

Российская Федерация
Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные
основные общеобразовательные программы "Школа-интернат № 6"

680015, г. Хабаровск, ул. Аксенова, д. 55, тел/факс 53-61-08, 53-61-56

ПРИНЯТО
решением педагогического
совета, протокол № 6
от «06» июня 2017 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

по предмету
« Физическая культура »

на 2017 – 2019 г.

11-12 классы

Программа разработана:
учителем Рудэнко И.А.
Рассмотрено МО учителей
технологии, физкультуры, ОБЖ
Протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.

г. Хабаровск

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с ФК ГОС 2004 г. на основе образовательной программы среднего общего образования КГБОУ ШИ 6 с учетом содержания программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2010).

Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательным предметом в средней школе, и на его преподавание отводится 102 часа в год. В соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ, в объём недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов введён третий час физической культуры.

Для прохождения учебной программы в учебном процессе обучения предлагается использовать учебник «Физическая культура»: 10-11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М: Просвещение, 2011

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и лыжная подготовка.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Цели и задачи.

Освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно оздоровительной направленностью.

Задачи:

Оздоровительные :

- укрепление здоровья;
- содействие нормальному физическому развитию;
- расширение функциональных возможностей организма.

Образовательные:

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
- обучение жизненно важных двигательных умениям и навыкам;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование знаний и способностей развития физических качеств, организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
- обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований;

- развитие функциональных возможностей организма основных физических качеств скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

Воспитательные:

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Сформированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания среднего образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности, теоретическую, практическую и физическую подготовку школьников

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 11-12 классах.

11 класс

(3 часа × 34 учебных недели)

№	Наименование дисциплины	Количество часов за год
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Лёгкая атлетика	21
3	Волейбол	21
4	Лыжная подготовка	19
5	Баскетбол	20
6	Гимнастика	21
Всего часов в учебном году		102

11 класс

(3 часа × 33 учебных недели)

№	Наименование дисциплины	Количество часов за год
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Лёгкая атлетика	21
3	Волейбол	21
4	Лыжная подготовка	19
5	Баскетбол	17
6	Гимнастика	21
Всего часов в учебном году		99

Содержание программного материала
Основы знаний о физической культуре, умения и навыки
социокультурные основы

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

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

Психолого-педагогические основы

11 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

Медико-биологические основы

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

12 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приёмы саморегуляции

11-12 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

11-12 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол.

11-12 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики.

11-12 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика.

11-12 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль.

Лыжная подготовка.

11-12 классы. Влияние занятий по лыжной подготовке на развитие двигательных качеств и укрепление здоровья. Правила проведения соревнований. Техника безопасности. Самоконтроль при занятиях по лыжной подготовке.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине	-	14
	Прыжок в длину с места, см.	215	170
К выносливости	Бег 2000 м., мин,с	-	10,00
	Бег 3000 м, мин,с	13,30	-

Требования к уровню подготовки

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

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

уметь:

-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия;

- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

-для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

-подготовки к профессиональной деятельности;

-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

-активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Виды контроля за процессом спортивной подготовки обучающихся

Предварительный контроль - в начале учебного года (учебной четверти, семестра). Он предназначен, изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению иного учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

Текущий контроль - для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величин физических нагрузок в них.

Этапный контроль - для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или семестра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

Итоговый контроль - в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень «нормативных результатов и т.п.») являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Критерии оценок успеваемости учащихся на уроках по физической культуре.

Оценочные нормативы по физической культуре разработаны в соответствии с нормативными требованиями программы «Физическая культура для учащихся 1–11-х классов» Москва. Просвещение 1996 г.

При оценке техники выполнения двигательного действия руководствуются следующими критериями:

Отметка “5”: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, обучающий овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

Отметка “4”: двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений: в играх учащийся не проявил должной активности, ловкости.

Отметка “3”: двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно (или вяло), недостаточно уверенно), допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

Отметка “2”: двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде).

Отметка “1”: отказ обучающего выполнить двигательное действие без уважительной причины или он совсем не смог выполнить упражнение.

