**Муниципальная автономная общеобразовательная организация**

**Луговская средняя общеобразовательная школа №24**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТА**  **НА ЗАСЕДАНИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА**  **МАОО Луговская СОШ № 24**  **Протокол от «30» августа 2017 № 1** | **УТВЕРЖДЕНА**  **ПРИКАЗОМ директора**  **МАОО Луговская СОШ № 24**  **№103 от 30 августа** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**10,11 КЛАСС**

**Приложение**

к основной общеобразовательной программе – образовательной программе среднего общего образования МАОО Луговская СОШ № 24

**2017**

**Пояснительная записка**

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено 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 занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Обязательный минимум содержания основных образовательных программ**

**Физическая культура и основы здорового образа жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)"; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

**Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

**Требования к уровню подготовки выпускников**

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 приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

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

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

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Модуль 1. Спортивные игры

Футбол (11 часов)

Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Баскетбол (11 часов)

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

Модуль 2. Самбо

Гимнастика (31 час)

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Самбо «Самозащита» (2 часа)

Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).

Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.

Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.

Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).

Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.

Модуль 3. Легкая атлетика (22 часа)

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

Модуль 4. Лыжная подготовка (15 часов)

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания

Модуль 5. Плавание (2 часа)

Общая физическая подготовка на воде включает упражнения идентичные предыдущим этапам подготовки включая элементы водного поло, спортивных и подвижных игр. Углубленное изучение техники стартов и поворотов. Углубленное изучение техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс). Разучивание техники плавания - баттерфляй. Обучение согласованному синхронному движению руками и ногами, волнообразным движения всего тела. Углубленное изучение прикладных способов плавания и транспортировки утопающего.

Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: игра «Городки», игра «Лапта», Гандбол) (11 часов)

Поэтапное изучение технических элементов: стойка; хват или держание биты за ручку; замах (отведение биты); разгон биты; выброс или финальное усилие. Слитность техники броска биты: стойка, замах, разгон, выброс; техника «связки» двух фаз: замаха и разгона; техника основного броска с полукона; броски переразворотом в нормальной плоскости; броски переразворотом в нормально-восходящей плоскости; броски недоразворотом в нормальной плоскости; броски недоразворотом в нормально-восходящей плоскости. Слитность всех изученных элементов. Контрольные точки. Бросок с кона. Тактические действия в личной и командной игре. Учебные игры, спортивные и подвижные игры, эстафеты.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего образования

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

Общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха).

Дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным.

Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью.

Спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать её в процессе занятия.

Тематическое планирование 10 – 11 классы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Блоки | Модули | Разделы | Часы |
| Обязательная часть | Модуль 1. Спортивные игры | Футбол | 11 |
| Баскетбол | 11 |
| Модуль 2. Самбо | Гимнастика | 31 |
| Самбо | 2 |
| Модуль 3. Лёгкая атлетика | Лёгкая атлетика | 22 |
| Часть по выбору участников образовательных отношений | Модуль 4. Лыжная подготовка | Лыжная подготовка | 15 |
| Модуль 5. Плавание | Плавание | 2 |
| Модуль 6. Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности | «Народные игры»  Игра «Лапта»  Игра «Городки»  Гандбол | 11 |
| Итого: | | | 105 |

