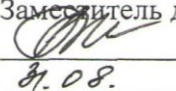
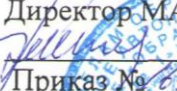


Рассмотрено
на заседании
методического объединения
Протокол № 1 от 31.08.2017.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
 Романова Р.Ф.
31.08. 2017 г.

Утверждено
Директор МАОУ «ОЦ №1»
 И.П. Правосудова
Приказ № 6 от 30.08.2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
10-11 классы
среднего общего образования

ФИО разработчика: Обабков В.И.,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Приказ Минобразования России от 5 марта 2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (//Вестник образования России, 2004,- №№ 12, 13, 14);
2. Приказ Минобразования России от 9 марта 2004 г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
3. Приказ Минобразования России от 09.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 г. №1312»;
4. Методическое письмо о преподавании учебного предмета «физическая культура» в 2011-2012 учебном году. Приложение 18 к письму Министерства образования и науки Челябинской области от 18 июля 2011 № 103/4275.
5. Методическое письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
6. Приказ МОиН Челябинской области от 16.06.2011 г. № 04-997 «О формировании учебных планов общеобразовательных учреждений Челябинской области на 2011-2012 учебный год»;
7. Приказ МО и науки РФ от 24.12.2010 г. № 2080 «Об утверждении Федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2011/2012 учебный год»;
8. Школьный учебный план МБОУ СОШ № 12 г. Челябинска на 2011-2012 учебный год.
9. Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных курсов, предметов дисциплин (модулей) в МБОУ СОШ №12 г. Челябинска от 01.09.2011 г.
10. Методическое письмо ЧИППКРО «О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2011-2012 учебном году» (Приложение № 18 к письму МО и Н Челябинской области от 18.07.11г №103/4275).
11. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, В.И.Лях, А.А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2011.

Рабочая программа составлена на основе Примерной программы по физическому воспитанию и Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы – В.И. Лях, А.А. Зданевич), предусматривает проведение 3 уроков физической культуры в неделю. Для обучения учащихся выбран учебник Лях В.И. Физическая культура: учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. Ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение 2010г.

Цели обучения

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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 соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебно-тематический план

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем. Распределение учебных часов по разделам курса представлено в таблице:
10 класс

№ п/п	Тема	Количество часов по рабочей программе
1.	Лёгкая атлетика	25
2.	Спортивные игры	24
3.	Гимнастика с элементами акробатики	21
4.	Лыжная подготовка	23
5.	Элементы единоборств	9
	Всего	105

11 класс

№ п/п	Тема	Количество часов по рабочей программе
1.	Лёгкая атлетика	25
2.	Спортивные игры	24
3.	Гимнастика с элементами акробатики	21
4.	Лыжная подготовка	23
5.	Элементы единоборств	9
	Всего	105

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

При выборе материала вариативной части предпочтение отдается, прежде всего упражнениям зимних видов спорта.

Национальный региональный компонент в данной параллели классов составляет 9 часов и распределён следующим образом: лыжная подготовка – 5 часов, проверка уровня физического развития детей по региональному стандарту – 4 часа. Остальные часы заполнены материалом спортивных игр (3ч) и гимнастики (3ч).

Уроки лыжной подготовки проводятся на школьном стадионе.

Годовой план-график

№ п/п	Вид программного	1 четверть		2 четверть	3 четверть		4 четверть		
		1 – 12	13 – 27	28 – 48	49 – 71	72 – 78	79 – 80	81 – 89	90 - 102
1.	Основы знаний	В процессе урока							
2.	Лёгкая атлетика 25 ч	*							*
3.	Спортивные игры 24 ч		*					*	
4.	Гимнастика с элементами акробатики 21 ч			*					
5.	Лыжная подготовка 23 ч				*				
6.	Элементы единоборств 9 ч					*	*		

Календарно–тематическое планирование 10 класс.

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Типы и формы урока	Практическая часть	Домашнее задание
	план	прим				
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА						
1.			Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики (ИОТ – 018). Совершенствование техники спринтерского бега.	Теоретико-практический	Теоретические сведения Стартовый разгон Высокий и низкий старт до 40 м. Эстафетный бег	Развитие выносливости
2.			Совершенствование техники спринтерского бега. Обучение техники низкого старта.	комплексный.	Бег в равномерном темпе до 6 мин. Специальные беговые упражнения Стартовый разгон Высокий и низкий старт до 40 м.	Развитие выносливости
3.			Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники длительного бега. Обучение техники метания на дальность.	комплексный, контрольный	Бег в равномерном темпе до 8 мин. Специальные беговые упражнения Стартовый разгон Высокий и низкий старт до 40 м Бег на 100 м (К). Метание гранаты 500-700 гр. на дальность с 4-5 шагов с укороченного разбега	Развитие выносливости
4. НРК			1.Определение уровня физической подготовленности уч-ся по региональным тестам.	контрольный.	Челночный бег 4х9 м. Прыжок в длину с места. Гибкость.	Развитие выносливости
5.			Совершенствование техники длительного бега Обучение техники метания в цель на дальность.	комплексный контрольный	Бег в равномерном темпе до 10 мин. Метание гранаты 500-700 гр. на дальность с 4-5 шагов с укороченного и полного разбега (К). в горизонтальную цель (2×2м) с	Развитие выносливости

			На развитие координационных способностей.		расстояния 10-12 м. Прыжки и многоскоки.	
6.			Знания. Совершенствование техники на длинные дистанции. На развитие скоростных способностей	Теоретико-практический	Доврачебная помощь при травмах. Виды соревнований по л\а и рекорды. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Эстафеты, старты из различных исходных положений	Развитие скоростных способностей
7. НРК			1.Определение уровня физической подготовленности уч-ся по региональным тестам.	контрольный.	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подтягивание. Кросс «миля» - 1609 м.	Развитие скоростных способностей
8.			Совершенствование техники длительного бега Обучение техники прыжка в длину с разбега. На совершенствование организаторских умений.	комплексный	Бег в равномерном темпе до 18 мин. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега Выполнение обязанностей судьи по видам л\а соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.	Развитие скоростных способностей
9.			Совершенствование техники длительного бега Обучение техники прыжка в длину с разбега. На развитие скоростных способностей.	комплексный	Бег в равномерном темпе до 20 мин. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега Бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	Упражнения на мышцы брюшного пресса
10.			Обучение техники прыжка в длину с разбега. На развитие координационных способностей.	комплексный, контрольный	Бег в равномерном темпе до 20 мин. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега на результат (К). Бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости.	Упражнения на мышцы брюшного пресса

11.			Совершенствование техники длительного бега. Обучение техники метания .	комплексный, контрольный	Бег на 3000 м (юн) и 2000м (д) - (К). Метание гранаты 500-700 гр. с колена, лёжа.	Упражнения на мышцы брюшного пресса
12.			Знания.Совершенствование техники длительного бега.	Теоретико-практический	Дозирование нагрузки при занятиях лёгкой атлетикой Бег с препятствиями.	Упражнения на мышцы брюшного пресса
БАСКЕТБОЛ						
13.			Правила безопасности на уроках по спортивным играм (ИОТ – 021). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	комплексный	Теоретические сведения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Развитие координационных способностей
14.			Совершенствование ловли и передач мяча.	комплексный	Варианты ловли и передач мяча(двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу, одной рукой от плеча, двумя и одной рукой с отскоком от пола) без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	Развитие координационных способностей
15.			Совершенствование ловли и передач мяча. Совершенствование техники ведения мяча.	комплексный	Варианты ловли и передач мяча(двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу, одной рукой от плеча, двумя и одной рукой с отскоком от пола)без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Развитие координационных способностей
16.			Совершенствование техники ведения мяча.	комплексный, контрольный	Варианты ведения мяча (К). Варианты бросков мяча (двумя руками от	Развитие координационных