Контроль за физической подготовкой учащихся проводится два раза в учебный год по всем тестам (осенью и весной) и три раза по тем упражнениям, которые можно провести в зале (в сентябре, в конце декабря и в мае). Ведется карта учета динамики прироста показателей развития физических качеств учащихся (таблица № 1).

Учащимся, имеющим хороший и отличный уровень физического развития, рекомендуются занятия в спортивных секциях школы, ДЮСШ и другие формы занятий. Учащимся, имеющим средний и низкий уровень физического развития, даются задания на развитие определенных двигательных навыков, рекомендуются самостоятельные занятия.

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполнения учебного норматива в противопоказанных им видах физических упражнений.

Уровень физической подготовленности учащихся 18—19 лет

№ п/п	Физичес- кие способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Уровень			Девушки		
				Юноши Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	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	Коорди- национные	Челночный бег 3х10м, с	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	Прыжки в дли- ну с места, см	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	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положе- ния 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 пе- рекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой пе- рекладине из виса лежа, кол-во раз (де- вушки)	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

Учебно-методическое обеспечение

Техническое обеспечение:

Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, мячи резиновые, мячи набивные (1-2 кг), мячи для метания (150 г), бревно гимнастическое, скакалки, скамейки гимнастические, палки гимнастические, обручи, лыжи, палки лыжные, ботинки лыжные, гимнастическое покрытие, маты гимнастические, спортивные

снаряды (козёл, конь, мостик, перекладина, брусья, канат), секундомер, измерительная рулетка, стойки для прыжков в высоту, гантели, волейбольная сетка, баскетбольные щиты.

Учебники и методические пособия

- Лях, В.И. физическое воспитание учащихся 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2005.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/ под ред. Э. Найминова. – М., 2001
- Методика преподавания гимнастики в школе.- М.,2000.
- Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика.- М., 1990
- Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов.- М.,2001.
- Кузнецов. В.С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2004.
- Журнал «Физическая культура в школе».

Календарно-тематическое планирование

11 класс

11 класс – 1 четверть						
Неделя	№ урока	Элементы содержания	Конт. упр.	Дата по плану	Дата фактич.	Речевой материал
Лёгкая атлетика – 12 ч.						
1	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Эстафетный бег.				<i>Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Низкий старт, стартовый разгон. Эстафетный бег.</i>
	2	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.				
	3	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега.				
2	4	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	3			
	5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков.				<i>Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание. Метание мяча на дальность. Челночный бег. преодоление горизонтальных препятствий.</i>
	6	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.				
3	7	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.				
	8	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Биохимическая основа метания. Развитие скоростно-силовых качеств.				
	9	Метание мяча в цель. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие координации.				
4	10	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.				
	11	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.				
	12	Бег на результат : 2000 м. (Д), 3000м. (М). Развитие выносливости.	3			
Волейбол – 12 ч.						

5	13	Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в парах с шагом.				<i>Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.</i>
	14	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.				<i>Приём мяча двумя руками снизу в парах.</i>
	15	Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.				<i>Прямой нападающий удар.</i>
6	16	Прямой нападающий удар через сетку. нападение через 3-ю зону. Учебная игра.				<i>Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку.</i>
	17	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. учебная игра.				
	18	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации.				<i>Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу.</i>
7	19	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.				<i>Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки.</i>
	20	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.				<i>Одиночное блокирование.</i>
	21	Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координации				<i>. Верхняя прямая подача, приём подачи.</i>
8	22	Прямой нападающий удар через сетку. групповое блокирование. Учебная игра.	3			
	23	Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.				
	24	Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
Гимнастика – 21 ч.						
9	25	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения в висах. Развитие силы.				<i>Упражнения в висах. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног</i>
	26	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (Д).				<i>подъём в упор на верхнюю жердь</i>
	27	Подъём переворотом. Подтягивание на перекладине. Равновесие на нижней жерди. Развитие силы.				

