

Управление образования администрации Туруханского района
Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Борская средняя общеобразовательная школа»



Утверждаю:
Директор МОУ «БорСШ»
Хильченко Е.А.
«_31_» августа 2016г
Приказ № _84_ от 01.09.16

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Среднее (полное) образование

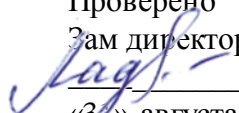
Предмет: физическая культура

Класс: 10 -11

Разработана: Майбах Лидией Николаевной

Проверено

Зам директора по УВР

 Т.А. Ладаева

«31» августа 2016г.

Рассмотрено на МО

Руководитель МО

_____ И.П. Орлова

протокол «__»

от «__» _____ 2016г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена на основе программы "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы"

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич, 6-е издание, Москва "Просвещение" 20011 г.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (по программе в год: 102).

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю среднего (полного) образования по физической культуре направлено на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона, его особенностей (климатических, национальных), а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, бадминтон, волейбол, лёгкая атлетика, Северное многоборье, лыжная подготовка).

Цель физического воспитания: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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;
- ✓ содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

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

Проверка двигательных действий осуществляется посредством зачетов и тестов.

При преподавании используется: классно урочная система (с применением проектного метода обучения, ИКТ); практические и теоретические задания творческого, развивающего и занимательного содержания для индивидуальной и групповой работы. Кроме того, в

программе запланировано не менее 47% учебного времени (48 часов в каждом классе) на внеурочную учебную деятельность (ВУД – дни проектов, дни модулей, дни коммуникации, день науки, учебное исследование и т.д.).

Учебно-методический комплекс

Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – 11 классы: Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011 г.

Учебник: Доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Физическая культура 10,11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов

✓ 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 способностей силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости. 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 целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

✓ дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Требования к уровню подготовки учащихся средней школы

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

Объяснять:

✓ роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

✓ роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

✓ индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

✓ особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных

занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- ✓ особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- ✓ особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- ✓ особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- ✓ особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- ✓ личной гигиены и закаливания организма;

- ✓ организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- ✓ культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- ✓ профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- ✓ экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- ✓ самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- ✓ контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- ✓ приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- ✓ приемы массажа и самомассажа;

- ✓ занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

- ✓ судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- ✓ индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- ✓ планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- ✓ уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- ✓ эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- ✓ дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Физическая способность	Физические упражнения	Девушки	Юноши
Скоростные	Бег 30 м	5,4 с	5,0 с
	Бег 100 м	17,5 с	14,3 с
	Подтягивание в висе лежа на низкой	14 раз	10 раз

	перекладине, раз		
	Прыжок в длину с места, см	170 см	215 см
К вынослив ости	Кроссовый бег на 3 км	—	13 мин 50 с
	Кроссовый бег на 2 км	10 мин. 00	—

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды: гранату, утяжеленные малые мячи с места и с полного разбега 12—15 м с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов. Метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м. и метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, выполнять комплекс вольных упражнений.

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость;

осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Содержание программы учебного курса (10 класс)

	Тема (глава)	Примерная (авторская) программа	Календарно тематический план	Годовой календарный график школы
1.	Основы знаний	В процессе урока		
2.	Лёгкая атлетика	21	21	1ДЗ 1ДК 1ДЗ
	Спортивные игры «Баскетбол»	14	14	3 ДП
	Спортивные игры «Волейбол»	14	14	
	Спортивные игры «Бадминтон»	8	8	5ДМ
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	2УИ
4.	Лыжная подготовка	18	18	1ДН
5.	Северное многоборье	9	9	

ИТОГО	102
-------	-----

Содержание программы учебного курса (11 класс)

	Тема (глава)	Примерная (авторская) программа	Календарно тематический план	Годовой календарный график школы
6.	Основы знаний	В процессе урока		
7.	Лёгкая атлетика	21	21	1ДЗ 1ДК 1ДЗ
	Спортивные игры «Баскетбол»	14	14	3 ДП
	Спортивные игры «Волейбол»	14	14	
	Спортивные игры «Бадминтон»	8	8	5ДМ
8.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	2УИ
9.	Лыжная подготовка	18	18	1ДН
10.	Северное многоборье	9	9	
	ИТОГО	102		

