

Муниципальное образование город - курорт Анапа
Краснодарского края
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 12

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 31 августа 2018 г. протокол № 1
председатель _____

Бот Н. Б

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) среднее полное, 10-11 класс

Количество часов 204 ч

Учитель: Брусенко Л.В.

Программа разработана на основе авторской программы по физической культуре для 1-11 кл., В.И. Лях М. «Просвещение» 2012г. Рабочей программы по физической культуре на основе бадминтона для обучающихся 10-11 классов общеобразовательного учреждения, рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, в соответствии с ФКГОС основного общего образования.

УМК: В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура 10-11 кл.»

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

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 и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа; занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

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

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой	10 раз 215	14 раз 170 см
выносливость	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 X 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой

115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

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 (табл. 16), 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.

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

2. Содержание предмета .

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Социокультурные основы.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; под-
держание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм за-
нятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, зака-
ливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и
индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм чело-
века, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и
формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение
босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует
проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная
тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее

10 класс

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега :высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на
100 м. Эстафетный бег

Совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м Бег в
равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: прыжки в длину с 13—15 шагов разбега

Совершенствование техники метания: метание мяча 150 г. Метание гранаты.

Развитие выносливости: длительный бег 25 мин., длительный бег до 20 мин.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с
максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения,
бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания
различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Баскетбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

Совершенствование ловли и передачи мяча Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)

Совершенствование техники ведения мяча Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
.

Совершенствование техники бросков мяча: Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

Совершенствование индивидуальной техники защиты: Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)

Совершенствование техники перемещений, владения мячом: Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Совершенствование тактики игры Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам

Волейбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений

Совершенствование техники приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча

Совершенствование техники подач мяча :варианты подач мяча

Совершенствование техники нападающего удара :варианты нападающего удара через сетку

Совершенствование техники защитных действий :варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка

Совершенствование тактики игры :индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей :игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам

Гимнастика с элементами акробатики

Совершенствование строевых упражнений: пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами

Освоение и совершенствование висов и упоров: набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок

Освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.) Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину

Освоение и совершенствование акробатических упражнений :длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.

Элементы единоборств

Развитие координационных способностей :пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: силовые упражнения и единоборства в парах

Знания о физической культуре: самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца

Освоение организаторских умений: умение судить учебную схватку одного из видов единоборств

Самостоятельные занятия: упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами

Бадминтон

Совершенствование: различных видов стоек

Совершенствование: подачи

Освоение и совершенствование: ударов

Совершенствование: передвижений по корту во время игры в бадминтон

Совершенствование: техники перемещений

Освоение и совершенствование: атакующих и защитных тактических действий.

11 класс

Баскетбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

Совершенствование ловли и передачи мяча Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)

Совершенствование техники ведения мяча Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

Совершенствование техники бросков мяча: Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

Совершенствование индивидуальной техники защиты: Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)

Совершенствование техники перемещений, владения мячом: Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Совершенствование тактики игры Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам

Волейбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений

Совершенствование техники приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча

Совершенствование техники подач мяча :варианты подач мяча

Совершенствование техники нападающего удара :варианты нападающего удара через сетку

Совершенствование техники защитных действий :варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка

Совершенствование тактики игры :индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей :игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам

Гимнастика с элементами акробатики

Совершенствование строевых упражнений: пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами

Освоение и совершенствование висов и упоров: набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок

Освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.) Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину

Освоение и совершенствование акробатических упражнений :длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега :высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег

Совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: прыжки в длину с 13—15 шагов разбега

Совершенствование техники метания: метание мяча 150 г. Метание гранаты.

Развитие выносливости: длительный бег 25 мин., длительный бег до 20 мин.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Элементы единоборств

Развитие координационных способностей :пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: силовые упражнения и единоборства в парах

Знания о физической культуре: самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца

Освоение организаторских умений: умение судить учебную схватку одного из видов единоборств

Самостоятельные занятия: упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами

Бадминтон

Совершенствование: различных видов стоек

Совершенствование: подачи

Освоение и совершенствование: ударов

Совершенствование: передвижений по корту во время игры в бадминтон

Совершенствование: техники перемещений

Освоение и совершенствование: атакующих и защитных тактических действий

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**10 класс 3 ч в неделю, всего 102 ч**