11 класс – 2 четверть						
Недели	№ урока	Элементы содержания	Конт. упр.	Дата по плану	Дата фактич.	Речевой материал
1	28	Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах.				<i>Лазание по канату в 2 приёма. Подтягивания. Подъём переворотом.</i>
	29	Лазание по канату в 2 приёма. Подтягивания. Развитие силы.				
	30	Подъём переворотом. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. Упражнения на осанку.				
2	31	Подтягивания на перекладине – зачёт. Прыжки на скакалке.	3			<i>Сгибание и разгибание рук. Упор присев на одной ноге, махом соскок. Упражнения в упоре на брусьях. Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках с помощью. Мост из положения стоя с помощью. Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на лопатках.</i>
	32	Упражнения в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук. Упор присев на одной ноге, махом соскок. Развитие координации.				
	33	Упражнения ритмической гимнастики (Д). Комплекс упражнений с гантелями (М). Упражнения в упоре на брусьях.				
	34	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Мост из положения стоя с помощью(Д). развитие гибкости.				
	35	Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках с помощью(М).кувырок назад. Сед углом (Д).				<i>Переворот боком. Отжимания. Опорный прыжок через коня. Прыжок согнув ноги.</i>
	36	Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. Равновесие на одной ноге. Развитие гибкости.				
	37	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей.	3			
4	38	Прыжки на скакалке за одну минуту – зачёт. Акробатические комбинации из 5 элементов. Развитие силы и координации.				<i>Прыжок углом с разбега под углом к</i>
	39	Переворот боком. Отжимания. Развитие гибкости.				
	40	Опорный прыжок через коня. Прыжок согнув ноги. Общая физическая подготовка.				
5	41	Прыжок ноги врозь через коня в длину (М), в ширину (Д). упражнения с обручами. Развитие координации.				<i>Прыжок углом с разбега под углом к</i>
		Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.				

	42	Лазание по канату.				<i>снаряду и толчком одной ногой. Лазание по канату.</i>
6	43	Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка.	3			
	44	Упражнения на тренажёрах на развитие силы.				
	45	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Упражнения на тренажёрах.				
Волейбол – 3 ч.						
7	46	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра.				<i>Прямой нападающий удар через сетку. верхняя прямая подача.</i>
	47	Прямой нападающий удар через сетку. верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координации.				
	48	Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.				

11 класс – 3 четверть						
Недели	№ урока	Элементы содержания	Конт. упр.	Дата по плану	Дата фактич.	Речевой материал
Лыжная подготовка – 19 часов						
1	49	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование навыков ходьбы на лыжах по учебной лыжне.				<i>попеременно-двухшажный ход</i>
	50	Температурные нормы при занятиях на улице зимой, закаливание. Совершенствование попеременно-двухшажного хода.				
	51	Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м. Закаливание.				
2	52	Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях.				<i>Катание со склонов с поворотами при торможении.</i>
	53	Совершенствование одновременно-одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.				
	54	Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении.				
		Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами				

3	55	при торможении.					
	56	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	3			<i>Техника попеременно-четырёхшажного хода</i>	
	57	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Катание со склонов.					<i>Ходьба по дистанции в медленном темпе</i>
4	58	Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4000 м. в среднем темпе. Развитие выносливости.					
	59	Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со - различные виды	3				<i>Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов.</i>
	60	Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со - различные виды спусков					
5	61	Ходьба по дистанции в медленном темпе до 4500 м.					
	62	Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов.					
	63	Лыжная гонка 2 км (Д) – зачёт, 3 км. (М) - зачёт.					
6	64	Свободное катание по учебной лыжне. Свободное катание с горок.					
	65	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 4500 м.					
	66	Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах.					
7	67	Техника конькового хода по учебной лыжне.					
Баскетбол – 20 ч.							
	68	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв.					
	69	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.					
8	70	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.					
	71	Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств. Общая физическая подготовка.					
		Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней					

	72	дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.				
9	73	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.				
	74	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.				
	75	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	3			
10	76	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.				
	77	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафные броски.				
	78	Учебная игра в баскетбол.				