Средства контроля

Перечень контрольных упражнений (10А)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Сроки проведения (№ урока)
1.	Бег – 30 м; 1000 м: 100м	3	3.6. 9
2.	Метание гранаты на дальность	1	12
3.	Президентское состязание	2	21. 48
4.	Комбинация: стойка, перемещение, поворот, остановка	1	18
5.	Баскетбол: Ловля, передача, ведение, бросок	1	45
6.	Акробатическое соединение из 3-5 элементов	1	41
7.	Комбинация с обручем	1	35
8.	Комбинация на бревне	1	38
9.	Подтягивание в висе лёжа	1	44
10.	Тройной национальный прыжок	1	33
11.	Прыжки через нарты	1	42
12.	Прохождение дистанции 3 км	3	79
13.	Приём и передача мяча в волейболе	1	84
14.	Прыжок в высоту «Перешагиванием»	1	95
15.	Игра бадминтон	1	102
	Итого	20	

Перечень контрольных упражнений (11А)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Сроки проведения (№ урока)
1.	Бег – 30 м; 60 м, 100 м	3	3.6. 9
2.	Метание гранаты на дальность	1	12
3.	Бег 1000 м	2	21. 48
4.	Комбинация: стойка, перемещение, поворот, остановка	1	18
5.	Баскетбол: Ловля, передача, ведение, бросок	1	45
6.	Акробатическое соединение из 3-5 элементов	1	41
7.	Комбинация с обручем	1	35

8.	Комбинация на бревне	1	38
9.	Подтягивание в висе лёжа	1	44
10.	Тройной национальный прыжок	1	33
11.	Прыжки через нарты	1	42
12.	Прохождение дистанции 3 км	3	79
13.	Приём и передача мяча в волейболе. Правила	1	84
14.	Подача в волейболе	1	95
15.	Техника прыжка в высоту	1	102
	Итого	20	

Литература и учебно-методические средства обучения

1. «Волейбол», Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В., Москва, ФиС 1991 г.
2. «Лыжный спорт», Бутин И.М., Москва, Владос пресс 2003г.
3. «Обучение двигательным действиям в баскетболе на основе теории учебной деятельности», автор – Кудрявцев М.Д., Пашкова Н.В., АПК и ПРО 2003 г.
4. «Оздоровительные основы физических упражнений», Назаренко Л.Д., Владос пресс, 2003 г
5. «Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме учебного дня и физической подготовкой на уроках физической культуры», Медведев И.А., КГПУ 2001г.
6. «Физическая культура» 8 кл., издательство «Учитель»2003 г
7. «Игры на свежем воздухе», Дмитриев В.Н., Москва, из-во Дом МСП, 1998 г
8. «Твой олимпийский учебник»: Учебное пособие для учреждений образования России. Автор В.С. Родиченко и др. Москва «Советский спорт» 2007г.

Перечень электронных ресурсов по предмету физическая культура

Класс	Наименование электронного ресурса	Место хранения	Примечание
Основное общее образование			
10-11	Презентация: «Олимпийские игры – зарождение»	В личном фонде Кабинет	Ресурс подготовлен при помощи:
10-11	Ролик: «Пекинская Олимпиада»	В личном фонде Кабинет	Научно-методический журнал «Физическая культура» Главный редактор Е.В. Жукунов. Москва, ул. Руставели д. 10, корп.3. телефон 619-52-87,619-52-89.
10-11	Ролик: «Российские медалисты – Пекин 2008»	В личном фонде Кабинет	
10-11	Презентация: «Параолимпийские игры»	В личном фонде Кабинет	
10-11	Ролик «Летние параолимпийские игры»	В личном фонде Кабинет	
10-11	Презентация: «Олимпийский урок 2014 – ценности Олимпийского и Параолимпийского движения»	В личном фонде Кабинет	
10-11	Презентация: «Навстречу Универсиаде 2019»		Ресурс подготовлен при помощи: Сайт Картадоступности.pф www.kartadostupnosti.ru

