

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
Кузина И.В.
(Кузина И.В.)
Протокол № 1
от «30» 06 2017г

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
Зинчук А.А. (Зинчук А.А.)
« 1 » 09 2017 г

«Утверждаю»
Директор ЧОУ «Православная школа
во имя Святой Троицы»
Рублик В.И. (Рублик В.И.)
Приказ № 39 от « 12 » 09 2017 г



Рабочая программа
по предмету « Физическая культура»
11 класс
учителя Кузина Владимира Сергеевича

Раздел 1. Пояснительная записка.

Данная рабочая учебная программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Региональный учебный план для образовательных учреждений Иркутской области, реализующих программы начального общего, основного общего и среднего общего образования на 2011-2012, 2012-2013 учебные годы», утверждённым распоряжением министерства образования Иркутской области от 12.08.2011г. № 920-мр.
- Письмо министерства образования Иркутской области от 16.05.2011г. № 55-37-2727/11 «О формировании учебных планов общеобразовательных учреждений».
- Письмом министерства образования Иркутской области от 4.06.2014г. №55-37-5064/14 «Об использовании регионального учебного плана общеобразовательными организациями Иркутской области».
- Письмо министерства образования Иркутской области от 14.11.11 № 55-37-8480/11 «О планировании и организации урочной и внеурочной деятельности».
- Распоряжение Министерства образования Иркутской области от 21.05.2012г. №640-мр «О пилотных площадках опережающего введения ФГОС основного общего образования».

Основная образовательная программа основного общего образования Частного образовательного учреждения «Православная школа во имя Святой Троицы»

Учебный план Частного образовательного учреждения «Православная школа во имя Святой Троицы» на 2017-2018 учебный год

- Положение о рабочей программе
- Авторская программа по физической культуре для 10-11 классов создана на основе Федерального компонента Государственного стандарта основного образования и примерной программы основного общего образования физической культуры (авторы: В.И.Лях, А.А. Зданевич), а также модульной программы по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «Физкульт-УРА!», рекомендованной экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания. Данная модульная программа разработана коллективом ООО «Премьер – УчФильм»: Барановой О.А., Гладышевым Д.В., Кирьяковой И.И. и систематизирует интересный опыт некоторых образовательных учреждений Рязанской области. Программу рекомендуют использовать на разных ступенях образования в соответствии с интересами обучающихся в части физкультурно-спортивного воспитания, а также использование отдельные модули при различных уровнях оснащения материально-технической базы учреждения.

Модульную программу по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «Физкульт-УРА!» я планирую частично использовать на уроках физической культуры в 10-11 классов в разделах:

- 1) лёгкая атлетика (33 часа)

- 2) гимнастика с элементами акробатики (15 часов)
- 3) спортивные игры (волейбол -18 часов; баскетбол -18 часов)
- 4) лыжная подготовка (18 часов)

Раздел 2. Общая характеристика учебного предмета

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
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.

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

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

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

3. Количество учебных часов

В год – 99 часов, по 3 часа в неделю

4. Цели обучения

Формирование умений и навыков повышения двигательной активности у обучающихся через активизацию интереса к учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях.

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных

- действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
 - закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
 - формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
 - дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Раздел 3.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 – 9 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 5 лет обучения составляет 520 часов: во 5 – 8 классах по 105 часов, 9 класс -102 часа.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:
 - ✓ история физической культуры
 - ✓ физическая культура (основные понятия)
 - ✓ физическая культура человека
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:
 - ✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
 - ✓ оценка эффективности занятий физической культурой
3. «Физическое совершенствование»:
 - ✓ физкультурно-оздоровительная деятельность
 - ✓ спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; плавание; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

Учитывая вышеизложенное, учебное время на прохождение программного материала распределяется следующим образом:

Третьим часом в 5 - 9 классах проводится «Плавание» (35 часов); в соответствии на уроки физической культуры остается в 5 - 8 классах по 70 часов, 9 класс – 68 часов.

В виду отсутствия материально-технической базы часы, отведенные на изучения подраздела «Лыжные гонки» не проводятся.

Новизна рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Элементы содержания авторской программы в календарно-тематическом планировании и в содержании учебного материала выделены курсивом.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- информационно- коммуникативные;
- личностно-ориентированное;
- игровые;

- здоровьесберегающие.

Раздел 4.

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО гимназии данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) **умение** организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать **индивидуально и в группе**: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических

задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Раздел 5.

