. | Уметь правильно выполнить движение в прыжках | Текущий |  |
| 18 | Бег | учетный | Бег до 6 мин. (у). Игра по желанию уч-ся. | Уметь правильно выполнить движение в беге | Текущий |  |
| 19 | Игра | комплексный | Беседа о правилах безопасности на уроках по баскетболу. Игра в футбол (м), | Знать технику безопасности на уроках по баскетболу | Текущий |  |
| 20 | Передача  мяча | комплексный | Передача мяча в тройках без сопротивления | Уметь правильно и быстро делать передачу | Текущий |  |
| 21 | Передача мяча | комплексный | Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Комбинации в парах. Штрафной бросок. Игра в стритбол. | Уметь правильно выполнить передачу мяча | Текущий |  |
| 22 | Бросок в кольцо | комплексный | Закрепление техники броска по кольцу. Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, броску в кольцо. | Уметь правильно выполнить бросок в кольцо | Текущий |  |
| 23 | Штрафной бросок | комплексный | Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в  б/б  3\*3. | Уметь правильно выполнить штрафной бросок | Текущий |  |
| 24 | Броски | комплексный | Бросок со средней дистанции без сопротивления. | Уметь правильно выполнять бросок | Текущий |  |
| 25 | Передача мяча | учетный | Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения. Учебная игра в б/б. | Уметь правильно выполнять передачу мяча | Текущий |  |
| 26 | Передача мяча | комплексный | Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места, в движении с различных точек. Игра в б/б | Уметь правильно выполнять передачу мяча | Текущий |  |
| 27 | Игра в баскетбол | комплексный | Учебная игра в баскетбол. | Уметь играть в баскетбол | Текущий |  |
| 28 | Защита | комплексный | Индивидуальные действия в защите | Уметь правильно выполнять заслон | Текущий |  |
| 29 | Ведение мяча | комплексный | Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в движение с изменением направления, скорости. Жонглирование мячом. | Уметь правильно выполнять ведение мяча | Текущий |  |
| 30 | Тактика нападения | комплексный | Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола. | Уметь правильно выполнять тактические действия в нападении | Текущий |  |
| 31 | Заслон | комплексный | Взаимодействия 2х игроков в нападении защите через заслон. Игра в баскетбол. | Уметь правильно выполнять заслон | Текущий |  |
| 32 | Прекрывание | комплексный | Действия против игрока без мяча и с мячом. | Уметь правильно прикрывать | Текущий |  |
| 33 | Комбинации | комплексный | Жонглирование мячом. Комбинации из освоенных элементов. Игра баскетбол. | Уметь правильно выполнить различные комбинации | Текущий |  |
| 34 | Перемещения | комплексный | Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в б/б. | Уметь правильно выполнить перемещения | Текущий |  |
| 35 | Баскетбол | комплексный | Игра по упрощенным правилам в б/бол. | Уметь играть в баскетбол | Текущий |  |
| 36 | Нападение | комплексный | Индивидуальные действия в нападении против зонной защиты. | Уметь правильно нападать | Текущий |  |
| 37 | Штрафной бросок | учетный | Штрафной бросок (у). Броски по точкам. Игра в баскетбол. | Выполнение штрафного броска на оценку | Текущий |  |
| 38 | Комбинации | комплексный | Комбинации из основанных элементов баскетбола. Игра в б/б. | Уметь правильно выполнить различные комбинации | Текущий |  |
| 39 | Игра | комплексный | Игровой урок. Итоги, игра в баскетбол. | Уметь играть в баскетбол | Текущий |  |
| 40 | Нападение | комплексный | Индивидуальные действия в нападении против личной защиты. | Уметь защищаться от нападения | Текущий |  |
| 41 | Страховка | комплексный | Беседа о значении гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки, элементы аэробики. | Уметь правильно выполнить страховку партнера | Текущий |  |
| 42 | Повороты и перестроения | комплексный | Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. | Уметь правильно выполнить повороты и перестроения | Текущий |  |
| 43 | Упражнения на бревне и лазание по канату | комплексный | ОРУ. Акробатические упражнения, упр. на бревне (д), лазание по канату (м). | Уметь правильно выполнить упражнения на бревне и лазание по канату | Текущий |  |
| 44 | Упражнения на перекладине | комплексный | Подъем переворотом ,подъем разгибом ноги врозь,соскок махом назад. | Уметь правильно выполнять упражнения на перекладине. | Текущий |  |
| 45 | Акробатические соединения | комплексный | Акробатические соединения, упр. для развития равновесия. Лазание по канату без помощи ног (м) | Уметь правильно выполнить акробатические соединения | Текущий |  |
| 46 | Строевая подготовка | комплексный | Строевая п-ка, акробатические соединения, комбинация на бревне. | Уметь правильно выполнить команды в строю | Текущий |  |