Перечень электронных ресурсов по предмету физическая культура

Кл	РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	ОБОРУДОВАНИЕ	
		Примерный перечень необходимого оборудования	Факт

10-11	Гимнастика с основами акробатики	Перекладина гимнастическая	1
		Скамейка гимнастическая мягкая	0
		Бревно гимнастическое напольное	1
		Маты гимнастические	5
		Стенка гимнастическая	4
		Канат для лазанья с механизмом крепления	1
		Мост гимнастический подкидной	1
	Лыжные гонки	Лыжи детские	48
		Лыжные палки	48
	Легкая атлетика	Мяч малый (мягкий)	4
		Флажки разметочные на опоре	4
		Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	11
		Скакалка гимнастическая	20
	Баскетбол	Щиты баскетбольные навесные с кольцами	2
		Мячи баскетбольные	13
		Сетка для переноса и хранения мячей	1
		Сетка волейбольная	2
		Мячи волейбольные	4
		Мячи футбольные	5
		Флажки разметочные на опоре	4
	Северное многоборье	Нарты	10
		Маут	1
	Бадминтон	Ракетка	8
		Волан	4

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10А класс

Приложение 1

Неделя	Дата	Коррекция	Всего часов	№ п/п	Содержание	Деятельность учащихся
			11	Легкая атлетика		
1	01.09.16		1	1	ВУД/ Низкий старт. Бег на короткие дистанции 60 м	Осваивают и корректируют технику бега
	03.09.16		2	2	ВУД Техника бега на короткие дистанции 100 м	Демонстрируют выполнение бега до 30м.
2	06.09.16		3	3	Техника безопасности. Бег на 30, 60м	Изучают инструкцию по мерам безопасности
	08.09.16		4	4	Высокий старт. Бег от 60 м до 100 м	Осваивают и корректируют технику бега на короткие дистанции
	10.09.16		5	5	ВУД Соревнование по бегу на 100 м	
3	13.09.16		6	6	Бег на длинные дистанции 1000 м	Выбирают индивидуальный темп бега
	15.09.16		7	7	Бег на длинные дистанции 2000 м	
	17.09.16		8	8	ВУД Акция мы выбираем спорт! Бег -1000 м	Демонстрируют бег на дистанции
4	20.09.16		9	9	Метание гранаты весом 500 г. с места на дальность	Корректируют технику метания гранаты 500 г
	22.09.16		10	10	ВУД/ Метание гранаты весом 500 г. с разбега	
	24.09.16		11	11	КФК (контроль физической подготовленности)	Демонстрируют динамику развития
			14/1	Спортивные игры: Баскетбол		
5	27.09.16		1	12	Комбинации из освоенных элементов передвижений	Осваивают игровые приёмы самостоятельно
	29.09.16		2	13	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления	Осваивают игровые приёмы самостоятельно
	01.10.16		3	14	ВУД Практическое задание по баскетболу	Корректируют технику игровых приёмов
6	04.10.16		4	15	Варианты ведения мяча без сопротивления	Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно
	06.10.16		5	16	Варианты бросков мяча без сопротивления	
	08.10.16		6	17	ВУД Соревнование по баскетболу	Демонстрируют технику и тактику игры
7	11.10.16		7	18	Защитные действия против игрока без мяча и с мячом	Совершенствуют технику игровых тактических приёмов
	13.10.16		8	19	Индивидуальные тактические действия в нападении	
	15.10.16		1	20	ВУД "Президентские состязания" силовое многоборье	Демонстрируют динамику развития
8	18.10.16		9	21	Групповые тактические действия в нападении	Осваивают самостоятельно, устраняя ошибки
	20.10.16		10	22	Игра по правилам	
	22.10.16		11	23	КФК (контроль физической подготовленности)	Демонстрируют уровень развития
9	25.10.16		12	24	ВУД Броски одной и двумя руками в прыжке	Осваивают технику бросков в баскетболе
	27.10.16		13	25	Броски одной двумя руками в прыжке	