			Совершенствование техники бросков мяча.		груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху) без сопротивления и с сопротивлением защитника.	способностей
17.			Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча.	комплексный, контрольный	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча (К).	Развитие координационных способностей
18.			Знания. Совершенствование техники бросков мяча. Штрафной бросок.	Теоретико-практический	Правила игры. Терминология. Варианты бросков мяча (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху) без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Развитие координационных способностей
19.			Совершенствование техники бросков мяча. Обучение техники защитных действий.	комплексный	Варианты бросков мяча (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху) с сопротивлением защитника. Действия игроков без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Развитие скоростно-силовых способностей
20.			Обучение техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	комплексный	Действия игроков без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Развитие скоростно-силовых способностей
21.			Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие	комплексный, контрольный	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (К).	Развитие скоростно-силовых

			кондиционных и координационных способностей.			способностей
22.			Обучение тактики игры.	комплексный	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Развитие скоростно-силовых способностей
23.			Обучение тактики игры.	комплексный	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Развитие скоростно-силовых способностей
24.			Знания. Совершенствование техники бросков мяча. Штрафной бросок.	Теоретико-практический	Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Варианты бросков мяча (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху) без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Развитие скоростно-силовых способностей
25.			На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. На совершенствование организаторских умений	комплексный	Игра по правилам. Судейство.	Развитие координационных способностей
26.			Совершенствование техники бросков мяча. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. На совершенствование организаторских умений	комплексный, контрольный	Варианты бросков мяча (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху) без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по правилам. Судейство (К).	Развитие координационных способностей

27.			Обучение техники защитных действий. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. На совершенствование организаторских умений	комплексный	Действия игроков без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Игра по правилам. Судейство.	Развитие координационных способностей
-----	--	--	---	-------------	---	---------------------------------------

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

	ю н о ш и			д е в у ш к и		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	4,5	5,0	5,2	5,0	5,7	5,9
Бег 100м (сек)	14,2	14,5	15,0	16,2	16,6	17,0
Метание гранаты 700гр(м), 500гр(д)	36	30	25	23	18	12
Прыжок в длину с разбега (см)	470	430	400	390	340	320
Бег 3000м(м), 2000(д) (мин.сек)	13.30	15.00	16.00	10.00	11.30	12.20

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССОВ

II ЧЕТВЕРТЬ

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Типы и формы урока	Практическая часть	Домашнее задание
	план	прим				
ГИМНАСТИКА						
28.			Правила техники безопасности на уроках гимнастики (ИОТ – 017). Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Комбинации упражнений с гимнастическими палками.	Развитие координационных способностей
29.			Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	комплексный, контрольный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении (К). Комбинации упражнений с набивными мяча Ю. (весом до 5 кг), Д- с обручами.	Развитие координационных способностей
30.			Знания. Освоение и совершенствование висов и упоров	Теоретико-практический	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Ю. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Д. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух вис углом.	Развитие координационных способностей

31			Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров	комплексный	Комбинации упражнений Ю. с гантелями (весом до 8 кг), Д. со скакалкой (девушки). Ю. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, Развитие гибкости стойка на плечах из седа ноги врозь. Д. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух вис углом.	Развитие гибкости
32.			Освоение и совершенствование висов и упоров. На развитие координационных способностей.	комплексный	Ю. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Д. равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Комбинации общеобразовательных упражнений без предметов.	Развитие гибкости
33.			Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров.	комплексный, контрольный	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Комбинации упражнений с гириями Ю. (весом 16 кг), Д. с большими мячами. Ю. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (К). Д. равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок (К). Комбинации общеобразовательных упражнений без предметов.	Развитие гибкости
34.			Освоение и совершенствование техники акробатических упражнений. На развитие координационных способностей.	комплексный	Ю. длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Комбинации из ранее освоенных элементов. Д. сед углом: стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее	Развитие гибкости

					освоенных элементов. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	
35.			Освоение и совершенствование техники акробатических упражнений. На развитие силовых способностей.	комплексный,	Ю. длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Комбинации из ранее освоенных элементов. Д. сед углом: стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Ю. лазание по двум канатам без помощи ног. Д. упражнения в парах.	Развитие гибкости
36.			Знания. Освоение и совершенствование техники акробатических упражнений.	Теоретико-практический	Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Ю. длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Комбинации из ранее освоенных элементов. Д. сед углом: стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Развитие скоростно-силовых способностей
37.			Освоение и совершенствование техники акробатических упражнений. На развитие гибкости	комплексный	Ю. переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Д. сед углом: стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения на гимнастической стенке.	Развитие скоростно-силовых способностей

38.			Освоение и совершенствование техники акробатических упражнений. На развитие силовых способностей и силовой выносливости.	комплексный	Ю. переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Д. сед углом: стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Лазанье по канату с помощью ног на скорость	Развитие скоростно-силовых способностей
39.			Освоение и совершенствование техники акробатических упражнений.	комплексный	Ю. переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Д. сед углом: стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Развитие скоростно-силовых способностей
40.			Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование техники акробатических упражнений.	комплексный, контрольный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Комбинации из ранее освоенных элементов (К).	Развитие скоростно-силовых способностей
41.			Обучение и совершенствование опорных прыжков. На развитие силовых способностей и силовой выносливости.	комплексный	Ю. прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. Д. прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см. Прыжки со скакалкой.	Развитие гибкости
42.			Знания. Обучение и совершенствование опорных прыжков.	Теоретико-практический	Особенности методики занятий с младшими школьниками. Оказание первой помощи при травмах. Ю. прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см Д. прыжок углом с разбега под углом к	Развитие гибкости

					снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	
43.			Совершенствование техники акробатических упражнений. Обучение и совершенствование опорных прыжков.	комплексный	Комбинации из ранее освоенных элементов. Ю. прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см Д. прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	Развитие гибкости
44.			Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Совершенствование опорных прыжков.	комплексный	Комбинации упражнений с гирями Ю. (весом 16 кг), Д. с большими мячами. Ю. прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см Д. прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	Развитие гибкости
45.			Совершенствование опорных прыжков. На развитие координационных способностей	комплексный, контрольный	Ю. прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см (К). Д. прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (К). Полоса препятствий с использование гимнастического инвентаря.	Развитие гибкости
46.			Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	комплексный	Лазание по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивание. Общеобразовательные упражнения в движении.	Развитие скоростно-силовых способностей
47.			Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. На овладение	комплексный	Комбинации упражнений с гимнастическими палками. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.	Развитие скоростно-силовых способностей

			организаторскими умениями и навыками.			
48.			Знания. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Теоретико-практический контрольный	Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Лазание по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивание (К). Общеобразовательные упражнения в движении.	Развитие скоростно-силовых способностей

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССОВ

III ЧЕТВЕРТЬ

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Типы и формы урока	Практическая часть	Домашнее Задание
	план	прим				
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА						
49.			Правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке (ИОТ – 019). На освоение и совершенствование техники лыжных ходов.	комплексный	Подбор инвентаря. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции Ю. 3 км. , Д. 2 км	Развитие скоростно-силовых способностей
50.			На освоение и совершенствование техники лыжных ходов.	комплексный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход.	Развитие выносливости
51.			На освоение и совершенствование	комплексный, контрольный	Попеременный двухшажный ход (К). Одновременный бесшажный ход (К).	Развитие выносливости

			техники лыжных ходов.		Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции Ю. 5 км. , Д. 3 км	
52.			На освоение и совершенствование техники лыжных ходов.	комплексный	Переход с попеременного двухшажного на одновременные ходы. Прохождение дистанции Ю. 5 км. , Д. 3 км	Развитие выносливости
53.			На освоение и совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники поворотов и торможения.	комплексный, контрольный	Переход с попеременного двухшажного на одновременные ходы (К). Техника поворотов и торможение упором.	Развитие выносливости
54.			Знания. На освоение и совершенствование техники лыжных ходов.	Теоретико-практический	Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с попеременного двухшажного на одновременные ходы. Прохождение дистанции Ю. 5 км. , Д. 3 км	Развитие выносливости
55.			На освоение и совершенствование техники лыжных ходов. Преодоление подъёмов и препятствий.	комплексный	Одновременный одношажный коньковый ход. Преодоление подъёма скользящим шагом. Бугры, впадины.	Развитие скоростной выносливости.
56. НРК			На освоение и совершенствование техники лыжных ходов. Элементы тактики.	комплексный	Одновременный одношажный, коньковый ход. Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции Ю. 6 км. , Д. 5 км	Развитие скоростной выносливости.
57. НРК			На освоение и совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники спусков в различных стойках.	комплексный	Одновременный одношажный коньковый ход. Спуски с уклонов в высокой, средней, низкой стойках.	Развитие скоростной выносливости.