| 47 | Акробатичекие соединения | комплексный | ОРУ. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений. Упр. на бревне (д), лазание по канату без помощи ног (м).. | Выполнение акробатических соединений на оценку | Текущий |  |
| 48 | Упражнения на полу | комплексный | Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощь | Уметь выполнять стойку и кувырок назад | Текущий |  |
| 49 | Опорный прыжок | комплексный | Опорный прыжок. Лазание по канату (у). Лазание по канату (у), упр. на бревне (у). | Уметь правильно выполнять опорный прыжок | Текущий |  |
| 50 | Упражнения на перекладине, брусьях | комплексный | ОРУ на гимнастической скамейке, упр. на перекладине (м), на брусьях (д), силовая подготовка. | Уметь правильно выполнять упражнения на перекладине, брусьях | Текущий |  |
| 51 | Упражнения на перекладине, брусьях | Совершенствование ЗУН | Упр. на брусьях, перекладине, акробатическое соединение (у). | Уметь правильно выполнять упражнения на перекладине, брусьях | Текущий |  |
| 52 | Кувырок | комплексный | Прыжок ноги врозь через козла в длину высота 112-120см | Уметь правильно выполнять прыжок через козла. | Текущий |  |
| 53 | Опорный прыжок | комплексный | Опорный прыжок, упражнение на брусьях (у), силовая п-ка. | Уметь правильно выполнять опорный прыжок | Текущий |  |
| 54 | Круговая тренировка | комплексный | Круговая тренировка, подтягивание, гибкость. | Уметь правильно выполнять упражнения в круговой тренировке | Текущий |  |
| 55 | Упражнения с гантелями | комплексный | Упр. с гантелями, набивание мячами, прыжки ч/ск., опорный прыжок. | Уметь правильно выполнять упражнения с гантелями | Текущий |  |
| 56 | Кувырок | комплексный | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. | Уметь выполнять кувырок через препятствие | Текущий |  |
| 57 | Опорный прыжок | учетный | Опорный прыжок (у), полоса препятствий | Выполнение опорного прыжка на оценку | Текущий |  |
| 58 | Упражнения с гимнастической скамейкой | комплексный | Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря. | Уметь правильно выполнять упражнения с гимнастической скамейкой | Текущий |  |
| 59 | Прыжки через скакалку | комплексный | Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 25. | Уметь правильно выполнять прыжки через скакалку | Текущий |  |
| 60 |  |  | Основные виды движений в спортивной практике |  |  |  |
| 61 | Полоса препятствий | комплексный | ОРУ с гимнастической скамейкой, полоса препятствий. | Уметь правильно преодолеть полосу препятствий | Текущий |  |
| 62 | Волейбол | комплексный | Полоса препятствий (у). | Уметь правильно выполнять подачу мяча | Текущий |  |
| 63 | Эстафета | комплексный | Эстафета с использованием спортивного инвентаря, итоги занятий по гимнастике. | Уметь правильно пользоваться спортивным инвентарем | Текущий |  |
| 64 | Лазанье по канату | Комплексный | Лазанье по канату с помощью ног на скорость. | Уметь правильно лазать по канату | Текущий |  |
| 65 | Лыжные ходы | комплексный | Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Текущий |  |
| 66 | Торможения | комплексный | Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажньий ход. Дистанция 2 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Текущий |  |
| 67 | Подъемы | комплексный | Повторение подъемов «полуёлочкой», «елочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Текущий |  |
| 68 | Попеременный ход | комплексный | Попеременный четырехшажный ход. | Уметь выполнять попеременный ход | Текущий |  |
| 69 | Коньковый ход | комплексный | Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?». | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Текущий |  |
| 70 | Коньковый ход | комплексный | Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция З км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Текущий |  |
| 71 | Коньковый ход | Совершенствование ЗУН | Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Текущий |  |
| 72 | Спуск | комплексный | Спуски со склона в основной стойке.Подъем “елочкой” | Уметь правильно спускаться со склона | Текущий |  |
| 73 | Спуски и подъемы | комплексный | Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием» | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Текущий |  |
| 74 | Передвижение на лыжах | комплексный | Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы. | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Текущий |  |
| 75 | Коньковый ход | учетный | Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км. | Выполнение конькового хода на оценку | Текущий |  |