	29.10.16		14	26	ВУД Турнир по баскетболу	Моделируют тактику игровых действий
			18/ 4	Гимнастика с элементами акробатики, в/ч (северное многоборье)		
10			1	27	Техника безопасности на уроках гимнастики	Изучают инструкция по т/ безопасности
			2	28	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне	Выполняют строевые упражнения
			1	29	ВУД Северное многоборье - тройной прыжок	Закрепляют и корректируют технику прыжка
11			3	30	Групповые упражнения в движении без предметов	Составляют комбинации из упражнений и описывают технику выполнения
			4	31	Групповые упражнения в движении с мячами	Составляют комбинации из упражнений и описывают технику выполнения
			2	32	ВУД Северное многоборье - техника тройного прыжка	Закрепляют и корректируют технику прыжка
12			5	33	Акробатические комбинации	Составляют акробатические комбинации из разученных упражнений
			6	34	Комбинация с обручем, со скакалкой	Составляют акробатические комбинации из разученных упражнений
			7	35	ВУД Перекладина - Подтягивание в висе лёжа	Осваивают технику упражнения
13			8	36	ВУД / Кувьрки вперёд, назад, мост	Составляют комбинации из упражнений и описывают технику выполнения
			9	37	Комбинация на бревне	Составляют комбинации из упражнений и описывают технику выполнения
			3	38	ВУД Северное многоборье - прыжки через нарты	Осваивают технику прыжков через нарты
14			10	39	Два кувьрка вперёд слитно; «мост» из положения стоя	Закрепляют и корректируют технику акробатических комбинаций
			11	40	Акробатические комбинации	Закрепляют и корректируют технику акробатических комбинаций
			4	41	ВУД Северное многоборье - прыжки через нарты	Демонстрируют правила и технику прыжков
15			12	42	Перекладина - вис углом, вис, согнув ноги	Осваивают технику выполнения
			13	43	Подтягивание в висе, вис лёжа	Демонстрируют динамику развития
				44	ВУД Первенство школы по баскетболу	Демонстрируют умение играть в баскетбол
16			14	45	Опорный прыжок – прыжок, согнув ноги	Осваивают технику опорных прыжков (Конь в ширину, высота 100-115см)
			15	46	Опорный прыжок – прыжок, согнув ноги	Осваивают технику опорных прыжков (Конь в ширину, высота 100-115см)
			16	47	ВУД "Президентские состязания" силовое многоборье	Демонстрируют динамику развития
17			17	48	Упражнение передвижение в висе	Составляют комбинации из упражнений и описывают технику выполнения
			18	49	Самостоятельное составление комбинаций с предметом	Составляют комбинации из упражнений и описывают технику выполнения
				50	ВУД Прогулки на лыжах	Выполняют прогулки на лыжах
			18/5/4/3	Лыжная подготовка, в/ч (северное многоборье, волейбол)		
18			1.	51	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	Изучают инструкция по т/ безопасности
				52	Древние Олимпийские игры	Изучают историю Олимпийских игр
			1	53	ВУД Северное многоборье - тройной прыжок	Осваивают технику прыжка
19			2.	54	Подъём в гору скользящим шагом	Осваивают
					Бег 6 мин	Развивают выносливость