58.			На освоение и совершенствование техники лыжных ходов. Элементы тактики.	комплексный	Одновременный одношажный, коньковый ход. Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции Ю. 6 км. , Д. 5 км	Развитие скоростной выносливости.
59.			На освоение и совершенствование техники лыжных ходов.	комплексный	Коньковый ход Двухстороннее отталкивание, согласование работы рук и ног. Прохождение дистанции Ю. 6 км. , Д. 5 км	Развитие скоростной выносливости.
60.			На освоение и совершенствование техники лыжных ходов. Спуски с уклонов и торможение.	комплексный	Коньковый ход. Двухстороннее отталкивание, согласование работы рук и ног. Торможение упором, полуплугом, плугом.	Развитие силовых способностей
61.			На освоение и совершенствование техники лыжных ходов. Элементы тактики.	комплексный	Одновременный одношажный, коньковый ход. Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции Ю. 6 км. , Д. 5 км	Развитие силовых способностей
62.			Знания. На освоение и совершенствование техники лыжных ходов.	Теоретико-практический	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Коньковый ход.	Развитие силовых способностей
63.			Совершенствование техники лыжных ходов.	комплексный	Коньковый ход. Одностороннее отталкивание, согласование работы рук и ног. Прохождение дистанции Ю. 6 км. , Д. 5 км	Развитие силовых способностей
64. НРК			На освоение и совершенствование техники лыжных ходов. Преодоление подъёмов и препятствий.	комплексный	Одновременный одношажный коньковый ход. Преодоление подъёма скользящим шагом. Бугры, впадины.	Развитие скоростной выносливости.

65. НРК			На освоение и совершенствование техники лыжных ходов.	комплексный	Коньковый ход Двухстороннее отталкивание, согласование работы рук и ног. Прохождение дистанции Ю. 6 км. , Д. 5 км	Развитие скоростной выносливости.
66.			Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие скоростной выносливости.	комплексный, контрольный	Коньковый ход (К). Одностороннее отталкивание, согласование работы рук и ног. Прохождение участков с ускорением Ю. 3 ×800м. Д. 3×500м	Развитие скоростной выносливости.
67.			Совершенствование техники лыжных ходов Совершенствование техники поворотов и торможения.	комплексный, контрольный	Прохождение дистанции Ю. 6 км. , Д. 5 км Повороты и торможение упором (К).	Развитие скоростной выносливости.
68.			Совершенствование техники лыжных ходов Развитие скоростной выносливости.	комплексный	Коньковый ход. Прохождение участков с ускорением Ю. 5 ×600м. Д. 5×400м	Развитие скоростной выносливости.
69. НРК			На освоение и совершенствование техники лыжных ходов.	комплексный	Коньковый ход Двухстороннее отталкивание, согласование работы рук и ног. Прохождение дистанции Ю. 6 км. , Д. 5 км	Развитие скоростной выносливости.
70.			Совершенствование техники лыжных ходов Совершенствование техники спусков в различных стойках.	комплексный, контрольный	Прохождение дистанции Ю. 5 км., Д. 3 км., классическим и коньковым ходом (К). Спуски с уклонов в высокой, средней, низкой стойках.	Развитие выносливости
71.			Совершенствование техники лыжных ходов. Спуски с уклонов и торможение.	Теоретико-практический	Правила соревнований.. Спуски с уклонов и торможение упором, полуплугом, плугом.	Развитие выносливости

ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ

72.			Правила техники безопасности на уроках по элементам единоборств . Совершенствовать технику основных стоек и передвижений в стойке.	комплексный	Знания Стойки: правая, левая, фронтальная и защитная. Передвижения в стойке: шагами и подшагиваниями.	Развитие выносливости
73.			Совершенствовать технику основных стоек и передвижений в стойке. Развитие координационных способностей.	комплексный	Стойки: правая, левая, фронтальная и защитная. Передвижения в стойке: шагами и подшагиваниями. Самостраховка при падении назад и на бок (влево и право) из положения полного приседа. Подвижная игра «Борьба всадников».	Развитие силы
74.			Совершенствовать технику захватов и освобождение от захватов. Развитие координационных способностей.	комплексный	Захваты на запястье одной и двумя руками. Освобождение от захватов запястья одной и двумя руками. Подвижная игра «Сила и ловкость».	Развитие силы
75.			Знания. Совершенствовать технику владения приёмами.	Теоретико-практический	Самостоятельная разминка перед поединком. Гигиена борца. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Передняя подножка. Защита от удара кулаком в голову.	Развитие силы
76.			Совершенствовать технику владения приёмами. Развитие	комплексный	Передняя подножка. Защита от удара кулаком в голову. Приёмы борьбы лёжа. Подвижная игра «борьба двое против	Развитие силы

			координационных способностей.		двоих».	
77.			Совершенствовать технику владения приёмами.	комплексный	Самостраховка при падении назад и на бок (влево и право) из положения полного приседа. Защита от удара кулаком в голову. Приёмы борьбы лёжа.	Развитие гибкости.
78.			Совершенствовать технику владения приёмами. На освоение организаторских умений.	комплексный, контрольный	Захваты и освобождение от захватов запястья одной и двумя руками (К). Приёмы борьбы лёжа. Защита от удара ножом сверху. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.	Развитие гибкости.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССОВ

IV ЧЕТВЕРТЬ

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Типы и формы урока	Практическая часть	Домашнее Задание
	план	прим				
ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ						
79.			Совершенствовать технику владения приёмами.	комплексный, контрольный	Захваты на запястье одной и двумя руками. Освобождение от захватов запястья одной и двумя руками. Приёмы борьбы лёжа. Защита от удара ножом сверху (К).	Развитие гибкости.
80.			Совершенствовать технику владения приёмами. Освоение	комплексный, контрольный	Учебные схватки. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств (К).	Развитие гибкости.

			организаторских умений.			
ВОЛЕЙБОЛ						
81.			Правила безопасности на уроках по спортивным играм (ИОТ – 021). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойках приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд. Ходьба, бег с выполнением заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д.)	Развитие ловкости.
82.			Совершенствование техники приёма и передач мяча, скоростно-силовых способностей.	комплексный, контрольный	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, в сторону, назад, передача мяча над собой, приём снизу. Передача мяча во встречных колоннах, стоя спиной к цели. Челночный бег (4 x 9 м) (К).	Развитие гибкости.
83.			Совершенствование техники нижней прямой подачи, нижней боковой подачи, верхней подачи мяча.	комплексный, контрольный	Нижняя прямая подача (К). Нижняя боковая подачи, верхняя подача мяча с 6 метров и с 9 метров. Приём подачи. Комбинации из освоенных элементов.	Развитие гибкости.
84.			Знания. Совершенствование техники нижней прямой подачи, нижней боковой подачи, верхней подачи мяча.	Теоретико-практический	Правила игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Нижняя прямая подача, нижняя боковая подачи, верхняя подача мяча. Приём подачи. Комбинации из освоенных элементов.	Развитие координационных способностей.
85.			Обучение техники прямого нападающего	комплексный	Прямой нападающий удар через сетку с 3 шагов разбега, с собственного	Развитие координационных

			удара с переводом		подбрасывания мяча. Прямой нападающий удар через сетку из зоны 2,4,6 номера. Комбинации из освоенных элементов.	способностей.
86.			Знания. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Блокирование.	Теоретико-практический	Судейство в волейболе, жесты судей. Прямой нападающий удар через сетку из зоны 2,4,6 номера. Блокирование (одиночное и вдвоём), страховка, защита.	Развитие гибкости.
87.			Обучение техники защитных действий.	комплексный	Прямой нападающий удар через сетку из зоны 2,4,6 номера. Блокирование (одиночное и вдвоём), страховка, защита.	Развитие гибкости.
88.			Обучение тактики игры. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	комплексный, контрольный	Прямой нападающий удар через сетку из зоны 2,4,6 номера. Блокирование одиночное (К). Страховка, защита. Игра по правилам.	Развитие гибкости.
89.			Совершенствование тактики игры. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Совершенствование организаторских умений.	комплексный	Прямой нападающий удар через сетку из зоны 2,4,6 номера. Игра по правилам. Судейство (К).	Развитие гибкости.
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА						
90.			Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики (ИОТ – 018). Совершенствование	комплексный	Знания. Прыжки в высоту способом «согнув ноги», «ножницы», с 9 –11 шагов разбега.	Развитие выносливости.