| 76 | Эстафета | комплексный | Эстафета | Выполнение эстафетного бега | Текущий |  |
| 77 | Одновременный одношажный ход | Совершенствование ЗУН | Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты. | Выполнение Одновременного одношажного хода на оценку | Текущий |  |
| 78 | Передвижение на лыжах | Совершенствование ЗУН | Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой. | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Текущий |  |
| 79 | Торможение и повороты | Совершенствование ЗУН | Торможение и поворот «плугом» (У). игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием». | Уметь правильно выполнять торможения и повороты | Текущий |  |
| 80 | Передвижение на лыжах | комплексный | Прохождение дистанции 5 км. | Уметь правильно распределять силу и энергии передвигаясь на лыжах | Текущий |  |
| 81 | Поворот переступанием в движении | комплексный | Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км. | Уметь правильно выполнять поворот переступанием в движении | Текущий |  |
| 82 | Передвижение на лыжах | комплексный | Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Текущий |  |
| 83 | Поворот на месте махом | комплексный | Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота. | Уметь правильно выполнять поворот на месте махом | Текущий |  |
| 84 | Спуск со склона | комплексный | Спуски со склона .Подъем “елочкой” | Уметь правильно спускаться со склонов. | Текущий |  |
| 85 | Передвижение на лыжах | учетный | Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У). | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Текущий |  |
| 86 | Подъемы, спуски с горы | Совершенствование ЗУН | Теория. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием». | Уметь правильно выполнять подъемы, спуски с горы | Текущий |  |
| 87 | Передвижение на лыжах | учетный | Прохождение дистанции 3-4,5км (У). Итоги занятий по лыжной подготовке. | Уметь правильно передвигаться на лыжах различными ходами | Текущий |  |
| 88 | Стойки, перемещения | Совершенствование ЗУН | ТБ. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения. Передачи, приёмы, нижняя подача. | Уметь правильно выполнять стойки, перемещения | Текущий |  |
| 89 | Волейбол | комплексный | Учебная игра | Уметь правильно выполнять стойки,перемещения | Текущий |  |
| 90 | Защита | комплексный | Командные действия в защите | Уметь защищать свою зону | Текущий |  |
| 91 | Нападающий удар | Комплексный | Блокирование нападающего удара | Уметь правильно блокировать нападающий удар | Текущий |  |
| 92 | Удар | Комплексный | Упражнения на совершенствование техники передвижений,остановок,поворотов | Уметь правильно передвигаться по игровому полю | Текущий |  |
| 93 | Прием подач | комплексный | Упражнения на верхний прием | Уметь принимать верхние подачи | Текущий |  |
| 94 | Прием подач | комплексный | Упражнения на нижний прием | Уметь правильно совершать нижний прием | Текущий |  |
| 95 | Нападение | комплексное | Совершенствование нападающего удара. | Уметь совершать нападающий удар. | Текущий |  |
| 96 | Нападение | Комплексное | Индивидуальные действия в нападении | Уметь совершать верхнюю подачу | Текущий |  |
| 97 | Игра | комплексное | Игра по упрощенным правилам волейбола | Уметь играть в волейбол | Текущий |  |
| 98 | Приём мяча, передача, нападающий удар | комплексный | Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол. | Уметь правильно выполнять приём мяча, передачу, нападающий удар | Текущий |  |
| 99 | Подача мяча | Совершенствование ЗУН | Верхняя, нижняя передача, стоя спиной к партнёру, отбивание кулаком. Нападающий удар, блок. | Уметь правильно выполнять подачу мяча | Текущий |  |
| 100 | Нападающий удар | Комплексный | Блокирование нападающего удара | Уметь правильно блокировать нападающий удар | Текущий |  |
| 101 | Стойки,перемещения | Совершенствование ЗУН | ТБ. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения. Передачи, приёмы, нижняя подача. | Уметь правильно выполнять стойки, перемещения | Текущий |  |
| 102 | Передача мяча | Совершенствование ЗУН | Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3\*3 на 0,5 зала. | Уметь правильно выполнять передачу мяча | Текущий |  |
| 103 | Верхняя подача | учетный | Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол. | Уметь правильно выполнять верхнюю подачу | Текущий |  |
| 104 | Нижняя подача | учетный | Нижняя подача (у). Совокупность приёма мяча, передачи. Игра в волейбол | Уметь правильно выполнять нижнюю подачу | Текущий |  |
| 105 | Приём мяча, передача, нападающий удар | комплексный | Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол. | Уметь правильно выполнять приём мяча, передачу, нападающий удар | Текущий |  |