**Календарно-тематическое планирование 10 – 11 классы.**

**Календарно-тематическое планирование 10 класс (105 часов)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Плано-вые  сроки  прохож-дения | Скор-ректи-рован-ные сроки прохож-дения | Тема урока | Кол-во часов | Практи-ческая часть программ-мы | Примечание |
| Тема 1. Легкая атлетика (11 часов) | | | | | |
|  |  | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Стартовый разгон, финиширование. | 1 |  |  |
|  |  | Низкий старт. Бег 30, 60 м. | 1 | Бег 30, 60 м. |  |
|  |  | Техника спринтерского бега. Бег 100 м. | 1 | Бег 100 м. |  |
|  |  | Кроссовая подготовка. Бег 400 м. | 1 | Бег 400 м. |  |
|  |  | Техника прыжков в длину. Совершенствование техники прыжков. | 1 |  |  |
|  |  | Развитие выносливости. Бег 1000 м. | 1 | Бег 1000 м. |  |
|  |  | Развитие координационных способностей. Челночный бег 10\*10. Техника метания гранаты. Совершенствование техники метания. | 1 | Челночный бег 10\*10. |  |
|  |  | Развитие выносливости. Бег 3000 м. | 1 | Бег 3000 м. |  |
|  |  | Круговая тренировка. | 1 |  |  |
|  |  | Развитие силовых качеств. Подтягивание. | 1 | Подтягивание. |  |
|  |  | Преодоление полосы препятствий. | 1 |  |  |
| Тема 2. Национальные игры (4 часа) | | | | | |
|  |  | Т.Б. игры в «Лапту» | 1 |  |  |
|  |  | Правила игры, ознакомление с необходимым инвентарем. | 1 |  |  |
|  |  | Игра в «Лапту». | 2 |  |  |
| Тема 3. Спортивные игры (11 часов) | | | | | |
|  |  | Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. | 1 |  |  |
|  |  | Накрывание и отбивание мяча при броске. | 2 |  |  |
|  |  | Ловля мяча после отскока от щита с последующим добиванием. | 2 |  |  |
|  |  | Штрафные броски. Броски с дальних точек. | 1 |  |  |
|  |  | Совершенствование тактики технических действий. | 1 |  |  |
|  |  | Тактические и технические действия в двусторонней игре. | 1 |  |  |
|  |  | Учебно-тренировочная игра. | 2 | Игра |  |
|  |  | Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям. | 1 |  |  |
| Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики и самбо (33 часа) | | | | | |
|  |  | Техника безопасности на уроках гимнастики. | 2 |  |  |
|  |  | Комбинации на перекладине. | 2 |  |  |
|  |  | Совершенствование кувырка прыжком h =90 см. | 2 | Кувырки |  |
|  |  | Совершенствование техники кувырков и стоек. | 2 | Кувырки |  |
|  |  | Сов. акробатических упражнений. Прыжки через скакалку. | 2 | Прыжки через скакалку. |  |
|  |  | Стойка на руках. | 2 |  |  |
|  |  | Поднимание туловища за одну мин. | 2 |  |  |
|  |  | Переворот боком. | 2 |  |  |
|  |  | Челночный бег. | 2 | Челночный бег. |  |
|  |  | Совершенствование переворота в сторону. | 2 |  |  |
|  |  | Прыжки в глубину - высота 150-180 см. | 2 | Прыжки |  |
|  |  | Комбинации из ранее освоенных элементов. | 2 |  |  |
|  |  | Опорный прыжок через коня - высота 115­-120 см. | 3 | Опорный прыжок |  |
|  |  | Техника лазания по канату без помощи ног. | 2 |  |  |
|  |  | Развитие силы. Подтягивание. | 2 | Подтягивание. |  |
|  |  | Специально-подготовительные упражнения Самбо (приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком). | 1 |  |  |
|  |  | Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. | 1 |  |  |
