

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА» в г. Находке
(филиал ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Находке)**

РАССМОТРЕНО

лицейским методическим
объединением
протокол № 1 от 30.08.2014

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР
Молова Ю.А. ИONOва
« 30 » августа 2014

УТВЕРЖДАЮ

Директор лицея
Жаринова К.Ю. Жаринова
« 30 » августа 2014



**Рабочая программа
курса «физическая культура»
для 11 класса**

на 2017-2018 учебный год

Составитель:

Кошелева Любовь Петровна
учитель физической культуры

г. Находка
2017 г.

Пояснительная записка

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями в редакции приказа от 31.12.2012 г. № 69);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования»;
- Примерные образовательные программы для общеобразовательных школ, гимназий, лицеев, рекомендованные Министерством образования и науки РФ.
- Учебного плана лицея.
- Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

Структура программы соответствует структуре учебников:.

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2011;

Лях, В. И. Физическая культура : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

В 11 классе увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В связи с этим для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

Оценка успеваемости по физической культуре в 11 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. По окончании основной школы учащийся должен

показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Задачи физического воспитания учащихся 11 классе направлены:

- на содействие гармоническому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, закрепления навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
 - расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
 - на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
 - на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
 - на углубленное представление об основных видах спорта;
 - на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
 - на формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма. Развития целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.
- _ формирование знаний о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовка к службе в армии.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности.

Требования к уровню подготовки выпускников, обучающихся по данной программе

Учащиеся должны **знать**:

По естественным основам:

11-класс. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

11 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений,

учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

11класс. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

По социально-психологическим основам:

11класс. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

11 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятиями физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов способы составления конспектов физических упражнений и современных систем физического воспитания. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию спортивно-массовых мероприятий, Способы регулировки массы тела

По культурно-историческим основам:

11 класс. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

11 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности:

Приёмы закаливания

11класс. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

11 класс. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

В волейболе:

11класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

11 класс. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом.

Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях волейболом.

В баскетболе:

11 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

В гимнастике с элементами акробатики:

11класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий .Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Основы выполнения гимнастических упражнений.

В легкоатлетических упражнениях:

11класс. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

В кроссовой подготовке:

11 класс. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Учащиеся должны владеть:

способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
------------------------	-----------------------	----------	---------

Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	20	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Содержание программы

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
Практическая часть – 102 часа		
Основы знаний (в процессе уроков)		
Культурно-исторические основы	Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.
Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских Игр и олимпийского движения.	Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр: виды состязаний, правила проведения, участники и победители. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.

<p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в СССР.</p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>Цель и задачи современного олимпийского движения.</p> <p>Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.</p> <p>Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.</p> <p>Физкультура и спорт и в Российской Федерации на современном этапе.</p>	<p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».</p>
<p>Физическая культура человека.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>Росто-весовые показатели.</p> <p>Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стоп.</p> <p>Зрение. Гимнастика для глаз.</p> <p>Психологические особенности возрастного развития. Физическое саморазвитие.</p> <p>Влияние физических упражнений на основные системы организма.</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс. Соблюдают правила, снижающие риск появления заболевания глаз.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p>
<p>Режим дня и его основное значение.</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p>	<p>Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня, утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Адаптивная физкультура.</p> <p>Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Соблюдают основные гигиенические правила. Объясняют роль и значение занятий</p>

	<p>упражнениями в домашних условиях.</p> <p>Личная гигиена. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.</p>	<p>физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>Субъективные и объективные показатели самочувствия.</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после выполнения упражнений.</p>
<p>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.</p> <p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физкультурой и спортом. Характеристика типовых повреждений, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.</p>	<p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>
<p>Легкая атлетика – 48 часов</p>		
<p>Беговые упражнения</p>	<p>Овладение техникой спринтерского бега.</p> <p>11 класс.</p> <p>Низкий старт 30 метров. Бег по дистанции 70-80 метров. Эстафетный бег. Финиширование. Бег на результат 60 метров.</p>	<p>Знать признаки классификации и виды легкой атлетики.. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>
	<p>Овладение техникой</p>	<p>Описывают технику выполнения</p>

	<p>длительного бега (кроссовая подготовка).</p> <p>11класс.</p> <p>Бег в равномерном темпе от 20 до 25 минут.</p> <p>Бег на 3000 (юноши) и 2000метров (девушки).</p>	<p>беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>
<p>Прыжковые упражнения.</p>	<p>Овладение техникой прыжка в длину с места и с разбега.</p> <p>11 класс.</p> <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Прыжок в длину с места.</p> <p>Овладение техникой прыжка в высоту.</p> <p>11 класс.</p> <p>Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание, приземление.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>
<p>Метание теннисного мяча.</p>	<p>Овладение техникой метания малого мяча</p> <p>11 класс.</p> <p>Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх</p>	<p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>