11 класс – 4 четверть						
Недели	№ урока	Элементы содержания	Конт. упр.	Дата по плану	Дата фактич.	Коррекционный компонент
1	79	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.				
	80	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.				
	81	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра.				
2	82	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.				
	83	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации.				
	84	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.				
3	85	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок.				
	86	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	3			

	87	Нападение через центрального. Учебная игра.				
Волейбол – 6 ч.						
4	88	Волейбол. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар.				
	89	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.				
	90	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.				
5	91	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.	3			
	92	Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.				
	93	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие координации.				
Лёгкая атлетика – 9 ч.						
6	94	Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. прыжок в высоту с разбега.				
	95	Низкий старт. Финиширование. Прыжок в высоту с разбега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	3			
	96	Челночный бег . эстафетный бег. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений.				
7	97	Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.				
	98	Бег на средние дистанции. Челночный бег. Развитие координационных способностей.				
	99	Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.				
8	100	Бег по пересеченной местности до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.				
	101	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.				
	102	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М). развитие выносливости.	3			

12 класс

Календарно-тематическое планирование

1 четверть					
Неделя	№ урока	Элементы содержания	Конт. упр.	Дата	Речевой материал
Лёгкая атлетика – 12 ч.					
1	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Эстафетный бег.			<p><u>Легкая атлетика</u> Фразеология: <i>Это медленный бег в чередовании с ходьбой. Мы обрабатываем работу рук. Я бегу по выражу широким свободным шагом. Я бегу по прямой с ускорением. Мы бежим групповым стартом. Женя отрабатывает прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Я отрабатываю толчок в прыжке в длину с разбега. Я отрабатываю точное попадание в брусок с 6-8 шагов с разбега при прыжке в длину с разбега способом согнув ноги. Я не попал (не могу попасть) на брусок толковой ногой. Рома прыгнул в длину с разбега. Витя – метатель. Я метаяю на результат. делать прыжок в длину с 3-5 шагов с разбега! Коля, попади правой (левой) ногой на брусок! При приземлении в прыжке в длину с разбега руки и ноги послать вперед! Какие</i></p>
	2	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.			
	3	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега.			
2	4	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	3		
	5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков.			
	6	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.			
3	7	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.			
	8	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Биохимическая основа метания. Развитие скоростно-силовых качеств.			
	9	Метание мяча в цель. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие координации.			
4	10	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.			
	11	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.			

	12	Бег на результат : 2000 м. (Д), 3000м. (М). Развитие выносливости.	3		<i>легкоатлетические прыжки вы знаете? Какие легкоатлетические метания вы знаете? Из чего состоит прыжок в длину с разбега?</i>
Волейбол – 12 ч.					
5	13	Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в парах с шагом.			<p>Волейбол <u>Речевой материал:</u> <i>Это имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места, с небольшого разбега. Аня, выполни верхнюю передачу мяча в прыжке через сетку с места! Оля, работай в паре вместе с Машей верхними передачами мяча! Как здорово выполняют задания ребята в тройках! Толя выполнил плохую верхнюю передачу мяча через сетку! Что это? (Демонстрируется верхняя прямая подача.) Кто выполнит наибольшее количество подач подряд без ошибок? Из скольких партий проходит игра в волейбол? С каким счетом закончилась 1партия в соревнованиях по волейболу?</i></p>
	14	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.			
	15	Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.			
6	16	Прямой нападающий удар через сетку. нападение через 3-ю зону. Учебная игра.			
	17	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. учебная игра.			
	18	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации.			
7	19	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.			
	20	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.			
	21	Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координации			
8	22	Прямой нападающий удар через сетку. групповое блокирование. Учебная игра.	3		
	23	Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.			
	24	Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
Гимнастика – 21 ч.					
9	25	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения в висах. Развитие силы.			<p><u>Гимнастика</u> Строевые упражнения <u>Словарь:</u> <i>интервал, дистанция,</i></p>
		Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в			

	26	упоре. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (Д).			направляющий, замыкающий
	27	Подъём переворотом. Подтягивание на перекладине. Равновесие на нижней жерди. Развитие силы.			

