

Пояснительная записка

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 11 класса на основе:

- ~ федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) образования,
- ~ примерных программ основного общего образования,
- ~ комплексной программы физического воспитания учащихся образовательных учреждений 5-11 класс В. И. Лях.

Для реализации программы изучения курса физической культуры используется **учебно-методический комплект:**

1. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2009.

Дополнительная литература:

1. Мейксон, Г. Б., Любомирский, Л. Е., Лях, В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. - М.: Просвещение, 2006;
2. Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл. - М.: Просвещение, 2005.
3. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 2000.
4. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. - М., 2001.
5. Методика преподавания гимнастики в школе. - М., 2000.
6. Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. - М., 1990.
7. Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. - М., 1999.
8. Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. - М., 1998.
9. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. - М., 2001.
10. Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2003.
11. Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. - М., 2004.
12. Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. - М., 2003.
1. Журнал «Физическая культура в школе».

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры в 11 классе отводится 102 часа в год, 3 часа в неделю

Обучение ориентировано на усиление деятельностного подхода, организацию разнообразной учебной деятельности, на использование современных технологий, которые обеспечивают формирование следующих компетенций:

- ~ ценностно-смысловой;

- ~ общекультурной;
- ~ учебно-познавательной;
- ~ информационной;
- ~ коммуникативной;
- ~ социально-трудовой;
- ~ личностной (самосовершенствование).
- ~ Для оценивания уровня образованности учащихся в течение учебного года

планируется провести 35 часов контрольных уроков.

Итоговый контроль по физической культуре обучающиеся будут сдавать в форме: рефератов, обобщающего урока и контрольного тестирования.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 классов-3 часа в неделю.

Дата	№ урока	Раздел, тема урока	Кол-во	Планируемые результаты (по	Домашнее задание	Примечание
	1	Основы знаний Инструктаж по охране труд	1	Знать требования инструкций.	Выпрыгивание вверх с полного приседа.	Свисток.
	2-3	Легкая атлетика Длительный бег Совершенствование техники	28 11	Уметь распределять силы по дистанции.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Пресс за 30 секунд	Свисток, секундомер.
	4-5	Совершенствование техники Гладкого бега.		Уметь демонстрировать физические кондиции.	Выпрыгивание вверх с прямых ног. Метание различных предметов на дальность Учебник Хоменкова стр.198- 202	Свисток, секундомер.
	6-7	Развитие общей выносливости.		Уметь поддерживать заданный темп	. Прыжок в длину с места. Приседание на одной ноге	Свисток, набивные мячи, секундомер
	8-9	Развитие специальной выносливости		Уметь противостоять утомляемости.	Упр-я. на пресс. Максимально быстрый бег на месте	Свисток, секундомер.
	10-11	Кроссовая подготовка..		Уметь варьировать темп бега	Выпрыгивание вверх с полного приседа Упр-я на развитие гибкости	Свисток, секундомер, протектор
	12	Совершенствование техники бега по пресеченной местности		Уметь демонстрировать технику.	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	Свисток.
	13-14	Спринтерский бег Совершенствование техники высокого и низкого старта	5	Уметь своевременно выходить со старта.	Упр-я. для формирования правильной осанки. Упр-я для укрепления	Свисток, стартовые блоочки
	15-16	Совершенствование техники бега по		Уметь выполнять технику бега по	Упражнения на удержание	Свисток, плакаты,
	17	Развитие скоростных способностей		Уметь выполнять ускорение из различных и. п.	Выпрыгивание вверх с прямых ног.	Свисток, шины.
	18	Прыжок в высоту способом «перекидным». Совершенствование техники	7	Уметь выполнять отталкивание в сочетании с разбегом.	Прыжки на левой и правой ноге поочередно. Учебник Хоменкова стр.225	Свисток, стойки, планка, маты.
	19-21	Закрепить технику перехода через планку.		Уметь выполнять скручивание.	Прыжки на левой и правой ноге поочередно через гим. скакалку. Пресс за 30 секунд. Пресс на количество раз Учебник Хоменкова стр.245- 252.	Свисток, плакаты, схемы, стойки, планка, маты.

	22-23	Закрепить технику прыжка в высоту способом «перекидным».		Уметь притягивать толчковую ногу к маховой.	Составить комплекс ору без предметов	Свисток, стойки, планка, маты.
	24	Развитие силовых и координационных способностей.		Уметь демонстрировать физические кондиции	Прыжки через гим. скакалку	Свисток, набивные мячи.
	25	Тройной прыжок Совершенствование техники прыжков	4	Уметь сочетать скачок с шагом и прыжком.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Учебник Уманцова стр. 255	Свисток, лопата, грабли, схемы.
	26-27	Совершенствование техники тройного прыжка		Уметь выполнять прыжок в целом	Приседание на одной ноге. Выпрыгивание вверх с полного приседа.	Свисток, лопата, грабли, схемы, рулетка.
	28	Развитие прыгучести.		Уметь демонстрировать физические кондиции	Пресс за 30 секунд.	Свисток, гимнастические скамейки