			техники прыжка в высоту с разбега.			
91.			Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. На развитие скоростных способностей.	комплексный	Прыжки в высоту способом «согнув ноги», «ножницы», с 9 –11 шагов разбега. Бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	Развитие выносливости.
92.			Знания. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. На развитие выносливости.	Теоретико-практический, контрольный	Оздоровительная направленность занятий лёгкой атлетикой. Прыжки в высоту способом с 9 –11 шагов разбега (К). Бег в равномерном темпе до 8 мин.	Развитие выносливости.
93.			Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники длительного бега.	комплексный, контрольный	Бег в равномерном темпе до 6 мин. Специальные беговые упражнения Стартовый разгон Высокий и низкий старт до 40 м Бег 30 м (К).	Развитие выносливости.
94.			Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники метания на дальность.	комплексный, контрольный	Бег в равномерном темпе до 8 мин. Специальные беговые упражнения Стартовый разгон Высокий и низкий старт до 40 м Бег на 100 м (К). Метание гранаты 500-700 гр. на дальность с 4-5 шагов с укороченного разбега	Развитие выносливости.
95.			Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники метания в цель на	комплексный	Бег в равномерном темпе до 10 мин. Метание гранаты 500-700 гр. на дальность с 4-5 шагов с укороченного и полного разбега; в горизонтальную цель (2×2м) с расстояния	Развитие скоростных способностей

			дальность. На развитие координационных способностей.		10-12 м. Прыжки и многоскоки.	
96. НРК			1.Определение уровня физической подготовленности уч-ся по региональным тестам.	Контрольный.	1. Челночный бег 4х9 м. 2. Прыжок в длину с места. 3 Гибкость.	Развитие скоростных способностей
97. НРК			1.Определение уровня физической подготовленности уч-ся по региональным тестам.	Контрольный.	1. Поднимание туловища из положения лежа на спине. 2. Подтягивание. 3. Кросс «миля» - 1609 м.	Развитие скоростных способностей
98.			Совершенствование техники длительного бега. На развитие координационных способностей.	комплексный	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег.	
99.			Совершенствование техники длительного бега. На развитие скоростных способностей.	комплексный	Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	Развитие скоростных способностей
100.			Знания. Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники метания.	Теоретико-практический, контрольный	Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Метание гранаты 500-700 гр. на дальность (К).	Развитие скоростных способностей
101.			Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование	комплексный, контрольный	Бег на 3000 м (юн) и 2000м (д) - (К) Метание гранаты 500-700 гр. с колена, лёжа.	Развитие скоростных способностей

			техники метания .			
102.			Определить уровень физической подготовки. Овладеть организаторскими умениями и навыками.	контрольный	1. Прыжки в длину с места 2. Ю. подтягивание, Д. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 3. вставание в сед за 1 мин.. 4. наклон вперёд из положения сидя на полу. 5. Челночный бег (4 x 9 м) 6. Помощь в измерение результатов.	Развитие скоростных способностей

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Типы и форма урока	Практическая часть	Домашнее задание
	план	прим				
103			Совершенствование техники длительного бега.	Комплексный	Бег в равномерном темпе 10 мин.	Развитие выносливости.
104			Совершенствование координационных способностей. Овладение организаторскими умениями.	Комплексный	Бег в равномерном темпе 10 мин. Формирование организаторских способностей.	Развитие выносливости.

105			Совершенствование координационных способностей. Овладение организаторскими умениями.	Комплексный	Бег в равномерном темпе 10 мин. Формирование организаторских способностей.	Развитие выносливости.
-----	--	--	--	-------------	---	------------------------

Национальный региональный компонент 10 класс

- 4.Определение уровня физической подготовленности уч-ся по региональным тестам.
- 7. Определение уровня физической подготовленности уч-ся по региональным тестам.
- 56.На освоение и совершенствование техники лыжных ходов. Элементы тактики.
- 57. На освоение и совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники спусков в различных стойках.
- 64. На освоение и совершенствование техники лыжных ходов. Преодоление подъёмов и препятствий.
- 65. На освоение и совершенствование техники лыжных ходов.
- 69. На освоение и совершенствование техники лыжных ходов.
- 96.Определение уровня физической подготовленности уч-ся по региональным тестам.
- 97. Определение уровня физической подготовленности уч-ся по региональным тестам.

Календарно–тематическое планирование 11 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Типы и формы урока	Практическая часть	Домашнее задание
	план	прим				
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА						
1.			Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики (ИОТ – 018). Совершенствование техники спринтерского бега	Теоретико-практический	Теоретические сведения Стартовый разгон Высокий и низкий старт до 40 м. Эстафетный бег	Развитие выносливости
2.			Совершенствование техники спринтерского бега Совершенствование техники длительного бега	комплексный.	Бег в равномерном темпе до 6 мин. Специальные беговые упражнения Стартовый разгон Высокий и низкий старт до 40 м.	Развитие выносливости
3.			Совершенствование техники спринтерского бега Совершенствование техники длительного бега Совершенствование техники метания на дальность	комплексный, контрольный	Бег в равномерном темпе до 8 мин. Специальные беговые упражнения Стартовый разгон Высокий и низкий старт до 40 м Бег на 100 м (К). Метание гранаты 500-700 гр. на дальность с 4-5 шагов с укороченного разбега	Развитие выносливости
4. НРК			1.Определение уровня физической подготовленности уч-ся	контрольный.	Челночный бег 4х9 м. Прыжок в длину с места. Гибкость.	Развитие выносливости

			по региональным тестам			
5.			Совершенствование техники длительного бега Совершенствование техники метания в цель на дальность На развитие координационных способностей	комплексный контрольный	Бег в равномерном темпе до 10 мин. Метание гранаты 500-700 гр. на дальность с 4-5 шагов с укороченного и полного разбега (К). в горизонтальную цель (2×2м) с расстояния 10-12 м. Прыжки и многоскоки.	Развитие выносливости
6.			Знания Совершенствование техники длительного бега На развитие скоростных способностей	Теоретико-практический	Доврачебная помощь при травмах. Виды соревнований по л\а и рекорды. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Эстафеты, старты из различных исходных положений	Развитие скоростных способностей
7. НРК			1.Определение уровня физической подготовленности уч-ся по региональным тестам	контрольный.	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подтягивание. Кросс «миля» - 1609 м.	Развитие скоростных способностей
8.			Совершенствование техники длительного бега Совершенствование техники прыжка в длину с разбега На совершенствование организаторских умений	комплексный	Бег в равномерном темпе до 18 мин. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега Выполнение обязанностей судьи по видам л\а соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.	Развитие скоростных способностей
9.			Совершенствование техники длительного бега Совершенствование	комплексный	Бег в равномерном темпе до 20 мин. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега Бег с ускорением, с максимальной	Упражнения на мышцы