2 четверть			Дата	
Недели	№ урока	Элементы содержания	Конт. упр.	Речевой материал
1	28	Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах.		а) <u>Упражнения без предметов</u> <u>Фразеология:</u> Я принял упор лежа. Мы отжимаемся от пола в упоре лежа. Это прыжки в полуприседе с продвижением вперед. Я делаю наклоны назад, стоя на одном (двух) колене (ях). Принять упор лежа! Отжаться 10 раз от пола! Сколько раз ты отжался от пола? В каком упоре ты отжимался от пола?
	29	Лазание по канату в 2 приёма. Подтягивания. Развитие силы.		
	30	Подъём переворотом. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. Упражнения на осанку.		
2	31	Подтягивания на перекладине – зачёт. Прыжки на скакалке.	3	б) <u>Упражнения с набивным мячом</u> <u>Фразеология:</u> Катать (бросать) мяч двумя руками сидя (стоя)! От какого плеча ты бросаешь мяч? Как ты передаешь мяч? Кто катает (бросает) мяч сидя (стоя)? Лазанье и преодоление препятствий <u>Фразеология:</u> Я поднялся по канату способом в три приема. Поднимись по канату в три приема! Спустился вниз! Какие способы лазанья по канату ты знаешь? На сколько метров ты сможешь подняться по канату?
	32	Упражнения в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук. Упор присев на одной ноге, махом соскок. Развитие координации.		
	33	Упражнения ритмической гимнастики (Д). Комплекс упражнений с гантелями (М). Упражнения в упоре на брусьях.		
3	34	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Мост из положения стоя с помощью(Д). развитие гибкости.		Лазанье и преодоление препятствий <u>Фразеология:</u> Я поднялся по канату способом в три приема. Поднимись по канату в три приема! Спустился вниз! Какие способы лазанья по канату ты знаешь? На сколько метров ты сможешь подняться по канату?
	35	Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках с помощью(М).кувырок назад. Сед углом (Д).		
	36	Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. Равновесие на одной ноге. Развитие гибкости.		
4	37	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей.	3	Акробатические упражнения <u>Специальная терминология:</u> кувырок назад из упора присев; стойка на
	38	Прыжки на скакалке за одну минуту – зачёт. Акробатические комбинации из 5 элементов. Развитие силы и координации.		
		Переворот боком. Отжимания. Развитие гибкости.		

	39				лопатках
5	40	Опорный прыжок через коня. Прыжок согнув ноги. Общая физическая подготовка.			<u>Фразеология:</u> Я делаю кувырок (два кувырка) вперед с разбега. Это кувырок назад из упора присев до упора стоя на коленях. Делай кувырок назад из упора присев! После кувырка назад прими упор стоя на коленях! Какие кувырки вы знаете? Прыжки опорные <u>Специальная терминология:</u> прыжок ноги врозь; соскок прогнувшись <u>Фразеология:</u> делаю соскок прогнувшись с козла. Поставить козел! Прыгать через козла прыжком ноги врозь! Прыгать в упор присев на козле! Делать соскок прогнувшись!
	41	Прыжок ноги врозь через коня в длину (М), в ширину (Д). упражнения с обручами. Развитие координации.			
	42	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Лазание по канату.			
6	43	Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка.	3		
	44	Упражнения на тренажерах на развитие силы.			
	45	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Упражнения на тренажерах.			
Волейбол – 3 ч.					
7	46	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра.			<i>Прямой нападающий удар через сетку. верхняя прямая подача.</i>
	47	Прямой нападающий удар через сетку. верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координации.			
	48	Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.			

		3 четверть		Дата	
Не де ли	№ уро ка	Элементы содержания	Конт. упр.		Речевой материал
Лыжная подготовка – 19 часов					
1	49	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование навыков ходьбы на лыжах по учебной лыжне.			<u>Лыжная подготовка</u> <u>Словарь:</u> лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, крепления для лыжных ботинок, лыжня дистанция.
	50	Температурные нормы при занятиях на улице зимой, закаливание. Совершенствование попеременно-двухшажного хода.			