| Тема 5. Лыжная подготовка (15 часов) | | | | | |
|  |  | Т.Б. на уроках л/п. Бесшажный ход. | 1 | Бесшажный ход. |  |
|  |  | С. Т. бесшажного хода. | 1 | Бесшажный ход. |  |
|  |  | С.Т. попеременного двухшажного хода. | 1 |  |  |
|  |  | С.Т. одновременного бесшажного хода. | 1 | Бесшажный ход. |  |
|  |  | С.Т. одновременного двухшажного хода. | 1 |  |  |
|  |  | С.Т. одновременного одношажного хода. | 1 |  |  |
|  |  | С.Т. попеременного четырехшажного хода. | 1 |  |  |
|  |  | Прохождение дистанции 5 км. | 1 | Прохождение дистанции 5 км. |  |
|  |  | Техника конькового хода. | 1 |  |  |
|  |  | С.Т. конькового хода. | 1 |  |  |
|  |  | Прохождение дистанции 5 км. | 1 | Прохождение дистанции 5 км. |  |
|  |  | Т. перехода с одновременных ходов на попеременные. | 1 |  |  |
|  |  | С.Т. перехода с одновременных ходов на попеременные. | 1 |  |  |
|  |  | Т. преодоления подъемов и препятствий С.Т. преодоления подъемов и препятствий | 1 |  |  |
|  |  | Прохождение дистанции 6 км.. | 1 |  |  |
| Тема 6. Национальные игры (2 часа) | | | | | |
|  |  | Т.Б.при игре в гандбол. История игры. | 1 |  |  |
|  |  | Теоретические сведения (правила игры в гандбол). | 1 |  |  |
| Тема 7. Плавание (2 часа) | | | | | |
|  |  | Т.Б. в воде. | 1 |  |  |
|  |  | Теоретические сведения (приёмы плавания кролем и т.д.). | 1 |  |  |
| Тема 8. Спортивные игры (11 часов) | | | | | |
|  |  | Футбол. Варианты ударов головой ногой с сопротивлением и без сопротивления. | 2 | К.У. |  |
|  |  | Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. | 2 | К.У. |  |
|  |  | Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом. | 2 | К.У. |  |
|  |  | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом. | 2 | К.У. |  |
|  |  | Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 | К.У. |  |
|  |  | Игра в футбол. | 2 |  |  |
| Тема 9. Национальные игры (5 часов) | | | | | |
|  |  | Т.Б. игры в «Лапту» | 1 |  |  |
|  |  | Правила игры, необходимое снаряжение. | 1 |  |  |
|  |  | Игра в «Лапту» | 3 |  |  |
| Тема 10. Легкая атлетика (11 ч) | | | | | |
|  |  | 79. Техника безопасности на уроках легкой атлетики и при занятиях плаванием. Техника прыжка в высоту. Совершенствование техники прыжков в высоту. | 1 | Прыжки в высоту. |  |
|  |  | Техника прыжка в длину. С.Т. прыжка в длину. | 1 | Прыжки в длину. |  |
|  |  | 85. Развитие координационных способностей. Челночный бег 10\*10. | 1 | Челночный бег 10\*10. |  |
|  |  | Развитие силы, подтягивание. | 1 | Подтягивание |  |
|  |  | ОРУ. Эстафеты. Совершенствование техники эстафетного бега. С.Т. передачи эстафетной палочки. | 1 |  |  |
|  |  | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 30, 60 м. | 1 | Бег 30, 60 м. |  |
|  |  | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 100 м. | 1 | Бег 100 м. |  |
|  |  | Кроссовая подготовка. Бег 400, 800 м. Подъем туловища за 1 мин. | 1 | Бег 400, 800 м. Подъем туловища. |  |
|  |  | Развитие выносливости. Бег 1000 м. Совершенствование метания гранаты. | 1 | Бег 1000 м. |  |
|  |  | Развитие выносливости. Бег 3000 м. | 1 | Бег 3000 м. |  |
|  |  | Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Итоговый урок. Основы знаний. Спортигры. | 1 | Игры |  |