		3.	55	Переход с хода на ход	Игра баскетбол	технику	Овладевают игрой
			56	<i>КФК (контроль физической подготовленности)</i>		Демонстрируют уровень развития	
20		4.	57	Тактика лыжных гонок: обгон	Бег 7 мин	Осваивают	Развивают выносливость
		5.	58	Финиширование, лидирование	Игра баскетбол	технику	Овладевают игрой
		2	59	<i>ВУД Северное многоборье - тройной прыжок</i>		Осваивают технику прыжка	
21		6.	60	ВУД /Способы торможения	Бег 8 мин	Осваивают	Развивают выносливость
		7.	61	Прохождение дистанции 3 км	Игра баскетбол	технику	Овладевают игрой
		3	62	<i>ВУД Северное многоборье - тройной прыжок</i>		Овладевают техникой	
22		8.	63	Преодоление контр уклона	Бег 9 мин	Осваивают	Развивают выносливость
		9.	64	Техника конькового хода	Игра баскетбол	технику	Овладевают игрой
		4	65	<i>ВУД Северное многоборье - прыжки через нарты</i>		Демонстрируют технику выполнения	
23		10.	66	Прохождение дистанции 3-4 км.	Бег 7 мин	Осваивают	Развивают выносливость
		11.	67	Подъём скользящим шагом	Баскетбол	технику	Овладевают игрой
		1	68	<i>ВУД Эстафета с элементами волейбола</i>		Демонстрируют технику выполнения	
24		12.	69	Коньковый ход	Волейбол	Демонстрируют технику	
		13.	70	Коньковый ход	Бег 8 мин		Развивают выносливость
		5	71	<i>ВУД Северное многоборье - прыжки через нарты</i>		Овладевают техникой выполнения	
25		14.	72	Коньковый ход.	Волейбол	Осваивают технику выполнения	
		15.	73	Коньковый ход.	Бег 9 мин.	Развивают выносливость	
		2	74	<i>ВУД Игра в волейбол</i>		Овладевают игрой	
26		16.	75	Спуски с гор		Совершенствуют технику выполнения	
		17.	76	Прохождение дистанции 3 км	Бег 10 мин	Осваивают	Развивают выносливость
		3	77	Нападающий удар в волейболе		технику	Овладевают игрой
27		18.	78	<i>Лыжные гонки «Лыжня зовёт»</i>		Демонстрируют технику выполнения	
		4	79	Блокирование в волейболе		Осваивают технику блокирования	
			80	<i>ВУД Лыжня России-2017</i>	Демонстрируют динамику развития		
9/10/3 Спортивные игры Лёгкая атлетика, в/ч (бадминтон)							
28		1.	81	Техника безопасности на уроках спортивных игр		Изучают инструкция по т/ безопасности	
		2.	82	Комбинации из освоенных элементов передвижений		Совершенствуют технику передвижений	
		3.	83	<i>ВУД Игра в волейбол</i>		Принимают участие в соревнование	
29		4.	84	Варианты техники приёма и передач мяча		Совершенствуют технику передач	

			5.	85	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	Осваивают приём игры в волейболе
			6.	86	<i>ВУД Игра в волейбол по правилам</i>	Принимают участие в соревнование
30			7.	87	Приём мяча, отражённого сеткой в волейболе	Совершенствуют технику приёмов и подач мяча в игре волейбол
			8.	88	Варианты подач мяча	
			9.	89	<i>ВУД Игра в волейбол</i>	Овладевают правилами игры
31			1	90	Одиночная игра в бадминтон	Совершенствуют технику и тактику игры в бадминтон
			2	91	Одиночная игра в бадминтон	
			3	92	<i>ВУД Игра в бадминтон</i>	Овладевают приёмами игры
32			1.	93	Прыжки в длину с разбега "Согнув ноги"	Осваивают и закрепляют технику прыжков с разбега в длину, высоту
			2.	94	Прыжки в высоту с разбега "Перешагиванием"	
			3.	95	<i>ВУД "Выполнение норм ГТО?"</i>	Демонстрируют динамику развития
33			4.	96	Метание гранаты (500г) с места на дальность	Корректируют технику выполнения метательных упражнений
			5.	97	Метания гранаты (500г) с разбега на дальность	
			6.	98	<i>ВУД Соревнование "Силовое многоборье"</i>	Демонстрируют уровень развития
34			7.	99	ВУД Бег 100м.	Демонстрируют динамику развития
			8.	100	ВУД/ КФП (контроль физической подготовленности)	Демонстрируют уровень развития
			9.	101	<i>ВУД Соревнование по бегу 2000м,3000м</i>	Демонстрируют динамику развития
35			10.	102	ВУД Бег 2000 м	Выбирают индивидуальный темп бега