Содержание курса	Тематическое планирование	Кол-во часов
Лёгкая атлетика- 21 ч .	Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	3
	Техника длительного бега: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м Бег на 2000 м	4
	Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».	3
	Техника метания малого мяча: метание мяча 150 г. Метание гранаты.	4
	Развитие выносливости: длительный бег 25 мин., длительный бег до 20 мин	5
	Развитие скоростных и координационных способностей эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.	2
Баскетбол-9 ч.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
	Ловля и передач мяча: Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1
	Техника ведения мяча: Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
	Техника бросков мяча: Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2
	Индивидуальная техника защиты. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	1
	Техника перемещений, владения мячом Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
	Тактика игры Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в	1

	нападении и защите.	
	Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	1
Волейбол-9 ч.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
	Совершенствование техники приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча	2
	Совершенствование техники подач мяча :варианты подач мяча	1
	Совершенствование техники нападающего удара :варианты нападающего удара через сетку	1
	Совершенствование техники защитных действий :варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	
	Совершенствование тактики игры :индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
	Совершенствование тактики игры :индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей :игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	2
Элементы единоборств-9 ч.	Развитие координационных способностей :пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.	2
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости: силовые упражнения и единоборства в парах	2
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости : Силовые упражнения и единоборства в парах	3
	Знания о физической культуре: самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца	
	Освоение организаторских умений: умение судить учебную схватку одного из видов единоборств	

		Самостоятельные занятия: упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствам	2
Гимнастика элементами акробатики- 21ч	с	Совершенствование строевых упражнений: пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	1
		Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	1
		Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	4
		Освоение и совершенствование висов и упоров: набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок	5
		Освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.) Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину	3
		Освоение и совершенствование акробатических упражнений :длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках	4
<u>Бадминтон -33ч</u>		Совершенствование техники остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений	4
		Совершенствование техники приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча	6
		Совершенствование техники подач мяча :варианты подач мяча	7
		Совершенствование тактики игры : тактические действия в нападении и защите	7
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей :игра по упрощенным правилам . Игра по правилам	8
		Совершенствование технике передвижений варианты передвижений по корту во время игры в бадминтон	4

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс 3 ч в неделю, всего 102 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Кол-во часов
Лёгкая атлетика-21 ч .	Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег	3
	Техника длительного бега: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м Бег на 2000 м	4
	Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».	3
	Техника метания малого мяча: метание мяча 150 г. Метание гранаты.	4
	Развитие выносливости: длительный бег 25 мин., длительный бег до 20 мин	5
	Развитие скоростных и координационных способностей эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.	2
Баскетбол-9 ч.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
	Ловля и передач мяча: Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1
	Техника ведения мяча: Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
	Техника бросков мяча: Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2
	Индивидуальная техника защиты. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	1
	Техника перемещений, владения мячом Комбинация из освоенных элементов техники	1

	перемещений и владения мячом	
	Тактика игры Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
	Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	1
Волейбол-9 ч.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
	Совершенствование техники приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча	2
	Совершенствование техники подач мяча :варианты подач мяча	1
	Совершенствование техники нападающего удара :варианты нападающего удара через сетку	1
	Совершенствование техники защитных действий :варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	
	Совершенствование тактики игры :индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
	Совершенствование тактики игры :индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей :игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	2
Элементы единоборств-9 ч.	Развитие координационных способностей :пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.	2
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости: силовые упражнения и единоборства в парах	2
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости : Силовые упражнения и единоборства в парах	3
	Знания о физической культуре: самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца	

		Освоение организаторских умений: умение судить учебную схватку одного из видов единоборств	
		Самостоятельные занятия: упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствам	2

Гимнастика элементами акробатики- 21ч	с	Совершенствование строевых упражнений: пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	1
		Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	1
		Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами	4
		Освоение и совершенствование висов и упоров: набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок	5
		Освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.) Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину	3
		Освоение и совершенствование акробатических упражнений :длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках	4
<u>Бадминтон -33ч</u>		Совершенствование техники остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений	4
		Совершенствование техники приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча	6
		Совершенствование техники подач мяча :варианты подач мяча	7
		Совершенствование тактики игры : тактические действия в нападении и защите	7
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей :игра по упрощенным правилам . Игра по правилам	8

	Совершенствование техники передвижений варианты передвижений по корту во время игры в бадминтон	4
--	---	---

Согласовано
Руководитель МО учителей
физической культуры МБОУ СОШ № 12
Протокол заседания
№ 1 от 28.08.2018 г.
_____ Л.В. Брусенко

Согласовано
Заместитель директора по УВР
_____ С.В. Селедцова
_____ 2018г