**Календарно-тематическое планирование 11 класс (105 часов)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Плано-вые  сроки  прохож-дения | Скор-ректи-рован-ные сроки прохож-дения | Тема урока | Кол-во часов | Практи-ческая часть программ-мы | Примечание |
| Тема 1. Легкая атлетика (11 часов) | | | | | |
|  |  | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Развитие скорости, бег 30, 60 м. | 1 |  |  |
|  |  | Техника спринтерского бега. Бег 100 м. | 1 | Бег 100 м. |  |
|  |  | Кроссовая подготовка. Бег 400 м. | 1 | Бег 400 м. |  |
|  |  | Развитие выносливости. Бег 1000 м. | 1 | Бег 1000 м. |  |
|  |  | Техника метания гранаты. С.Т. метания гранаты. | 1 |  |  |
|  |  | Развитие выносливости. Бег 3000 м. | 1 | Бег 3000 м. |  |
|  |  | Техника прыжков в длину. С.Т. прыжка в дину. | 1 |  |  |
|  |  | ОРУ. Эстафеты. | 1 |  |  |
|  |  | Круговая тренировка. Развитие координационных способностей. Челночный бег. | 1 | Челночный бег. |  |
|  |  | Преодоление полосы препятствий. | 1 |  |  |
|  |  | Развитие силовых качеств. Подтягивание. | 1 | Подтягивание. |  |
| Тема 2. Национальные игры (4 часа) | | | | | |
|  |  | Т.Б. игры в «Лапту» | 1 |  |  |
|  |  | Правила игры, ознакомление с необходимым инвентарем. | 1 |  |  |
|  |  | Игра в «Лапту». | 2 |  |  |
| Тема 3. Спортивные игры (11 часов) | | | | | |
|  |  | Броски мяча после ведения. | 1 |  |  |
|  |  | Броски с дальней дистанции. | 1 |  |  |
|  |  | Ловля мяча после отскока от щита с последующим добиванием. | 1 |  |  |
|  |  | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |  |  |
|  |  | Варианты бросков и ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 2 |  |  |
|  |  | Действия против игрока (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |  |  |
|  |  | Учебно-тренировочная игра. | 2 | Игра |  |
|  |  | Тактические и технические действия в игре. Основы знаний. Спортигры. | 2 | Игра |  |
| Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики и самбо (33 часа) | | | | | |
|  |  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. | 3 | Акробатические  упражнения. |  |
|  |  | Акробатические стойки. Кувырки. | 2 | Акробатические  упражнения. |  |
|  |  | С.Т. переворота боком. | 2 |  |  |
|  |  | Упражнения на перекладине. | 3 |  |  |
|  |  | Лазание по канату. | 3 | Лазание по канату. |  |
|  |  | С.Т. лазания по канату. | 3 |  |  |
|  |  | Круговая тренировка. | 3 |  |  |
|  |  | Опорные прыжки. | 3 | Опорные прыжки. |  |
|  |  | С.Т. опорных прыжков. | 3 | Опорные прыжки. |  |
|  |  | Преодоление полосы препятствий. Упражнения на перекладине. | 3 |  |  |
|  |  | Прыжки через скакалку за 1 мин. Подтягивание. Поднимание туловища за 1 мин. | 3 | Прыжки через скакалку за 1 мин. Подтягивание. Поднимание туловища за 1 мин. |  |
|  |  | Специально-подготовительные упражнения Самбо (приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком). | 1 |  |  |
|  |  | Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания. | 1 |  |  |
| Тема 5. Лыжная подготовка (15 часов) | | | | | |
|  |  | Техника безопасности на уроках л/п. Попеременный четырехшажный ход. Т. Попеременного четырехшажного хода. | 1 | Прохождение дистанции 3 км. |  |
|  |  | С.Т. Попеременного четырехшажного хода. | 1 |  |  |
|  |  | Прохождение дистанции 3 км. | 1 |  |  |
|  |  | С.Т. попеременного двухшажного хода. | 1 |  |  |
|  |  | С.Т. одновременного бесшажного хода. | 1 |  |  |
|  |  | С.Т. одновременного двухшажного хода. | 1 |  |  |
|  |  | С.Т. одновременного одношажного хода. | 1 |  |  |
|  |  | С.Т. попеременного четырехшажного хода. | 1 |  |  |
|  |  | С.Т. конькового хода. | 1 |  |  |
|  |  | Дистанция 5 км. | 1 | Дистанция 5 км. |  |
|  |  | Т. перехода с попеременных ходов на одновременные. С.Т. перехода с попеременных ходов на одновременные. | 1 |  |  |
|  |  | Прохождение дистанции 5 км. | 1 |  |  |
|  |  | Т. преодоления контруклона. | 1 |  |  |
|  |  | Лыжная эстафета с преодолением препятствий. | 1 |  |  |
|  |  | Прохождение дистанции 5 км. | 1 | Прохождение дистанции 5 км. |  |
| Тема 6. Национальные игры (2 часа) | | | | | |
|  |  | Т.Б.при игре в гандбол. История игры. | 1 |  |  |
|  |  | Теоретические сведения (правила игры в гандбол). | 1 |  |  |
| Тема 7. Плавание (2 часа) | | | | | |
|  |  | Т.Б. в воде. | 1 |  |  |
|  |  | Теоретические сведения (приёмы плавания кролем и т.д.). | 1 |  |  |
| Тема 8. Спортивные игры (11 часов) | | | | | |
|  |  | Футбол. Варианты ударов головой ногой с сопротивлением и без сопротивления. | 2 | К.У. |  |
|  |  | Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. | 2 | К.У. |  |
|  |  | Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом. | 2 | К.У. |  |
|  |  | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом. | 1 | К.У. |  |
|  |  | Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 2 | К.У. |  |
|  |  | Основы знаний. Итоговый урок. Спортигры | 2 | Игры |  |
| Тема 9. Национальные игры (5 часов) | | | | | |
|  |  | Т.Б. игры в «Лапту» | 1 |  |  |
|  |  | Правила игры, необходимое снаряжение. | 1 |  |  |
|  |  | Игра в «Лапту» | 3 |  |  |
| Тема 10. Легкая атлетика (11 ч) | | | | | |
|  |  | Круговая тренировка. Техника прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники прыжков в высоту. | 1 | К.У. |  |
|  |  | Техника прыжка в длину Совершенствование техники прыжка в длину. | 1 | Прыжки |  |
|  |  | Развитие силы, подтягивание. Развитие координационных способностей. Челночный бег 10\*10. | 1 | подтягивание Челночный бег 10\*10. |  |
|  |  | Техника низкого старта. Бег 30 м, 60 м. | 1 | Бег 30 м, 60 м. |  |
|  |  | Стартовый разгон с преследованием. Бег 100 м. | 1 | Бег 100 м. |  |
|  |  | Техника эстафетного бега. Бег 400 м. Техника передачи эстафетной палочки. | 1 | Бег 400 м. |  |
|  |  | Развитие выносливости. Бег 1000 м. | 1 | Бег 1000 м. |  |
|  |  | Кроссовая подготовка. Бег 800 м. | 1 | Бег 800 м. |  |
|  |  | Круговая тренировка. Совершенствование техники метания гранаты. | 1 |  |  |
|  |  | Развитие выносливости. Бег 3000 м. С.Т. преодоления полосы препятствий. | 1 | Бег 3000 м. |  |
|  |  | Контроль двигательной подготовленности по всем видам. | 1 | К.У. |  |