	29-30	Волейбол Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	17	Уметь передвигаться по площадке изученными способами	Приседание. Выпрыгивание с полного приседа. Пособие для	Свисток, в/б мячи, стойки.
	31-32	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу после перемещения..		Уметь выполнять подачи мяча по зонам.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Пресс на количество раз Пособие для учителя:»волейбол в школе» Железняк. Гл 2 стр. 10-13	Свисток, в/б мячи, мел, набивные мячи.
	33-35	Совершенствование техники верхней прямой подачи.		Уметь выполнять подачи мяча по зонам.	Выучить жесты судей. Выучить размеры площадки	Свисток, в/б мячи, теннисные мячи.
	36-38	Совершенствование техники атакующего удара.		Уметь выполнять атакующий удар по мячу в прыжке с передачи.	Приседание на одной ноге. Пресс за 30 сек. Прыжки через гимнастическую скакалку на двух ногах. Пособие для учителя:»волейбол в школе» Железняк. Гл 2 стр.17-20	Свисток, в/б мячи, теннисные мячи, набивные мячи.
	39-40	Техника одиночного блокирования		Уметь правильно располагать руки над сеткой в прыжке..	Прыжки через гимнастическую скакалку на одной ноге	Свисток, в/б мячи, сетка, гимнастическая скамейка
	41-43	Техника защитных действий		Уметь выполнять одиночное и групповое блокирование	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выпрыгивание вверх с полного приседа Прыжки через гимнастическую скакалку на левой и правой ноге поочередно.	Свисток, в/б мячи, планшет, схемы.

					Пособие для учителя: «волейбол в школе» Железняк. Гл 3 стр.31-36	
	44-45	Тактика игры и комплексное развитие психомоторных способностей		Уметь играть в волейбол через вторую зону	Выпрыгивание вверх с прямых ног. Пресс за 30 секунд	Свисток, в/б мячи, сетка, планшет.
	46-47	Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки	21	Уметь выполнять перемещения в защитной стойке	Составить комплекс ору для развития выносливости. Приседание 3х20 раз. Учебник Коузи стр.10-28. 47-50.	Свисток, б/б мячи, стойки.
	48	Виды отскока.		Уметь выполнять все виды отскока	Прыжки через гимнастическую скакалку. Учебник Коузи стр.10-28.	Свисток, б/б мячи, мел, стойки.
	49-50	Бросок мяча в корзину после перемещений		Уметь останавливаться в два шага.	Прыжки в длину с места. Составить комплекс ору для развития быстроты.	Свисток, б/б мячи, секундомер, стойки.
	51-52	Совершенствование техники штрафных бросков.		Уметь выполнять штрафные броски	Выпрыгивание вверх через шаг. Отжимания на и.п. упор	Свисток, б/б мячи.
	53-55	Техника финтов с мячом и без мяча		Уметь и понимать значение финтов во время игры и уметь их применять.	Составить комплекс ору для развития гибкости Пресс за 30 секунд. Выпрыгивание вверх с полного приседа. Учебник Коузи стр.49-57.	Свисток, б/б мячи, планшет, стойки.
	56	Добивание мяча.		Уметь зависать в воздухе.	Прыжок в длину с места.	Свисток, б/б мячи.
	57-60	Техника овладения мячом и противодействия		Уметь не нарушая правила вырывать и выбивать мяч	Пресс на количество раз. Развивать икроножные мышцы. Развивать прыгучесть. Максимально быстрый бег на месте.	Свисток, б/б мячи, планшет.
	61-63	Тактика игры		Уметь оценивать действия игры и принимать своевременно решения.	Бег, на месте высоко поднимая колени Пресс за 30 секунд	Свисток, б/б мячи, планшет, схемы.
	64-65	Зонная система защиты		Уметь работать в своей зоне.	Перечислить все виды прыжков в высоту. Повторить разновидности зонной защиты. Учебник Коузи стр.149-162.	Свисток, б/б мячи, видеофильм.
	66	Развитие кондиционных и координационных способностей.		Уметь владеть мячом в игре.	Назвать разновидности бега.	Свисток, б/б мячи, гимнастические скакалки