			техники прыжка в длину с разбега На развитие скоростных способностей		скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	брюшного пресса
10.			Совершенствование техники прыжка в длину с разбега На развитие координационных способностей	комплексный, контрольный	Бег в равномерном темпе до 20 мин. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега на результат (К). Бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости.	Упражнения на мышцы брюшного пресса
11.			Совершенствование техники длительного бега Совершенствование техники метания	комплексный, контрольный	Бег на 3000 м (юн) и 2000м (д) - (К). Метание гранаты 500-700 гр. с колена, лёжа.	Упражнения на мышцы брюшного пресса
12.			Знания Совершенствование техники длительного бега	Теоретико-практический	Дозирование нагрузки при занятиях лёгкой атлетикой Бег с препятствиями.	Упражнения на мышцы брюшного пресса
БАСКЕТБОЛ						
13.			Правила безопасности на уроках по спортивным играм (ИОТ – 021). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	комплексный	Теоретические сведения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Развитие координационных способностей

14.			Совершенствование ловли и передач мяча.	комплексный	Варианты ловли и передач мяча(двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу, одной рукой от плеча, двумя и одной рукой с отскоком от пола) без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	Развитие координационных способностей
15.			Совершенствование ловли и передач мяча. Совершенствование техники ведения мяча.	комплексный	Варианты ловли и передач мяча(двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу, одной рукой от плеча, двумя и одной рукой с отскоком от пола)без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Развитие координационных способностей
16.			Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча.	комплексный, контрольный	Варианты ведения мяча (К). Варианты бросков мяча (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху) без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Развитие координационных способностей
17.			Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча.	комплексный, контрольный	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча (К).	Развитие координационных способностей

18.			Знания. Совершенствование техники бросков мяча. Штрафной бросок.	Теоретико-практический	Правила игры. Терминология. Варианты бросков мяча (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху) без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Развитие координационных способностей
19.			Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий.	комплексный	Варианты бросков мяча (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху) с сопротивлением защитника. Действия игроков без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Развитие скоростно-силовых способностей
20.			Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	комплексный	Действия игроков без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Развитие скоростно-силовых способностей
21.			Совершенствование техники перемещений, владения мячом и	комплексный, контрольный	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Развитие скоростно-силовых

			развитие кондиционных и координационных способностей.		(К).	способностей
22.			Совершенствование тактики игры.	комплексный	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Развитие скоростно-силовых способностей
23.			Совершенствование тактики игры.	комплексный	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Развитие скоростно-силовых способностей
24.			Знания. Совершенствование техники бросков мяча. Штрафной бросок.	Теоретико-практический	Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Варианты бросков мяча (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху) без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Развитие скоростно-силовых способностей
25.			На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. На совершенствование организаторских умений	комплексный	Игра по правилам. Судейство.	Развитие координационных способностей

26.			Совершенствование техники бросков мяча. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. На совершенствование организаторских умений	комплексный, контрольный	Варианты бросков мяча (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху) без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по правилам. Судейство (К).	Развитие координационных способностей
27.			Совершенствование техники защитных действий. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. На совершенствование организаторских умений	комплексный	Действия игроков без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Игра по правилам. Судейство.	Развитие координационных способностей

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

	Ю Н О Ш И			Д Е В У Ш К И		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	4,5	5,0	5,2	5,0	5,7	5,9
Бег 100м (сек)	14,2	14,5	15,0	16,2	16,6	17,0
Метание гранаты 700гр(м), 500гр(д)	36	30	25	23	18	12
Прыжок в длину с разбега (см)	470	430	400	390	340	320
Бег 3000м(м), 2000(д) (мин.сек)	13.30	15.00	16.00	10.00	11.30	12.20

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССОВ

II ЧЕТВЕРТЬ

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Типы и формы урока	Практическая часть	Домашнее хадание
	план	прим				
ГИМНАСТИКА						
28.			Правила техники безопасности на уроках гимнастики (ИОТ – 017). Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Комбинации упражнений с гимнастическими палками.	Развитие координационных способностей
29.			Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	комплексный, контрольный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении (К). Комбинации упражнений с набивными мяча Ю. (весом до 5 кг), Д- с обручами.	Развитие координационных способностей

30.			Знания. Освоение и совершенствование висов и упоров	Теоретико-практический	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Ю. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Д. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух вис углом.	Развитие координационных способностей
31			Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров	комплексный	Комбинации упражнений Ю. с гантелями (весом до 8 кг), Д. со скакалкой (девушки). Ю. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, Развитие гибкости стойка на плечах из седа ноги врозь. Д. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух вис углом.	Развитие гибкости
32.			Освоение и совершенствование висов и упоров. На развитие координационных способностей.	комплексный	Ю. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Д. равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Комбинации общеобразовательных упражнений без предметов.	Развитие гибкости

33.			Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров.	комплексный, контрольный	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Комбинации упражнений с гирями Ю. (весом 16 кг), Д. с большими мячами. Ю. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (К). Д. равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок (К). Комбинации общеобразовательных упражнений без предметов.	Развитие гибкости
34.			Освоение и совершенствование техники акробатических упражнений. На развитие координационных способностей.	комплексный	Ю. длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Комбинации из ранее освоенных элементов. Д. сед углом: стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	Развитие гибкости

35.			Освоение и совершенствование техники акробатических упражнений. На развитие силовых способностей.	комплексный,	Ю. длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Комбинации из ранее освоенных элементов. Д. сед углом: стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Ю. лазание по двум канатам без помощи ног. Д. упражнения в парах.	Развитие гибкости
36.			Знания. Освоение и совершенствование техники акробатических упражнений.	Теоретико-практический	Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Ю. длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Комбинации из ранее освоенных элементов. Д. сед углом: стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Развитие скоростно-силовых способностей
37.			Освоение и совершенствование	комплексный	Ю. переворот боком; прыжки в глубину,	Развитие скоростно-

			техники акробатических упражнений. На развитие гибкости		высота 150-180 см. Д. сед углом: стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения на гимнастической стенке.	силовых способностей
38.			Освоение и совершенствование техники акробатических упражнений. На развитие силовых способностей и силовой выносливости.	комплексный	Ю. переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Д. сед углом: стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Лазанье по канату с помощью ног на скорость	Развитие скоростно-силовых способностей
39.			Освоение и совершенствование техники акробатических упражнений.	комплексный	Ю. переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Д. сед углом: стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Развитие скоростно-силовых способностей
40.			Совершенствование строевых упражнений. Освоение и	комплексный, контрольный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Комбинации из ранее освоенных	Развитие скоростно-силовых

			совершенствование техники акробатических упражнений.		элементов (К).	способностей
41.			Освоение и совершенствование опорных прыжков. На развитие силовых способностей и силовой выносливости.	комплексный	Ю. прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. Д. прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см. Прыжки со скакалкой.	Развитие гибкости
42.			Знания. Освоение и совершенствование опорных прыжков.	Теоретико-практический	Особенности методики занятий с младшими школьниками. Оказание первой помощи при травмах. Ю. прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см Д. прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	Развитие гибкости
43.			Совершенствование техники акробатических упражнений. Совершенствование опорных прыжков.	комплексный	Комбинации из ранее освоенных элементов. Ю. прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см Д. прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	Развитие гибкости

44.			Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Совершенствование опорных прыжков.	комплексный	Комбинации упражнений с гирями Ю. (весом 16 кг), Д. с большими мячами. Ю. прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см Д. прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	Развитие гибкости
45.			Совершенствование опорных прыжков. На развитие координационных способностей	комплексный, контрольный	Ю. прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см (К). Д. прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (К). Полоса препятствий с использование гимнастического инвентаря.	Развитие гибкости
46.			Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	комплексный	Лазание по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивание. Общеобразовательные упражнения в движении.	Развитие скоростно-силовых способностей
47.			Совершенствование общеразвивающих упражнений с	комплексный	Комбинации упражнений с гимнастическими палками. Выполнение обязанностей помощника	Развитие скоростно-силовых