Учебно-тематический план, 11 класс

| № п/п | Раздел | Темы раздела | Количество часов |
|-------|-------------------------------------|--|-------------------|
| | Основы знаний о физической культуре | Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы. Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой. Основы техники безопасности и профилактика травматизма. Способы физической деятельности с общей прикладной направленностью. Меж предметные связи. | В процессе уроков |
| 1 | Легкая атлетика | Инструктаж по технике безопасности л/атлетика. Подвижные и спортивные игры, оказание первой медицинской помощи. Совершенствование техники спринтерского бега высокий старт и стартовый разгон. Выносливость. Скорость. Сила. Совершенствование техники длительного бега. Силовая выносливость. Общая выносливость. Совершенствование техники прыжков Прыжки в длину, в высоту. Эстафетный бег. Скоростно - силовые качества. Спринтерский бег. Совершенствование техники метания. Метание (мяча, гранаты). | 30 |
| 2 | Волейбол | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники подачи мяча. | 18 |

| | | | |
|---|-------------------|--|----|
| | | Совершенствование техники приемов и передач. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники игры. Развитие двигательных качеств. | |
| 3 | Гимнастика | Осваивать и совершенствовать гимнастику с элементами акробатики. Осваивать и совершенствовать упражнения в висах и упорах. Осваивать и совершенствовать опорные прыжки. Осваивать и совершенствовать гибкость и упражнения в равновесии. | 15 |
| 4 | Лыжная подготовка | Теоретические сведения. Навыки и умения классических (попеременных, одновременных, бесшажных) и коньковых ходов. Подъёмы, спуски. Развитие двигательных качеств (прохождение дистанций) | 18 |
| 5 | Баскетбол | Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Психические процессы во время игры. Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники ловлю и передачи мяча. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений, владение мячом. Совершенствование техники игры. | 18 |
| | Итого | | 99 |

**Раздел 6. Календарно - тематическое планирование,
11 класс**

| № урока | Дата проведения | | Тема урока | Кол- во часов |
|--|-----------------|-------|---|---------------------|
| | План | Факт | | |
| <i>Легкая атлетика (18 час)</i> | | | | |
| 1 | | 5.09 | Инструктаж по т/б, Высокие и низкий старт | 1 |
| 2 | | 5.09 | Техника спринтерского бега, бег 30 м, бег 60 м | 1 |
| 3 | | 6.09 | Техника спринтерского бега). Бег 100 м. | 1 |
| 4 | | 12.09 | Бег 30, 60 м. на результат. | 1 |
| 5 | | 12.09 | Бег 100 м. на результат. | 1 |
| 6 | | 13.09 | Бег 100 - 150м. | 1 |
| 7 | | 19.09 | Равномерный бег до 15-20 мин | 1 |
| 8 | | 19.09 | Бег 1000 м. Совершенствование техники прыжка | 1 |
| 9 | | 20.09 | Совершенствование техники прыжка в длину | 1 |
| 10 | | 26.09 | Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 11 | | 26.09 | Совершенствование техники метания гранаты 500гр. | 1 |
| 12 | | 27.09 | Эстафетный бег | 1 |
| 13 | | 3.10 | Совершенствование техники метания гранаты | 1 |
| 14 | | 4.10 | Метания гранаты 500 гр.с места, с разбега. | 1 |
| 15 | | 4.10 | Бег на 2000м, бег 20мин | 1 |
| 16 | | 10.10 | Эстафетный бег. «Игра «Лапта». | 1 |
| 17 | | 10.10 | Эстафетный бег совершенствование. | 1 |
| 18 | | 11.10 | Эстафетный бег 4х60м, 4х100м | 1 |
| <i>Волейбол (18 ч)</i> | | | | |
| 19 | | 17.10 | Т/б на уроке спортивных игр. | 1 |
| 20 | | 18.10 | Совершенствование техники верхней и нижней передачи. | 1 |
| 21 | | 24.10 | Верхняя прямая подача. | 1 |
| 22 | | 24.10 | Совершенствовать технику подач мяча. | 1 |
| 23 | | 25.10 | Совершенствовать технику нападающего удара. | 1 |
| 24 | | 31.10 | Совершенствование техники верхней и нижней передачи. | 1 |
| 25 | | 31.10 | Блокирование после нападающего удара. | 1 |
| 26 | | 1.11 | Тактические действия в нападении. Учебная игра. | 1 |
| 27 | | 1.11 | Техника и тактика игры в нападении. | 1 |
| <i>2 четверть</i> | | | | |
| 28 | | 14.11 | Совершенствование техники нижней прямой подачи. | 1 |
| | | 14.11 | Закрепление техники нападающего удара. | 1 |
| 29 | | 15.11 | Совершенствование техники блокирования | 1 |
| 30 | | 21.11 | Закрепление техники действия в игре. Блокирование. | 1 |
| 31 | | 21.11 | Совершенствование нижней прямой подачи. | 1 |
| 32 | | 22.11 | Нападающий удар. Развитие координационных способностей. | 1 |