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11А класс

Приложение 2

Неделя	Дата	Коррекция	Всего часов	№ п/п	Содержание	Деятельность учащихся
			11	Легкая атлетика		
1	01.09.16		1	1	Низкий старт. Бег на короткие дистанции 60 м	Осваивают и корректируют технику бега
	03.09.16		2	2	<i>ВУД</i> Техника бега на короткие дистанции 100 м	Демонстрируют выполнение бега до 30м.
2	06.09.16		3	3	Техника безопасности. Бег с низкого старта 30 м	Изучают инструкцию по мерам безопасности
	08.09.16		4	4	Высокий старт. Бег от 60 м до 100 м	Осваивают и корректируют технику бега на короткие дистанции
	10.09.16		5	5	<i>ВУД</i> Соревнование по бегу на 100 м	
3	13.09.16		6	6	Бег на длинные дистанции 1000 м	Выбирают индивидуальный темп бега
	15.09.16		7	7	Бег на длинные дистанции 2000 м	
	17.09.16		8	8	<i>ВУД</i> Акция "Мы выбираем спорт!" Бег -1000 м	Демонстрируют бег на дистанции
4	20.09.16		9	9	Метание гранаты весом 500 г. с места на дальность	Корректируют технику метания гранаты 500 г
	22.09.16		10	10	ВУД /Метание гранаты весом 500 г. с разбега	
	24.09.16		11	11	<i>КФК</i> (контроль физической подготовленности)	Демонстрируют динамику развития
			14/1	Спортивные игры: Баскетбол		
5	27.09.16		1	12	Комбинации из освоенных элементов передвижений	Осваивают игровые приёмы самостоятельно
	29.09.16		2	13	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления	Осваивают игровые приёмы самостоятельно
	01.10.16		3	14	<i>ВУД</i> Практическое задание по баскетболу	Корректируют технику игровых приёмов
6	04.10.16		4	15	Варианты ведения мяча без сопротивления	Описывают технику игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно
	06.10.16		5	16	Варианты бросков мяча без сопротивления	
	08.10.16		6	17	<i>ВУД</i> Соревнование по баскетболу	Демонстрируют технику и тактику игры
7	11.10.16		7	18	Защитные действия против игрока без мяча и с мячом	Совершенствуют технику игровых тактических приёмов
	13.10.16		8	19	Индивидуальные тактические действия в нападении	
	15.10.16		1	20	<i>ВУД</i> "Президентские состязания" силовое многоборье	Демонстрируют динамику развития
8	18.10.16		9	21	Групповые тактические действия в нападении	Осваивают самостоятельно, устраняя ошибки
	20.10.16		10	22	Игра по правилам	
	22.10.16		11	23	<i>КФК</i> (контроль физической подготовленности)	Демонстрируют уровень развития
9	25.10.16		12	24	ВУД Броски одной и двумя руками в прыжке	Осваивают технику бросков в баскетболе
	27.10.16		13	25	Броски одной двумя руками в прыжке	Закрепляют приём игры

	29.10.16		14	26	ВУД Турнир по баскетболу	Моделируют тактику игровых действий
			18/ 4	Гимнастика с элементами акробатики, в/ч (северное многоборье)		
10			1	27	Техника безопасности на уроках гимнастики	Изучают инструкция по т/ безопасности
			2	28	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне	Выполняют строевые упражнения
			1	29	ВУД Северное многоборье - тройной прыжок	Закрепляют и корректируют технику прыжка
11			3	30	Групповые упражнения в движении без предметов	Составляют комбинации из упражнений и описывают технику выполнения
			4	31	Групповые упражнения в движении с мячами	Закрепляют и корректируют технику прыжка
			2	32	ВУД Северное многоборье - техника тройного прыжка	Закрепляют и корректируют технику прыжка
12			5	33	Акробатические комбинации	Составляют акробатические комбинации из разученных упражнений
			6	34	Комбинация с обручем, со скакалкой	Осваивают технику упражнения
			7	35	ВУД Перекладина - Подтягивание в висе лёжа	Составляют комбинации из упражнений и описывают технику выполнения
13			8	36	ВУД / Кувырки вперёд, назад, мост	Составляют комбинации из упражнений и описывают технику выполнения
			9	37	Комбинация на бревне	Осваивают технику прыжков через нарты
			3	38	ВУД Северное многоборье - прыжки через нарты	Закрепляют и корректируют технику акробатических комбинаций
14			10	39	Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя	Демонстрируют правила и технику прыжков
			11	40	Акробатические комбинации	Осваивают технику опорных прыжков (Конь в ширину, высота 100-115см)
			4	41	ВУД Северное многоборье - прыжки через нарты	Демонстрируют динамику развития
15			12	42	Перекладина - вис углом, вис, согнув ноги	Демонстрируют умение играть в баскетбол
			13	43	Подтягивание в висе, висе лёжа	Осваивают технику опорных прыжков
				44	ВУД Первенство школы по баскетболу	Демонстрируют динамику развития
16			14	45	Опорный прыжок – прыжок, согнув ноги	Составляют комбинации из упражнений и описывают технику выполнения
			15	46	Опорный прыжок – прыжок, согнув ноги	Выполняют прогулки на лыжах
			1	47	ВУД "Президентские состязания" силовое многоборье	Выполняют прогулки на лыжах
17			16	48	Упражнение передвижение в висе	Составляют комбинации из упражнений и описывают технику выполнения
			17	49	Самостоятельное составление комбинаций с предметом	Выполняют прогулки на лыжах
			18	50	ВУД Прогулки на лыжах	Выполняют прогулки на лыжах
			18/5/4/3	Лыжная подготовка, в/ч (северное многоборье, волейбол)		
18			1.	51	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	Изучают инструкция по т/ безопасности
			1	52	ВУД Древние Олимпийские игры	Изучают историю Олимпийских игр
			1	53	ВУД Северное многоборье - тройной прыжок	Осваивают технику прыжка
19			2.	54	Подъём в гору скользящим шагом Бег 6 мин	Осваивают технику Развивают выносливость