			предметами. На овладение организаторскими умениями и навыками.		судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.	способностей
48.			Знания. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Теоретико-практический контрольный	Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Лазание по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивание (К). Общеобразовательные упражнения в движении.	Развитие скоростно-силовых способностей

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССОВ

III ЧЕТВЕРТЬ

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Типы и формы урока	Практическая часть	Домашнее Задание
	план	прим				
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА						
49.			Правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке (ИОТ – 019). На освоение и совершенствование техники лыжных ходов.	комплексный	Подбор инвентаря. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции Ю. 3 км. , Д. 2 км	Развитие скоростно-силовых способностей
50.			На освоение и совершенствование техники лыжных ходов.	комплексный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход.	Развитие выносливости
51.			На освоение и совершенствование техники лыжных ходов.	комплексный, контрольный	Попеременный двухшажный ход (К). Одновременный бесшажный ход (К). Одновременный одношажный ход.	Развитие выносливости

					Прохождение дистанции Ю. 5 км. , Д. 3 км	
52.			На освоение и совершенствование техники лыжных ходов.	комплексный	Переход с попеременного двухшажного на одновременные ходы. Прохождение дистанции Ю. 5 км. , Д. 3 км	Развитие выносливости
53.			На освоение и совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники поворотов и торможения.	комплексный, контрольный	Переход с попеременного двухшажного на одновременные ходы (К). Техника поворотов и торможение упором.	Развитие выносливости
54.			Знания. На освоение и совершенствование техники лыжных ходов.	Теоретико-практический	Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с попеременного двухшажного на одновременные ходы. Прохождение дистанции Ю. 5 км. , Д. 3 км	Развитие выносливости
55.			На освоение и совершенствование техники лыжных ходов. Преодоление подъёмов и препятствий.	комплексный	Одновременный одношажный коньковый ход. Преодоление подъёма скольльзящим шагом. Бугры, впадины.	Развитие скоростной выносливости.
56.			На освоение и совершенствование	комплексный	Одновременный одношажный, коньковый ход.	Развитие скоростной

НРК			техники лыжных ходов. Элементы тактики.		Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции Ю. 6 км. , Д. 5 км	выносливости.
57. НРК			На освоение и совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники спусков в различных стойках.	комплексный	Одновременный одношажный коньковый ход. Спуски с уклонов в высокой, средней, низкой стойках.	Развитие скоростной выносливости.
58.			На освоение и совершенствование техники лыжных ходов. Элементы тактики.	комплексный	Одновременный одношажный, коньковый ход. Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции Ю. 6 км. , Д. 5 км	Развитие скоростной выносливости.
59.			На освоение и совершенствование техники лыжных ходов.	комплексный	Коньковый ход Двухстороннее отталкивание, согласование работы рук и ног. Прохождение дистанции Ю. 6 км. , Д. 5 км	Развитие скоростной выносливости.
60.			На освоение и совершенствование техники лыжных ходов. Спуски с уклонов и	комплексный	Коньковый ход. Двухстороннее отталкивание, согласование работы рук и ног.	Развитие силовых способностей

			торможение.		Торможение упором, полуплугом, плугом.	
61.			На освоение и совершенствование техники лыжных ходов. Элементы тактики.	комплексный	Одновременный одношажный, коньковый ход. Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции Ю. 6 км. , Д. 5 км	Развитие силовых способностей
62.			Знания. На освоение и совершенствование техники лыжных ходов.	Теоретико-практический	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Коньковый ход.	Развитие силовых способностей
63.			Совершенствование техники лыжных ходов.	комплексный	Коньковый ход. Одностороннее отталкивание, согласование работы рук и ног. Прохождение дистанции Ю. 6 км. , Д. 5 км	Развитие силовых способностей
64. НРК			На освоение и совершенствование техники лыжных ходов. Преодоление подъёмов и препятствий.	комплексный	Одновременный одношажный коньковый ход. Преодоление подъёма скользящим шагом. Бугры, впадины.	Развитие скоростной выносливости.

65. НРК			На освоение и совершенствование техники лыжных ходов.	комплексный	Коньковый ход Двухстороннее отталкивание, согласование работы рук и ног. Прохождение дистанции Ю. 6 км. , Д. 5 км	Развитие скоростной выносливости.
66.			Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие скоростной выносливости.	комплексный, контрольный	Коньковый ход (К). Одностороннее отталкивание, согласование работы рук и ног. Прохождение участков с ускорением Ю. 3 ×800м. Д. 3×500м	Развитие скоростной выносливости.
67.			Совершенствование техники лыжных ходов Совершенствование техники поворотов и торможения.	комплексный, контрольный	Прохождение дистанции Ю. 6 км. , Д. 5 км Повороты и торможение упором (К).	Развитие скоростной выносливости.
68.			Совершенствование техники лыжных ходов Развитие скоростной выносливости.	комплексный	Коньковый ход. Прохождение участков с ускорением Ю. 5 ×600м. Д. 5×400м	Развитие скоростной выносливости.
69. НРК			На освоение и совершенствование техники лыжных ходов.	комплексный	Коньковый ход Двухстороннее отталкивание, согласование работы рук и ног.	Развитие скоростной выносливости.

					Прохождение дистанции Ю. 6 км. , Д. 5 км	
70.			Совершенствование техники лыжных ходов Совершенствование техники спусков в различных стойках.	комплексный, контрольный	Прохождение дистанции Ю. 5 км., Д. 3 км., классическим и коньковым ходом (К). Спуски с уклонов в высокой, средней, низкой стойках.	Развитие выносливости
71.			Совершенствование техники лыжных ходов. Спуски с уклонов и торможение.	Теоретико-практический	Правила соревнований.. Спуски с уклонов и торможение упором, полуплугом, плугом.	Развитие выносливости
ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ						
72.			Правила техники безопасности на уроках по элементам единоборств № Совершенствовать технику основных стоек и передвижений в стойке.	комплексный	Знания Стойки: правая, левая, фронтальная и защитная. Передвижения в стойке: шагами и подшагиваниями.	Развитие выносливости
73.			Совершенствовать технику основных стоек и передвижений в стойке. Развитие координационных	комплексный	Стойки: правая, левая, фронтальная и защитная. Передвижения в стойке: шагами и подшагиваниями. Самостраховка при падении назад и на бок	Развитие силы

			способностей.		(влево и право) из положения полного приседа. Подвижная игра «Борьба всадников».	
74.			Совершенствовать технику захватов и освобождение от захватов. Развитие координационных способностей.	комплексный	Захваты на запястье одной и двумя руками. Освобождение от захватов запястья одной и двумя руками. Подвижная игра «Сила и ловкость».	Развитие силы
75.			Знания. Совершенствовать технику владения приёмами.	Теоретико-практический	Самостоятельная разминка перед поединком. Гигиена борца. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Передняя подножка. Защита от удара кулаком в голову.	Развитие силы
76.			Совершенствовать технику владения приёмами. Развитие координационных способностей.	комплексный	Передняя подножка. Защита от удара кулаком в голову. Приёмы борьбы лёжа. Подвижная игра «борьба двое против двоих».	Развитие силы

77.			Совершенствовать технику владения приёмами.	комплексный	Самостраховка при падении назад и на бок (влево и право) из положения полного приседа. Защита от удара кулаком в голову. Приёмы борьбы лёжа.	Развитие гибкости.
78.			Совершенствовать технику владения приёмами. На освоение организаторских умений.	комплексный, контрольный	Захваты и освобождение от захватов запястья одной и двумя руками (К). Приёмы борьбы лёжа. Защита от удара ножом сверху. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.	Развитие гибкости.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССОВ

IV ЧЕТВЕРТЬ

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Типы и формы урока	Практическая часть	Домашнее Задание
	план	прим				
ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ						
79.			Совершенствовать технику владения приёмами.	комплексный, контрольный	Захваты на запястье одной и двумя руками. Освобождение от захватов запястья одной и двумя руками. Приёмы борьбы лёжа. Защита от удара ножом сверху (К).	Развитие гибкости.
80.			Совершенствовать технику владения приёмами. Освоение организаторских умений.	комплексный, контрольный	Учебные схватки. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств (К).	Развитие гибкости.
ВОЛЕЙБОЛ						
81.			Правила безопасности на уроках по спортивным играм (ИОТ – 021).	комплексный	Стойка игрока. Перемещения в стойках приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд.	Развитие ловкости.

			Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		Ходьба, бег с выполнением заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д.)	
82.			Совершенствование техники приёма и передач мяча, скоростно-силовых способностей.	комплексный, контрольный	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, в сторону, назад, передача мяча над собой, приём снизу. Передача мяча во встречных колоннах, стоя спиной к цели. Челночный бег (4 x 9 м) (К).	Развитие гибкости.
83.			Совершенствование техники нижней прямой подачи, нижней боковой подачи, верхней подачи мяча.	комплексный, контрольный	Нижняя прямая подача (К). Нижняя боковая подачи, верхняя подача мяча с 6 метров и с 9 метров. Приём подачи. Комбинации из освоенных элементов.	Развитие гибкости.
84.			Знания. Совершенствование техники нижней прямой подачи, нижней боковой подачи, верхней подачи мяча.	Теоретико-практический	Правила игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Нижняя прямая подача, нижняя боковая подачи, верхняя подача мяча.	Развитие координационных способностей.

					Приём подачи. Комбинации из освоенных элементов.	
85.			Совершенствование техники прямого нападающего удара с переводом	комплексный	Прямой нападающий удар через сетку с 3 шагов разбега, с собственного подбрасывания мяча. Прямой нападающий удар через сетку из зоны 2,4,6 номера. Комбинации из освоенных элементов.	Развитие координационных способностей.
86.			Знания. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Блокирование.	Теоретико-практический	Судейство в волейболе, жесты судей. Прямой нападающий удар через сетку из зоны 2,4,6 номера. Блокирование (одиночное и вдвоём), страховка, защита.	Развитие гибкости.
87.			Совершенствование техники защитных действий.	комплексный	Прямой нападающий удар через сетку из зоны 2,4,6 номера. Блокирование (одиночное и вдвоём), страховка, защита.	Развитие гибкости.
88.			Совершенствование тактики игры. На овладение игрой и комплексное развитие	комплексный, контрольный	Прямой нападающий удар через сетку из зоны 2,4,6 номера. Блокирование одиночное (К).	Развитие гибкости.

			психомоторных способностей.		Страховка, защита. Игра по правилам.	
89.			Совершенствование тактики игры. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Совершенствование организаторских умений.	комплексный	Прямой нападающий удар через сетку из зоны 2,4,6 номера. Игра по правилам. Судейство (К).	Развитие гибкости.
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА						
90.			Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики (ИОТ – 018). Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	комплексный	Знания. Прыжки в высоту способом «согнув ноги», «ножницы», с 9 –11 шагов разбега.	Развитие выносливости.
91.			Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. На развитие скоростных способностей.	комплексный	Прыжки в высоту способом «согнув ноги», «ножницы», с 9 –11 шагов разбега. Бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	Развитие выносливости.

92.			Знания. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. На развитие выносливости.	Теоретико-практический, контрольный	Оздоровительная направленность занятий лёгкой атлетикой. Прыжки в высоту способом с 9 –11 шагов разбега (К). Бег в равномерном темпе до 8 мин.	Развитие выносливости.
93.			Совершенствование техники спринтерского бега Совершенствование техники длительного бега	комплексный, контрольный	Бег в равномерном темпе до 6 мин. Специальные беговые упражнения Стартовый разгон Высокий и низкий старт до 40 м Бег 30 м (К).	Развитие выносливости.
94.			Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники длительного бега Совершенствование техники метания на дальность.	комплексный, контрольный	Бег в равномерном темпе до 8 мин. Специальные беговые упражнения Стартовый разгон Высокий и низкий старт до 40 м Бег на 100 м (К). Метание гранаты 500-700 гр. на дальность с 4-5 шагов с укороченного разбега	Развитие выносливости.

95.			Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники метания в цель на дальность. На развитие координационных способностей	комплексный	Бег в равномерном темпе до 10 мин. Метание гранаты 500-700 гр. на дальность с 4-5 шагов с укороченного и полного разбега; в горизонтальную цель (2×2м) с расстояния 10-12 м. Прыжки и многоскоки.	Развитие скоростных способностей
96. НРК			1.Определение уровня физической подготовленности уч-ся по региональным тестам	Контрольный.	1. Челночный бег 4х9 м. 2. Прыжок в длину с места. 3 Гибкость.	Развитие скоростных способностей
97. НРК			1.Определение уровня физической подготовленности уч-ся по региональным тестам	Контрольный.	1. Поднимание туловища из положения лежа на спине. 4. Подтягивание. 5. Кросс «миля» - 1609 м.	Развитие скоростных способностей
98.			Совершенствование техники длительного бега. На развитие координационных способностей	комплексный	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег.	

99.			Совершенствование техники длительного бега На развитие скоростных способностей	комплексный	Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	Развитие скоростных способностей
100.			Знания. Совершенствование техники длительного бега Совершенствование техники метания	Теоретико-практический, контрольный	Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Метание гранаты 500-700 гр. на дальность (К).	Развитие скоростных способностей
101.			Совершенствование техники длительного бега Совершенствование техники метания	комплексный, контрольный	Бег на 3000 м (юн) и 2000м (д) - (К) Метание гранаты 500-700 гр. с колена, лёжа.	Развитие скоростных способностей
102.			Определить уровень физической подготовки Овладеть организаторскими умениями и навыками.	контрольный	1. Прыжки в длину с места 2. Ю. подтягивание, Д. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 3. вставание в сед за 1 мин.. 4. наклон вперёд из положения сидя на полу. 5. Челночный бег (4 x 9 м) 6. Помощь в измерение результатов.	Развитие скоростных способностей

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Типы и форма урока	Практическая часть	Домашнее задание
	план	прим				
103			Совершенствование техники длительного бега.	Комплексный	Бег в равномерном темпе 10 мин.	Развитие выносливости.
104			Совершенствование координационных способностей. Овладение организаторскими умениями.	Комплексный	Бег в равномерном темпе 10 мин. Формирование организаторских способностей.	Развитие выносливости.
105			Совершенствование координационных способностей. Овладение организаторскими умениями.	Комплексный	Бег в равномерном темпе 10 мин. Формирование организаторских способностей.	Развитие выносливости.

Национальный региональный компонент 11 класс

- 4.Определение уровня физической подготовленности уч-ся по региональным тестам.
- 7. Определение уровня физической подготовленности уч-ся по региональным тестам.
- 56.На освоение и совершенствование техники лыжных ходов. Элементы тактики.
- 57. На освоение и совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники спусков в различных стойках.
- 64. На освоение и совершенствование техники лыжных ходов. Преодоление подъёмов и препятствий.
- 65. На освоение и совершенствование техники лыжных ходов.
- 69. На освоение и совершенствование техники лыжных ходов.
- 96.Определение уровня физической подготовленности уч-ся по региональным тестам.
- 97. Определение уровня физической подготовленности уч-ся по региональным тестам.

Учебно-методический комплекс

Учебник	Методическое и дидактическое обеспечение		Инструментарий отслеживания результатов
	для учителя	для учащегося	
Физическая культура: учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха – М.; Просвещение 2010г.	Методика физического воспитания учащихся 10 – 11 кл. В.И. Лях – М.; Просвещение 2008г. Настольная книга учителя физической культуры/ Авт.-сост. Г. И. Погадаев; предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова.-2-у изд., перераб. И доп.- М. Физкультура и спорт. 2000г. Олимпиадные задания по физической культуре 9-11 кл. И.Н. Марченко, В.К. Шлыков. Волгоград 2011г. Методика преподавания гимнастики в школе – М., ВЛАДОС, 2000г.	Энциклопедия физических упражнений – Э. Галаги, М: «ФиС», 1998г. Г.И. Погодаев – Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 2000г.	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях М. 2011г. «Мои достижения в спорте» для учащихся 5-11 кл. В.Н. Маликов и др. Челябинск 2008г. Горшков В.П., Мальцева А.Н. Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области. - Челябинск, 1994г.