	на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (3 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.	
Развитие выносливости.	Кросс до 20-25 минут, бег с препятствиями и на местности, эстафеты, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей.	Всевозможные прыжки, многоскоки, метания в цель, на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Развитие скоростных способностей.	Эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью, старты из различных исходных положений.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.
Знание физической культуре.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований, разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
Овладение организаторскими умениями.	Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты

		по легкой атлетике. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
Гимнастика с элементами акробатики – 12 часа		
Краткая характеристика вида спорта.	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.	Изучают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.
Требования к технике безопасности.	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
Организуемые команды и приемы.	Строевые упражнения. 11 класс Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами, простые связки. ОРУ в парах.	Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами. Мальчики с набивными мячами (1-3 кг), с гантелями;	Описывают технику ОРУ с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.

	Девочки с обручами, с большим мячом, с палками.	
Акробатические упражнения и комбинации.	Освоение акробатических упражнений. 11 класс. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. Комбинация из ранее разученных элементов.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
Развитие координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения.	Используют данные упражнения для развития координационных способностей.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	Используют данные упражнения для развития гибкости
Овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка, демонстрация упражнений, выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	Составляют совместно с учителем простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
Баскетбол – 21 часа		
Краткая	История баскетбола. Основные	Изучают правила баскетбола и

<p>характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p>	<p>правила игры в баскетбол. Основные приемы игры.</p> <p>Правила техники безопасности.</p>	<p>запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в баскетбол.</p>
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.</p>	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение ловли и передач мяча</p>	<p>11класс</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок игроков. Ловля и передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте, в движении без сопротивления противника.</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений .</p> <p>Передачи мяча различными способами: в движении ,в парах и тройках.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение техники ведения мяча</p>	<p>11класс.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости, ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Ведение мяча с изменения направления и высоты отскока.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Овладение техникой бросков</p>	<p>11класс</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,</p>

<p>мяча</p>	<p>Бросок двумя руками с места.</p> <p>Бросок. С максимального расстояние до корзины – 3,60 м</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м</p>	<p>осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение индивидуальной техники защиты</p>	<p>11 класс</p> <p>Личная защита.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча</p> <p>Перехват мяча. Личная защита.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>11класс</p> <p>Комбинация освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений. Сочетание приёмов передвижений и остановок.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p>11класс</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Освоение тактики игры</p>	<p>11класс</p> <p>Тактика свободного нападения</p> <p>Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>

	<p>Нападение быстрым прорывом.</p> <p>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Зонная защита. Быстрый прорыв. Нападение быстрым прорывом. Развитие скоростных качеств.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p>11класс</p> <p>Игра по правилам мини-баскетбола.</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>
<p>Волейбол – 21 часа</p>		
<p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Требования к технике безопасности.</p>	<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол.</p> <p>Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю волейбола, запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в волейбол.</p>
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.</p>	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение техники приема и передачи мяча.</p>	<p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные</p>

	Передача мяча снизу. Нижний прием.	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	. 11класс. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движение и продолжение развития психомоторных способностей.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
Освоение техники нижней прямой подачи, прямой верхней подачи.	11класс Нижняя прямая подача мяча с лицевой линии. Прямая верхняя подача.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнера.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>11класс</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Освоение тактики игры</p>	<p>11класс</p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.</p> <p>Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Знания о спортивной игре</p>	<p>Терминология избранной спортивной игры: техника передач, приемов и подач, тактика нападения и защиты. Правила и организация соревнований по волейболу. Правила техники безопасности.</p>	<p>Овладевают терминологией волейбола, характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности.</p>

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
					11
1.	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе уроков</i>			
2.	Техника безопасности на уроках по физической культуре	<i>В процессе уроков</i>			
3.	Легкая атлетика, кроссовая подготовка				48
4.	Гимнастика с элементами акробатики				12

5.	Баскетбол			21
6.	Волейбол			21
	ИТОГО:			102

Распределение учебного времени по предмету Физическая культура.