	51	Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м. Закаливание.			<p><u>Речевой материал</u> Я занимаюсь лыжным спортом. На соревнованиях я шел попеременным двухшажным ходом. Я участвовал в соревнованиях по лыжному спорту среди учащихся 10-11 классов. В соревнованиях по лыжам я занял первое (второе, третье) место. Мой результат в беге на 3км на лыжах 16мин 20сек. Это поворот махом через лыжу. Я поднимаюсь на гору по склону «лесенкой». Саша падает и скользит вниз по склону. Сегодня на уроке физкультуры мы тренировались на скорость и проводили игру «меткие стрелки». Поднимись на гору «лесенкой!» спустись с горы с поворотом переступанием! Какие лыжные ходы вы знаете? Какие подъемы на горы вы знаете? Что это? (Демонстрируется поворот на месте махом через лыжу).</p>
2	52	Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях.			
	53	Совершенствование одновременно-одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.			
	54	Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении.			
3	55	Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении.			
	56	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	3		
	57	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Катание со склонов.			
4	58	Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4000 м. в среднем темпе. Развитие выносливости.			
	59	Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со - различные виды	3		
	60	Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со - различные виды спусков			
5	61	Ходьба по дистанции в медленном темпе до 4500 м.			
	62	Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов.			
	63	Лыжная гонка 2 км (Д) – зачёт, 3 км. (М) - зачёт.			
6	64	Свободное катание по учебной лыжне. Свободное катание с горок.			
	65	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 4500 м.			
	66	Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах.			
7	67	Техника конькового хода по учебной лыжне.			
Баскетбол – 17 ч.					
	68	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв.			<p><u>Баскетбол</u> <u>Словарь:</u> направление, игрок, баскетболист (игрок в баскетбол)</p>
		Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие			

	69	скоростных качеств.			<i>Речевой материал: Это бег с изменением направления и остановок. Я передаю мяч от плеча одной рукой в ходьбе (беге). Миша ловит и передает мяч двумя руками после остановки (в ходьбе, беге). Я веду мяч после ловли на месте (в ходьбе, беге). Это бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча после ведения. Сегодня на уроке физкультуры мы проводили эстафету с ведением и броском мяча в кольцо. Бросайте мяч в кольцо одной рукой от плеча после ведения! Кто в вашем классе хорошо играет в баскетбол? Какие спортивные игры, кроме баскетбола, вы знаете? Кто бросает мяч в кольцо? Как называется площадка, на которой играют в баскетбол?</i>
8	70	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.			
	71	Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств. Общая физическая подготовка.			
	72	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.			
9	73	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.			
	74	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.			
	75	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	3		
10	76	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.			
	77	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафные броски.			
	78	Учебная игра в баскетбол.			

4 четверть					
Недели	№ урока	Элементы содержания	Конт. упр.	Дата	Речевой материал
1	79	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.			<i>Мальчики играют в баскетбол. Счет игры 12:8 в нашу пользу. Выходите (идите) на баскетбольную площадку! Коля, передай мяч Лене! Начинайте игру! Коля, уходи с площадки! Женя, играй вместо Коли! Миша, поймай и передай мяч двумя руками после остановки Оле! Бросайте мяч в кольцо одной рукой от плеча после ведения! Кто в вашем классе хорошо играет в баскетбол? Какие спортивные игры,</i>
	80	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.			
	81	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра.			
2	82	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.			
	83	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации.			

	84	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Учебная игра.			<i>кроме баскетбола, вы знаете? Кто бросает мяч в кольцо? Как называется площадка, на которой играют в баскетбол?</i>
Волейбол – 6 ч.					
3	85	Волейбол. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар.			
	86	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	3		
	87	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.			
4	88	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.			
	89	Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.			
	90	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие координации.			
Лёгкая атлетика – 6 ч.					
5	91	Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. прыжок в высоту с разбега.	3		<i>Это эстафетный бег. Я передал эстафетную палочку Саше. Это кроссовый бег на 800 (1000)м. прыжок в длину состоит: из разбега, толчка, полета и приземления. Взять эстафетную палочку в правую руку! Толя, ты передашь эстафетную палочку роме! Витя, ты бежишь первый (четвертый) этап! Из скольких этапов состоит эстафетный бег 4х60м?</i>
	92	Низкий старт. Финиширование. Прыжок в высоту с разбега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.			
	93	Челночный бег . эстафетный бег. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений.			
6	94	Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.			
	95	Бег на средние дистанции. Челночный бег. Развитие координационных способностей.	3		
	96	Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.			
7	97	Бег по пересеченной местности до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.			
	98	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.			
		Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М). развитие выносливости.			

	99				
--	----	--	--	--	--