Требования к уровню подготовки учащихся

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные в 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 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 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования ортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой 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 и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Контрольно-измерительные материалы

Для проведения контроля и оценки знаний учащихся 10-11 классов по физической культуре запланировано проведение 4-х контрольных уроков. Тестовая форма проверки знаний и умений учащихся тренирует навыки учащихся работать с данной формой контроля и позволяет подготовиться к государственной итоговой аттестации по физической культуре, проводимой по новой форме. В качестве контрольно-измерительных материалов выбраны тесты из комплексной программы В.И. Ляха 2008г., стр. 96.

Маликов В.Н. и др. «Мои достижения в спорте» для учащихся 5 – 11 классов. Челябинск, 2008.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	16	5,2 и ниже	5,1 – 4,8	4.4 и выше	6,1 и ниже	5,9 – 5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0 – 4,7	4,3	6,1	5,9 – 5,3	4,8
2	Координа- ционные	Челночный бег 3 x 10 м, сек	16	8,2 и ниже	8,0 – 7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3 – 8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9 – 7,5	7,2	9,6	9,3 – 8,7	8,4
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	16	180 и ниже	195 – 210	230 и выше	160 и ниже	170 – 190	210 и выше
			17	190	205 – 220	240	160	170 – 190	210

4	Выноси- вость	6 – минутный	16	1100 и ниже	1300 – 1400	1500 и выше	900 и ниже	1050 – 1200	1300 и выше
		бег, м	17	1100	1300 – 1400	1500	900	1050 – 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16	5 и ниже	9 – 12	15 и выше	7 и ниже	12 – 14	20 и выше
			17	5	9 – 12	15	7	12 – 14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекла- дине из виса кол-раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8 – 9	11 и выше	6 и ниже	13 – 15	18 и выше
			17	5	9 – 10	12	6	13 – 15	18

Учебные норматив по физической культуре для учащихся средней школы

основной группы по физической культуре 10 класс.

№ п/п	Виды двигательной деятельности	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м, сек	4,8	5,3	5,5	5,1	5,8	6,0
2.	Бег 100 м, сек	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
3.	Подтягивание на высокой (низкой) перекладине, кол-во раз	11	9	7	–	–	–
4.	Прыжок в длину с разбега, см	440	400	340	375	340	300
5.	Прыжок в высоту, см	135	130	115	120	115	105
6.	Кросс 3000 м, мин,сек 2000 м, мин	15,00	16,00	17,00	10,10	11,40	12,40
7.	Метание гранаты 700 г, 500г м	27	26	22	18	13	11
8.	Бег на лыжах 3000 м, мин,сек 5000 м, мин,сек	19,30 27,00	20,00 29,00	21,00 31,00	–	–	–
9.	Подъём переворотом в упор Сгибание разгибание рук лёжа	3	2	1	13	9	7

Учебные норматив по физической культуре для учащихся средней школы

основной группы по физической культуре 11 класс.

№ п/п	Виды двигательной деятельности	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м, сек	4,8	5,3	5,5	5,1	5,8	6,0
2.	Бег 100 м, сек	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
3.	Подтягивание на высокой (низкой) перекладине, кол-во раз	12	10	8	–	–	–
4.	Прыжок в длину с разбега, см	460	420	370	380	340	310
5.	Прыжок в высоту, см	135	130	120	120	115	105
6.	Кросс 3000 м, мин,сек 2000 м, мин	13,00	15,00	16,30	10,20	11,00	12,20
7.	Метание гранаты 700 г, 500г м	38	32	26	18	13	11
8.	Бег на лыжах 3000 м, мин,сек 5000 м, мин,сек	18,30 25,00	19,00 27,00	20,00 29,00	–	–	–
9.	Подъём переворотом в упор Сгибание разгибание рук лёжа	4	3	2	14	10	8

**Таблица результатов тестирования
общефизической подготовленности школьников (юноши).**

класс	Челночный бег 4x9 м. (сек)			Подтягивание (кол-во раз)			Вставание в сед из положения лёжа (кол-во раз за 1 мин)			Наклон вперёд из положения сидя на полу (см.)			Прыжок в длину с места (см.)			Бег 1609 м. (мин. сек.)		
	оценка																	
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	14.0	13.1	12.0	1	2	4	19	29	39	1	3	5	125	130	140	11.49	10.45	9.56
2	13.6	12.7	11.5	1	3	6	22	33	40	1	3	5	130	140	150	10.13	9.24	8.38
3	12.7	12.2	10.9	2	4	6	27	35	43	1	4	6	140	150	160	9.59	8.57	8.31
4	12.4	11.7	10.7	2	4	7	27	37	45	1	5	6	145	155	165	9.35	8.46	8.23
5	11.7	11.2	10.5	2	5	7	28	40	45	1	5	7	155	160	170	9.22	8.35	7.46
6	11.6	11.1	10.5	2	5	8	30	41	46	1	6	9	160	170	185	8.32	7.58	7.21
7	11.6	11.2	10.5	3	5	8	33	37	47	2	6	10	155	175	195	7.58	7.28	6.53
8	11.4	10.6	10.0	3	6	9	34	42	50	4	8	12	165	175	200	8.16	7.22	6.56
9	11.2	10.6	10.1	3	7	11	34	44	50	5	11	14	170	190	210	7.21	7.00	6.33
10	11.0	10.4	9.6	4	9	13	35	43	49	6	11	15	180	210	220	6.56	6.24	5.55
11	10.5	10.1	9.6	7	11	15	40	45	50	7	12	16	190	220	230	6.30	6.06	5.45

--	--	--	--	--	--

**Таблица результатов тестирования
общефизической подготовленности школьников (девушки).**

класс	Челночный бег 4х9 м. (сек)			Вис на согнутых руках (сек)			Вставание в сед из положения лёжа (кол-во раз за 1мин)			Наклон вперёд из положения сидя на полу (см.)			Прыжок в длину с места (см.)			Бег 1609 м. (мин. сек.)		
оценка																		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1	14.1	13.6	12.4	3	6	14	22	28	31	4	8	10	125	125	135	11.49	11.58	11.02
2	13.6	13.0	12.0	4	9	17	25	28	32	4	6	10	120	130	140	10.13	10.30	9.50
3	12.3	12.2	11.5	5	10	21	26	31	37	5	8	12	125	140	150	9.59	10.26	9.41
4	12.7	12.0	11.0	5	12	24	27	32	35	6	8	12	130	145	155	9.35	10.05	9.29
5	11.8	11.1	10.6	5	13	27	25	30	35	6	11	15	135	150	160	9.22	9.18	8.47
6	11.6	10.8	10.4	5	14	29	26	34	39	6	11	15	140	160	170	8.32	9.05	8.39
7	12.0	11.1	10.5	6	15	31	27	37	44	6	14	18	145	165	180	7.58	8.14	7.50
8	11.6	10.8	10.4	7	16	33	27	39	46	7	18	24	155	175	185	8.16	8.19	8.00
9	11.8	10.8	10.3	7	17	36	25	37	45	7	16	20	135	160	180	7.21	8.06	7.44
10	11.8	10.8	10.3	7	16	34	25	38	46	8	19	23	130	160	180	6.56	8.18	7.49
11	11.8	10.8	10.3	7	16	34	22	35	42	8	18	20	150	170	285	6.30	8.39	8.15

Литература:

1. Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Методика обучения физической культуре: 1-11кл.: Метод пособие. – М., 2004.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Метод. пособие. – М., 2003.
3. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999.
4. Настольная книга учителя физической культуры: Справ.-метод. пособие / Сост. Б. И. Мишин. – М., 2003.
5. Содержание и организация физического воспитания учащихся специальной медицинской группы: Учеб.-метод. пособие – Н. Новгород, 2004.