| | | | | |
|--------------------------------------|--|-------|---|---|
| 33 | | 23.11 | Нападающий удар. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 34 | | 28.11 | Нападающий удар и техника приёма мяча. | 1 |
| 35 | | 29.11 | Учебная игра, тактические и технические действия. | 1 |
| Гимнастика – 15 часов | | | | |
| 36 | | 30.11 | Т/б при занятиях гимнастикой. | 1 |
| 37 | | 5.12 | Освоение акробатических упражнений. Кувырки вперёд и назад, | 1 |
| 38 | | 6.12 | Закрепление техники упражнений | 1 |
| 39 | | 7.12 | Акробатические упражнения , ранее изученные. | 1 |
| 40 | | 12.12 | Равновесие. Разучивание акробатической комбинации. | 1 |
| 41 | | 12.12 | Техника опорного прыжка, совершенствование | 1 |
| 42 | | 13.12 | Техника опорного прыжка, совершенствование | 1 |
| 43 | | 19.12 | Совершенствование техники опорного прыжка | 1 |
| 44 | | 20.12 | Освоить и совершенствовать упражнения в висах | 1 |
| 45 | | 20.12 | Обучение техники лазанье по канату. | 1 |
| 46 | | 26.12 | Закрепление техники лазанье по канату | 1 |
| 47 | | 26.12 | Лазанье по канату, висы и упоры | 1 |
| 3 четверть | | | | |
| 48 | | 27.12 | Совершенствование техники опорного прыжка | 1 |
| 49 | | 16.01 | Развитие координационных способностей. | 1 |
| 50 | | 16.01 | Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку. | 1 |
| 51.Лыжная подготовка-18 часов | | | | |
| 52 | | 17.01 | Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку | 1 |
| 53 | | 23.01 | Т.Б. на лыжной подготовке | 1 |
| 54 | | 23.01 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 55 | | 24.01 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода | 1 |
| 56 | | 30.01 | Попеременный ход. Прохождение до 4км | 1 |
| 57 | | 30.01 | Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 58 | | 31.01 | Совершенствование техники: одновременный бесшажный ход | 1 |
| 59 | | 6.02 | Одновременный бесшажный ход. Прохождение 2-5 км. | 1 |
| 60 | | 6.02 | Переход с хода на ход. | 1 |
| 61 | | 7.02 | Закрепление техники: одновременный двухшажный ход | 1 |
| 62 | | 13.02 | Совершенствование техники ;попеременный двухшажный ход | 1 |
| 63 | | 13.02 | Прохождения дистанции до 4км | 1 |
| 64 | | 16.02 | Переход с хода на ход. Прохождение контрольной дистанции. | 1 |
| 65 | | 20.02 | Подъёмы, спуски, торможение. Переход с хода на ход до 4км | 1 |

| | | | | |
|-----------------------------|--|-------|--|---|
| 66 | | 20.02 | Закрепление техники полу коньковый ход. Прохождение до 2км | 1 |
| 67 | | 27.02 | РОВ. Коньковый ход. Прохождения дистанции от 100-200 м. | 1 |
| 68 | | 27.02 | Совершенствование техники конькового ход. Передвижение до 4 км. | 1 |
| 69 | | 2.03 | Переход с хода на ход. Прохождение контрольной дистанции | 1 |
| Баскетбол – 18 часов | | | | |
| 70 | | | Т/Б при занятиях баскетболом. | 1 |
| 71 | | | Совершенствование техники перемещения и остановок. Учебная игра. | 1 |
| 72 | | | Перемещения, остановки, техника ведения мяча. | 1 |
| 73 | | | Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра. | 1 |
| 74 | | | Ведение мяча в движении, ловля и передача мяча. | 1 |
| 75 | | | Броски мяча с места. Штрафной бросок Отвлекаемые приёмы . | 1 |
| 76 | | | Броски мяча с места. Индивидуальная техника защиты, дистанционные броски. | 1 |
| 77 | | | Тактика игры. Броски мяча с места. Игра в баскетбол. | 1 |
| 78 | | | Техника защитных действий. Техники броска после ведения. С двух шагов. | 1 |
| 79 | | | Бросок мяча после ведения. Индивидуальная защита игрока. | 1 |
| 80 | | | Закрепление техники владения мячом. | 1 |
| 81 | | | Совершенствование: индивидуальное владение мячом. | 1 |