	Кол-во учебных недель	Всего часов	Вид программного материала	Часы
<i>I четверть</i>	8	24	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	24
<i>II четверть</i>	7	21	Гимнастика с элементами акробатики. Баскетбол.	12 9
<i>III четверть</i>	10	33	Баскетбол.	12
			Волейбол.	21
<i>IV четверть</i>	8	24	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	24
Итого:	34	102		102

Описание материально-технического обеспечения

Основная литература:

№	Автор	Наименование	Год издания	Место издания
----------	--------------	---------------------	--------------------	----------------------

1	В.И.Лях, А.А.Зданевич	«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов»	2010	Москва: «Просвещение»
2	Виленский М.Я.	Физическая культура. 8–11кл.: учебник для общеобразовательных учреждений	2011	Москва: «Просвещение»

Дополнительная литература:

№	Автор	Наименование	Год издания	Место издания
1	Каинов А. Н.	Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола	2005	Волгоград: ВГАФК
2	В.И.Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б.Мейксон.	«Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы»	2010	Москва: «Просвещение»

Учебно-практические средства обучения:

№	Наименование
1.	Форма баскетбольная мужская – 10 комплектов
2.	Форма баскетбольная женская – 10 комплектов
3.	Форма волейбольная женская – 10 комплектов
4.	Форма волейбольная мужская – 10 комплектов
5.	Форма футбольная – 30 комплектов
6.	Манишка тренировочная – 10 шт.

7.	Щит баскетбольный – 4 шт.
8.	Кольцо баскетбольное – 4 шт.
9.	Сетка баскетбольная – 4 шт.
10.	Табло баскетбольное – 1 шт.
11.	Доска тренерская – 1 шт.
12.	Стойка волейбольная – 2 шт.
13.	Сетка волейбольная – 2 шт.
14.	Антенна волейбольная – 2 компл.
15.	Вышка судейская волейбольная – 1 шт.
16.	Табло волейбольное – 1 шт.
17.	Насос ручной для накачивания мячей – 1 шт.
18.	Насос ножной механический – 1 шт.
19.	Стойка для большого тенниса – 2 шт.
20.	Сетка для большого тенниса – 1 шт.
21.	Стойка для прыжков в высоту – 2 шт.
22.	Планка для прыжков в высоту 4 м. – 2 шт.
23.	Стол для настольного тенниса – 4 шт.
24.	Ракетка для настольного тенниса – 12 шт.
25.	Шарик для настольного тенниса – 50 шт.
26.	Ракетка для бадминтона – 20 шт.
27.	«Городки» - 1 набор
28.	Мяч для метания 150 г. – 6 шт.
29.	Граната для метания 300 г. – 3 шт.
30.	Граната для метания 500 г. – 3 шт.
31.	Граната для метания 700 г. – 3 шт.
32.	Рулетка спортивная 10 м. – 2 шт.
33.	Рулетка спортивная 20 м. – 2 шт.

34.	Рулетка спортивная 50 м. – 2 шт.
35.	Секундомер электронный – 2 шт.
36.	Мат гимнастический – 11 шт.
37.	Палка гимнастическая – 25 шт.
38.	Скамейка гимнастическая 4 м. – 4 шт.
39.	Скамейка гимнастическая 3 м. – 2 шт.
40.	Стойка ограничительная – 10 шт.
41.	Обруч гимнастический пластмассовый – 25 шт.
42.	Скакалка – 40 шт.
43.	Скакалка-прыгалка пластмассовая – 20 шт.
44.	Лента гимнастическая – 10 шт.
45.	Ролик гимнастический – 3 шт.
46.	Клюшка хоккейная – 4 шт.
47.	Эспандер силовой – 1 шт.
48.	Весы напольные – 1 шт.
49.	Бита поролоновая – 2 шт.
50.	Мяч бейсбольный – 6 шт.
51.	Мяч гандбольный – 4 шт.
52.	Мяч футбольный – 4 шт.
53.	Мяч набивной 3 кг. (медицинбол) – 5 шт.
54.	Мяч гимнастический – 16 шт.
55.	Мяч волейбольный – 25 шт.
56.	Мяч волейбольный профессиональный – 15 шт.
57.	Мяч баскетбольный – 35 шт.
58.	Мяч баскетбольный профессиональный – 15 шт.
59.	Макивара для тхэквондо – 8 шт.
60.	Корзина металлическая для инвентаря – 4 шт.

61.	Мяч теннисный – 30 шт.
62.	Эстафетная палочка – 4 шт.
63.	Канат для перетягивания – 1 шт.
64.	Ворота футбольные 2х3 – 2 шт.
65.	Тренажер multifunctional – 1 шт.
66.	Дорожка беговая – 1 шт.
67.	Велотренажёр – 2 шт.
68.	Тренажёр эллипс – 1 шт.
69.	Тренажёр силовой – 1 шт.
70.	Стойка-скамья для штанги – 1 шт.
71.	Штанга (с блинами) – 2 шт.
72.	Гантели (с блинами) – 4 шт.