		3.	55	Переход с хода на ход	Баскетбол		Овладевают игрой
		2	56	<i>КФК (контроль физической подготовленности)</i>		Демонстрируют уровень развития	
20		4.	57	Тактика лыжных гонок: обгон	Бег 7 мин	Осваивают технику	Развивают выносливость
		5.	58	Финиширование, лидирование	Баскетбол		Овладевают игрой
		2	59	<i>ВУД Северное многоборье - тройной прыжок</i>		Осваивают технику прыжка	
21		6.	60	ВУД/Способы торможения	Бег 8 мин	Осваивают технику	Развивают выносливость
		7.	61	Прохождение дистанции 3 км	Баскетбол		Овладевают игрой
		3	62	<i>ВУД Северное многоборье - тройной прыжок</i>		Овладевают техникой	
22		8.	63	Преодоление контр уклона	Бег 9 мин	Осваивают технику	Развивают выносливость
		9.	64	Техника конькового хода	Баскетбол		Овладевают игрой
		4	65	<i>ВУД Северное многоборье - прыжки через нарты</i>		Демонстрируют технику выполнения	
23		10.	66	Прохождение дистанции 3-4 км.	Бег 7 мин	Осваивают технику	Развивают выносливость
		11.	67	Подъём скользящим шагом	Баскетбол		Овладевают игрой
		1	68	<i>ВУД Эстафета с элементами волейбола</i>		Демонстрируют технику выполнения	
24		12.	69	Коньковый ход	Волейбол	Демонстрируют технику	
		13.	70	Коньковый ход	Бег 8 мин		Развивают выносливость
		5	71	<i>ВУД Северное многоборье - прыжки через нарты</i>		Овладевают техникой выполнения	
25		14.	72	Коньковый ход.	Волейбол	Осваивают технику выполнения	
		15.	73	Коньковый ход.	Бег 9 мин.	Развивают выносливость	
		2	74	<i>ВУД Игра в волейбол</i>		Овладевают игрой	
26		16.	75	Спуски с гор		Совершенствуют технику выполнения	
		17.	76	Прохождение дистанции 3 км	Бег 10 мин	Осваивают технику	Развивают выносливость
	3	77	Нападающий удар в волейболе				Овладевают игрой
27		18.	78	<i>Лыжные гонки «Лыжня зовёт»</i>		Демонстрируют технику выполнения	
		4	79	Блокирование в волейболе		Осваивают технику блокирования	
		2	80	<i>ВУД Лыжня России-2017</i>		Демонстрируют динамику развития	
9/9/3 Спортивные игры Лёгкая атлетика, в/ч (бадминтон)							
28		1.	81	Техника безопасности на уроках спортивных игр		Изучают инструкция по т/ безопасности	
		2.	82	Комбинации из освоенных элементов передвижений		Совершенствуют технику передвижений	
		3.	83	<i>ВУД Игра в волейбол</i>		Принимают участие в соревнование	