| | | | | |
|---|--|--|--|---------|
| 82 | | | Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. | 1 |
| <i>IV четверть</i> | | | | |
| 83 | | | Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. | 1 |
| 84 | | | Тактик игры в защите: штрафной бросок. | 1 |
| 85 | | | Овладение игрой в баскетбол. Взаимодействие трёх игроков. | 1 |
| 86 | | | Штрафной бросок. Эстафеты. Встречные передачи. | 1 |
| 87 | | | Подвижные игры, эстафеты, с элементами баскетбола. | 1 |
| <i>Легкая атлетика- 12 часов</i> | | | | |
| 88 | | | Т/Б при занятии лёгкой атлетикой. | 1 |
| 89 | | | Низкий старт. Бег 30, 60 м. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 90 | | | Развитие скорости. Ускорения: 2x30;2x40м. Бег 30 м. | 1 |
| 91 | | | Бег 100 м. Закрепление техники метания мяча с разбега. | 1 |
| 92 | | | Закрепление техники метания гранаты 500 гр. | 1 |
| 93 | | | Совершенствование техники метания гранаты 500 гр. | 1 |
| 94 | | | Совершенствование техники метания гранаты 500 гр. Эстафетный бег. | 1 |
| 95 | | | ОФП. Прыжок в длину с места. Пресс за 60 сек. | 1 |
| 96 | | | Развитие выносливости. Бег 2000 м | 1 |
| 97 | | | Метание гранаты 500 гр.(зачет) Бег на выносливость : 2500м (зачет) | 1 |
| 98 | | | Бег 2000 м. с изменением скорости от 30 до 400 м. | 1 |
| 99-102 | | | Развитие выносливости. Кросс 3000м. ОФП. | 1 |
| Всего выдано | | | | 99 час. |

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

Раздел 7.

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-методический комплект

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы
Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич Москва «Просвещение» 2011
2. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2012.
Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н. Крайнов
- 3.Физическая культура 5-7 классы. / М.Я.Виленский. - М., 2012.
- 4.Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. / УМК В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М., 2012.

Дополнительная литература.

- 1.Тесты в физическом воспитании школьников / В.И.Лях. - М.2013г.
- 2.Журналы: Физическая культура в школе. 1-8. 2008 - 2013г.
- 3.Методика преподавания гимнастики в школе /П.К.Петров. – М. 2013.
- 4.Лыжная подготовка / О.Н.Антонова, В.С.Кузнецов. - М. 2012.
- 5.Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе / В.С.Кузнецов. Г.А. Колодницкий. - М., 2002.
- 6.Твой олимпийский учебник / В.С. Родниченко. - М., 2001.
- 7.Физическая культура (гармоническое развитие детей средствами гимнастики) / И.А.Винер, Н.М. Горбулина. О.Д. Цыганкова. - М. 2012.
8. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах. / Г.Т.Питерских. - М. 2012.
- 9.Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. / В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М., 2012.
- 10.Модульная программа по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!» г. Рязань
- 11.Журналы: физическая культура в школе. 1-8, 2012 – 2013
- 12.Физическая культура 10-11 классы. /В.И.Лях.- М., 2011
- 13.Энциклопедия физических упражнений. / Ежи Талага. – М., 1998
- 15.Анатомия упражнений для спины / Стриано Филипп. – М.: Эксмо, 2012.

17. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – М., 2013
18. Лыжная подготовка / О.Н.Антонова, В.С.Кузнецов. - М. 2012.
19. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе / В.С.Кузнецов. Г.А. Колодницкий. - М., 2002.
20. Журналы: Физическая культура в школе. 1-8. 2008 - 2012г.

Средства обучения

1. Печатные пособия (таблицы, схемы, репродукции картин, плакаты, демонстрационные карточки, альбомы демонстрационного и раздаточного материала)
2. Информационно-коммуникативные средства (электронные библиотеки, игровые программы)
3. Экранно-звуковые пособия (слайды, диафильмы, видеофильмы)