| 106 | Приёмы снизу в паре | учетный | Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол. | Уметь правильно выполнять прием снизу в паре | Текущий |  |
| 107 | Верхняя подача, приём снизу | Совершенствование ЗУН | Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар. | Уметь правильно выполнять верхнюю подачу, прием снизу | Текущий |  |
| 108 | Нападающий удар, блок | Совершенствование ЗУН | Жесты судьи. Нападающий удар, блок. Игра. | Уметь правильно выполнять нападающий удар, блок | Текущий |  |
| 109 | Нижняя подача | учетный | Нижняя подача (у). Совокупность приёма мяча, передачи. Игра в волейбол | Уметь правильно выполнять нижнюю подачу | Текущий |  |
| 110 | Верхняя подача, приёмы | Совершенствование ЗУН | Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. Игра в волейбол. | Уметь правильно выполнять верхнюю подачу, прием | Текущий |  |
| 111 | Подача мяча | Совершенствование ЗУН | Верхняя, нижняя передача, стоя спиной к партнёру, отбивание кулаком. Нападающий удар, блок. | Уметь правильно выполнять подачу мяча | Текущий |  |
| 112 | Судейство | комплексный | Судейство в волейболе | Знать основные правила игры в волейбол | Текущий |  |
| 113 | Жесты судьи | Совершенствование ЗУН | Жесты судьи. Учебно-тренировочная игра. | Знать жесты судьи | Текущий |  |
| 114 | Нападающий удар, блок | Совершенствование ЗУН | Жесты судьи. Нападающий удар, блок. Игра. | Уметь правильно выполнять нападающий удар, блок | Текущий |  |
| 115 | Игровой урок | Совершенствование ЗУН | Игровой урок. Итоги уроков по волейболу. | Уметь играть в волейбол | Текущий |  |
| 116 | Бег | Совершенствование ЗУН | Повторить ТБ. на уроках лёгкой атлетики. Теория: «Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья». Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30 м., прыжки с/м. | Уметь правильно выполнить движение в беге | Текущий |  |
| 117 | Бег,прыжки | комплексный | Дозирование нагрузки,при занятия бегом,прыжками и метаниями. | Знатькак распределять нагрузку во время бега,и занятий прыжками | Текущий |  |
| 118 | Бег, прыжки | учетный | Низкий старт. Бег 30 м. (у). Ускорение до 70-80 м., прыжки с/м. | Бег 30 м на оценку | Текущий |  |
| 119 | Прыжки, метание, бег | учетный | Прыжки с/м (у), метание м/м, , 1000 (м). | Прыжки с места на оценку | Текущий |  |
| 120 | Бег | комплексный | Бег на 2000 метров в равномерном темпе | Равномерно распределять энергию во время бега | Текущий |  |
| 121 | Бег, метание | Совершенствование ЗУН | Челночный бег 3\*10 м. Метание м/м, бег 60 м., силовая п-ка. | Уметь правильно выполнить движение в беге, метании | Текущий |  |
| 122 | Метание, бег | учетный | Метание  м / м (у), кросс 1000 | Метание м/м на оценку | Текущий |  |
| 123 | Прыжки, подтягивание | учетный | Прыжки в длину с/р, подтягивание (у), бег 100 м. | Подтягивание на оценку | Текущий |  |
| 124 | Челночный бег | учетный | Челночный бег,Бег на 30,60,100 метров | Челночный бег на оценку | Текущий |  |
| 125 | Прыжки, бег, метание | Совершенствование ЗУН | Бросание набивного мяча вперёд, вверх на дальность, прыжки в длину с/р, бег до б мин. | Уметь правильно выполнить движение в беге, прыжках, метании | Текущий |  |
| 126 | Прыжки, бег | учетный | Прыжки в длину с/р (у), бег 2000 м. | Прыжки в длину с/р на оценку | Текущий |  |
| 127 | Бег | Совершенствование ЗУН | 6 мин. (у), игра по желанию уч-ся. | Уметь правильно выполнять движения в беге | Текущий |  |
| 128 | Прыжки | комплексный | Самостоятельное изучение пройденного материала | Уметь правильно выполнять прыжок в длину | Текущий |  |
| 129 | Бег | комплексный | Самостоятельное изучение | Уметь правильно выполнять движения в беге | Текущий |  |
| 130 | Эстафета | комплексный | Самостоятельное изучение пройденного материала | Уметь правильно выполнять движения в беге | Текущий |  |
| 131 | Бег | учетный | Самостоятельное изучение пройденного материала | Бег 100 м на оценку | Текущий |  |
| 132 | Физ.воспитание | комплексный | Самостоятельное изучение оздоровительных систем физического воспитания. | Знать основные оздоровительные системы | Текущий |  |
| 133 | Полоса препятствий | учетный | Самостоятельное изучение пройденного материала | Уметь правильно преодолеть полосу препятствий | Текущий |  |
| 134 | Игры | учетный | Самостоятельное изучение пройденного материала |  | Текущий |  |
| 135 | Итоги года | учетный | Самостоятельное изучение пройденного материала |  | Текущий |  |
| 136 |  |  | Методика проведения практических занятий по физкультуре |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Содержание тем учебного курса**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки:**