29		4.	84	Варианты техники приёма и передач мяча	Совершенствуют технику передач
		5.	85	ЕГЭ / Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	
		6.	86	<i>ВУД Игра в волейбол по правилам</i>	
30		7.	87	Приём мяча, отражённого сеткой в волейболе	Совершенствуют технику приёмов и подач мяча в игре волейбол
		8.	88	Варианты подач мяча	
		9.	89	<i>ВУД Игра в волейбол</i>	Овладевают правилами игры
31		1	90	Одиночная игра в бадминтон	Совершенствуют технику и тактику игры в бадминтон
		2	91	Одиночная игра в бадминтон	
		3	92	<i>ВУД Игра в бадминтон</i>	Овладевают приёмами игры
32		1	93	Прыжки в длину с разбега "Согнув ноги"	Осваивают и закрепляют технику прыжков с разбега в длину, высоту
		2	94	Прыжки в высоту с разбега "Перешагиванием"	
		3	95	<i>ВУД "Выполнение норм ГТО?"</i>	Демонстрируют динамику развития
33		4	96	Метание гранаты (500г) с места на дальность	Корректируют технику выполнения метательных упражнений
		5	97	Метания гранаты (500г) с разбега на дальность	
		6	98	<i>ВУД Соревнование "Силовое многоборье"</i>	Демонстрируют динамику развития
34		7	99	ВУД Бег 100м., 1000 м	Демонстрируют динамику развития
		8	100	ВУД / КФП (контроль физической подготовленности)	Демонстрируют уровень развития
		9	101	<i>ВУД Соревнование по бегу 2000м, 3000м</i>	Демонстрируют динамику развития
35		10	102	<i>ВУД Бег на короткие дистанции 30м. 60м.</i>	Демонстрируют уровень развития

**График занятий физической культурой (внеурочная учебная деятельность)
на первое полугодие для учащихся 10-11 классов 2016-2017 учебный год**

Приложение 3

№ п/п	Дата	10класс	11 класс
		Тема	
1.	03.09.2016г.	<i>Техника бега на короткие дистанции 100 м</i>	<i>Техника бега на короткие дистанции 100 м</i>
2.	10.09.2016г.	<i>Соревнование по бегу на 100 м</i>	<i>Соревнование по бегу на 100 м</i>
3.	17.09.2016г.	<i>Акция мы выбираем спорт! Бег -1000 м</i>	<i>Акция мы выбираем спорт! Бег -1000 м</i>
4.	24.09.2016г.	<i>Контроль физической подготовленности</i>	<i>Контроль физической подготовленности</i>
5.	01.10.2016	<i>Практическое задание по баскетболу</i>	<i>Практическое задание по баскетболу</i>
6.	08.10.2016г.	<i>Соревнование по баскетболу</i>	<i>Соревнование по баскетболу</i>
7.	15.10.2016г.	<i>"Президентские состязания" силовое многоборье</i>	<i>"Президентские состязания" силовое многоборье</i>
8.	22.10.2016г.	<i>Турнир по баскетболу</i>	<i>Турнир по баскетболу</i>
9.	29.10.2016г.	<i>Северное многоборье - тройной прыжок</i>	<i>Северное многоборье - тройной прыжок</i>
10.	12.11.2016г.	<i>Низкая перекладина - Подтягивание в висе лёжа</i>	<i>Низкая перекладина - Подтягивание в висе лёжа</i>
11.	19.11.2016г.	<i>Северное многоборье - прыжки через нарты</i>	<i>Северное многоборье - прыжки через нарты</i>
12.	26.11.2016г.	<i>Турнир по баскетболу</i>	<i>Турнир по баскетболу</i>
13.	03.12.2016г.	<i>"Президентские состязания" силовое многоборье</i>	<i>"Президентские состязания" силовое многоборье</i>
14.	10.12.2016г.	<i>Первенство школы по баскетболу</i>	<i>Первенство школы по баскетболу</i>
15.	17.12.2016г.	<i>Прогулки на лыжах</i>	<i>Прогулки на лыжах</i>
16.	24.12.2016г.	<i>Игры на свежем воздухе</i>	<i>Игры на свежем воздухе</i>

Проверено:

Руководитель МО _____ /И.П. Орлова