Приложение

Требование к физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

| № п/ п | физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст лет | Уровень | | | | | |
|--------------|------------------------|---|-------------|---------------------|------------------------|-------------------|---------------------|------------------------|---------------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 17 | 5,2 и ниже 5,1 | 5,1—4,8 5,0—4,7 | 4,4 и выше 4,3 | 6,1 и ниже 6,1 | 5,9 - 5,3 5,9—5,3 | 4,8 и выше 4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 x 10 м, с | 16 17 | 8,2 и ниже 8,1 | 8,0—7,7 7,9—7,5 | 7,3 и выше 7,2 | 9,7 и ниже 9,6 | 9,3—8,7 9,3—8,7 | 8,4 и выше 8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 17 | 180 и ниже 190 | 195—210 205—220 | 230 и выше 240 | 160 и ниже 160 | 170—190 170—190 | 210 и выше 210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 17 | 1300 и выше 1300 | 1050—1200 1050—1200 | 900 и ниже 900 | 1500 и выше 1500 | 1300—1400 1300—1400 | 1100 и ниже 1100 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 17 | 5 и ниже 5 | 9—12 9—12 | 15 и выше 15 | 7 и ниже 7 | 12—14 12—14 | 20 и выше 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол- | 16 17 | 4 и ниже 5 | 8—9 9—10 | 11 и выше 12 | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|----------------|-----|--|--|--|--|--|--|--|
| | | во (юноши), | раз | | | | | | | |
|--|--|----------------|-----|--|--|--|--|--|--|--|

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-методический комплект

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы
Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич Москва «Просвещение» 2011
2. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2012.
Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н. Крайнов
3Физическая культура 5-7 классы. / М.Я.Виленский. - М., 2012.
- 4.Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. / УМК В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М., 2012.

Дополнительная литература.

- 1.Тесты в физическом воспитании школьников / В.И.Лях. - М.2013г.
- 2.Журналы: Физическая культура в школе. 1-8. 2008 - 2013г.
- 3.Методика преподавания гимнастики в школе /П.К.Петров. – М. 2013.
- 4.Лыжная подготовка / О.Н.Антонова, В.С.Кузнецов. - М. 2012.
- 5.Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе / В.С.Кузнецов. Г.А. Колодницкий. - М., 2002.
- 6.Твой олимпийский учебник / В.С. Родниченко. - М., 2001.
- 7.Физическая культура (гармоническое развитие детей средствами гимнастики) / И.А.Винер, Н.М. Горбулина. О.Д. Цыганкова. - М. 2012.

8. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах. / Г.Т.Питерских. - М. 2012.
9. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. / В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М., 2012.
10. Модульная программа по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!» г. Рязань
11. Журналы: физическая культура в школе. 1-8, 2012 – 2013
12. Физическая культура 10-11 классы. /В.И.Лях.- М., 2011
13. Энциклопедия физических упражнений. / Ежи Талага. – М., 1998
15. Анатомия упражнений для спины / Стриано Филипп. – М.: Эксмо, 2012.
17. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – М.,2013
18. Лыжная подготовка / О.Н.Антонова, В.С.Кузнецов. - М. 2012.
19. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе / В.С.Кузнецов. Г.А. Колодницкий. - М., 2002.
20. Журналы: Физическая культура в школе. 1-8. 2008 - 2012г.

Средства обучения

1. Печатные пособия (таблицы, схемы, репродукции картин, плакаты, демонстрационные карточки, альбомы демонстрационного и раздаточного материала)
2. Информационно-коммуникативные средства (электронные библиотеки, игровые программы)
3. Экранно-звуковые пособия (слайды, диафильмы, видеофильмы)

Приложение

Требование к физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

| № п/п | физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст лет | Уровень | | | | | |
|-------|------------------------|-------------------------------|-------------|---------------------|--------------------------------|-------------------|---------------------|--------------------------------|---------------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 17 | 5,2 и ниже 5,1 | 5,1—4,8 5,0—4,7 | 4,4 и выше 4,3 | 6,1 и ниже 6,1 | 5,9 - 5,3 5,9—5,3 | 4,8 и выше 4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 x 10 м, с | 16 17 | 8,2 и ниже 8,1 | 8,0—7,7 7,9—7,5 | 7,3 и выше 7,2 | 9,7 и ниже 9,6 | 9,3—8,7 9,3—8,7 | 8,4 и выше 8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 17 | 180 и ниже 190 | 195— 210 205— 220 | 230 и выше 240 | 160 и ниже 160 | 170— 190 170— 190 | 210 и выше 210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 17 | 1300 и выше 1300 | 1050— 1200 1050— 1200 | 900 и ниже 900 | 1500 и выше 1500 | 1300— 1400 1300— 1400 | 1100 и ниже 1100 |

| | | | | | | | | | |
|---|----------|--|----------|---------------|--------------|-----------------|---------------|----------------|-----------------|
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 17 | 5 и ниже 5 | 9—12 9—12 | 15 и выше 15 | 7 и ниже 7 | 12—14 12—14 | 20 и выше 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), | 16 17 | 4 и ниже 5 | 8—9 9—10 | 11 и выше 12 | | | |