*- Социо-культурные основы.*

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизни, труду и защите Отечества.

- *Психолого-педагогические основы*.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные виды и формы физических упражнений. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта. Основы организации и проведения соревнований по видам спорта.

- *Медико-биологические основы*.

Роль физической культуры и спорта в в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий физическими упражнениями. Вредные привычки, причины их возникновения и

пагубное влияние на организм. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Спортивные игры**

В 11 классе продолжается углублённое изучение одной-двух из спортивных игр (по выбору детей –волейбол или баскетбол), закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники игры, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствование игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание волевых и нравственных качеств.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приёмов и взаимодействий в 11 классе продолжается овладение более сложными приёмами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

На занятиях целесообразно применять метод круговой тренировки.

**Гимнастика с элементами акробатики**

В старших классах продолжается более углублённое изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях.

На занятиях с юношами используются упражнения силовой направленности, с девушками – в равновесии, на гибкость и растяжку, акробатические. Также необходимо подбирать упражнения для формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений.

**Лёгкая атлетика**

В 11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей. Уроки в этих классах приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега в прыжках, разучиваются новые способы прыжков.

На уроках по лёгкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределения и самосовершенствования.

**Лыжная подготовка**

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остаётся такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки строится с учётом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Поэтому увеличивается длина дистанций и интенсивность их прохождения.

**Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические  способности | Контрольные  упражнения  (тест) | Возраст,  лет | Уровень | | |
| Юноши | | |
| Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м,с | 16  17 | 5,2 и ниже  5,1 | 5,1-4,8  5,0-4,7 | 4,4 и выше  4,3 |
| 2 | Координацио  нные | Челночный бег  3х10 м,с | 16  17 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,0-7,7  7,9-7,5 | 7,3 и выше  7,2 |
| 3 | Скоростно-  силовые | Прыжки в длину с  места ,см | 16  17 | 180 и ниже  190 | 195-210  205-220 | 230 и выше  240 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100 и ниже  1100 | 1300-1400  1300-1400 | 1500 и выше  1500 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16  17 | 5 и ниже  5 | 9-12  9-12 | 15 и выше  15 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз ( юноши) | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8-9  9-10 | 11 и выше  12 |

**Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 1997.
2. Бесполов  Д.В. Урок для всех. Сборник докладов на международном форуме «Россия – спортивная держава» // Саранск, 2011.
3. Бесполов Д.В. Королевская крепость // журнал «Спорт в школе», 2009, № 9.
4. Бесполов Д.В. Музыкальные мини-проекты на уроках физической культуры // журнал «Спорт в школе», 2005, № 14.
5. Бесполов Д.В. На уроках – элементы спортивного ориентирования // журнал «Физическая культура в школе», 1995, № 5.
6. Бесполов Д.В. Что за прелесть – Русская лапта // журнал «Физическая культура в школе», 1994, № 4.
7. Виноградов В.М. Интеллект-ориентирование // журнал «Спорт в школе», 2008, №7.
8. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. д-ра. пед. наук. – М.,1981.
9. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных футболистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
10. Кирияк Р. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1996. – 110с.
11. Пулен Р. Баскетбол игра и тренировка. – М.: ФиС, 1978.
12. Скуридина  А.А. Методические мелочи. Уметь. Хотеть. Мочь // журнал «Спорт в школе», 2011, № 7.
13. Скуридина  А.А. О себе и о других // журнал «Спорт в школе», 2011, № 6.
14. Скуридина А.А. Около школы // журнал «Спорт в школе», 2011, № 6.
15. Тимошенко А.А. 40 уроко в волейбол. – М., 1986 г.
16. Цандыков В.Э. Подвижные игры : Методические указания для учителей физической культуры. – Издательство НМЦ Москва; Сост.: Цандыков В.Э.. – Москва, 2011.- 40 с.
17. Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011. **Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Список литературы**

1. « Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов». Авторы: В.И.Лях и А.А.Зданевич, М. «Просвещение» 2011г.

2. Настольная книга учителя физической культуры. Автор: Г.И.Погадаев; М. «Физкультура и спорт» 2000г.

3. «Физическая культура и Олимпийское образование: современный подход, проблемы и перспективы». Материалы юбилейной научно – практической конференции.Стерлитамак ГОУ СПО СТФК, 2007г.