	67	Гимнастика Совершенствование техники строевых упр. Развитие двигательных качеств.	13	Уметь ходить строевым шагом, выполнять различные виды построения и перестроения.	Составить комплекс ору для развития координации движения. Уч. под ред. Укрена стр.7-11	Свисток.
	68	Совершенствование обще развивающих упражнений без предметов		Уметь составлять комплекс ОРУ на месте и в движении	Перечислить все виды прыжков в длину. Уч. под ред. Укрена стр.12	Свисток.
	69-72	Акробатические упражнения.		Оценка техники выполнения комбинаций из освоенных элементов.	Пресс за 30 секунд. Приседание. Приседание на одной ноге Пресс на количество раз. Уч. под ред. Укрена стр.158-164	Свисток, маты, пояс для подстраховки.
	73	Развитие силовых способностей.		Уметь выполнять упражнения статического характера.	Составить комплекс ору для развития мышц спины Уч. под ред. Укрена стр.128	Свисток, набивные мячи.
	74-75	Развитие гибкости		Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Выпрыгивание вверх с полного приседа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Свисток, маты.
	76	Упражнения на ощущение правильной осанки.		Уметь следить за своей осанкой.	Составить комплекс ору для развития скорости прыжков	Свисток, гимнастическая скакалка
	77-78	Лазанье по канату в смешанном висе.		Уметь выполнять лазанье по канату в два и три приема.	Пресс за 30 секунд. Приседание на одной ноге. Уч. под ред. Укрена стр.118-121	Свисток, маты, гимнастические палки.
	79	Упражнения в поднимании и переноске товарища.		Уметь выполнять переноску одного двумя.	Пресс на количество раз Уч. под ред. Укрена стр.125-127	Свисток, гимнастические скакалки
	80-81	Легкая атлетика Прыжок в длину способом: «прогнувшись». Совершенствование техники полетной фазы	23 7	Уметь ставить толчковую ногу с задней части стопы.	Выпрыгивание вверх из полного приседа. Пресс за 30 секунд Учебник Хоменкова стр.230-235	Свисток, лопата, грабли.
	82-83	Сочетание полетной фазы с приземлением		Уметь выбрасывать ноги при приземлении.	Выпрыгивание вверх с полного приседа. Выпрыгивание вверх с	Свисток, лопата, грабли, скакалка, гимнастический
	84-85	Совершенствование техники прыжка в целом		Уметь демонстрировать технику прыжка в целом.	Прыжки на левой и правой ноге поочередно. Прыжки на левой и правой ноге поочередно через гим. скакалку.	Свисток, лопата, грабли, рулетка.
	86	Развитие скоростно-силовых качеств		Уметь демонстрировать физические кондиции.	Пресс за 30 секунд.	Свисток.
	87	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.	6	Уметь максимально быстро реагировать на стартовый сигнал	Пресс на количество раз Учебник Коузи стр.85-90	Свисток, гимнастические скакалки

	88	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.		Уметь своевременно распрямлять туловище	Составить комплекс ору без предметов Учебник Коузи стр. 90-94.	Свисток, стартовые колодки
	89-90	Совершенствование техники спринтерского бега в целом		Уметь перебороть скоростной барьер на 100 метрах.	Составить комплекс ору с предметами. Прыжки через гим. скакалку.	Свисток, стартовые колодки, секундомер.
	91	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки в команде		Уметь влаживать эстафетную палочку в кисть товарища.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Свисток, мел, эстафетная палочка, плакаты
	92	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на вираже.		Уметь проходить вираж не теряя скорости.	Приседание на одной ноге.	Свисток, мел, эстафетная палочка, плакаты.
	93-94	Толкание ядра. Совершенствование техники толчков	5	Уметь демонстрировать технику скачков.	Выпрыгивание вверх с полного приседа. Пресс за 30 секунд	Свисток, ядра, мел.
	95	Совершенствование техники финального усилия.		Уметь вырастать на толчковой ноге	Приседание.	Свисток, ядра.
	96-97	Совершенствование техники толкания ядра в целом.		Умение проходить через толчковую ногу.	Выпрыгивание с полного приседа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Свисток, ядра, рулетка, схемы.
	98	Длительный бег Развитие общей выносливости	5	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Пресс на количество раз. Учебник Коузи стр.177-182	Свисток, секундомер.
	99	Гладкий бег.		Уметь демонстрировать физические кондиции.	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Учебник Коузи стр.182-188	Свисток.
	100-101	Кроссовая подготовка.		Уметь варьировать темп бега.	Упр-я. для формирования правильной осанки. Упр-я для укрепления	Свисток, секундомер.
	102	Развитие силовой выносливости.		Уметь удерживать заданный темп.	Упражнения на удержание равновесия	Свисток, набивные мячи.

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 7
городского округа г Урюпинск

<p>«РАССМОТРЕНО»</p> <p>на заседании методического объединения учителей физической культуры РУКОВОДИТЕЛЬ МО</p> <p><i>Медв</i> Медведев П Ю.</p> <p>ПРОТОКОЛ № <u>1</u></p> <p>ОТ «<u>28</u>» <u>08</u> 2015г</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА ПО УВР МБОУ СОШ №7</p> <p><i>Л.В.</i> Поволокина Л.В.</p> <p>«<u>1</u>» <u>сентября</u> 2015г</p>	<p>«УТВЕРЖДАЮ»</p> <p>ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №7</p> <p><i>Н.В.</i> Новикова Н.В.</p> <p>ПРИКАЗ № <u>168</u></p> <p>ОТ «<u>01</u>» <u>09</u> 2015г</p> 
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 11 класса

Учитель-составитель – Дряглев А. С.,
учитель физической культуры

2015 – 2016 учебный год