

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №126
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рассмотрено на заседании

Принято

МО учителей физической культуры

на педагогическом совете

Протокол № 6 от 07.06.2018года

Протокол №14 от 08.06.2018года

Председатель МО Грекова О.П.



Утверждаю

директор

Розов П.С.

приказ №185 от 14.06.2018года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 11А, 11Б, 11В, 11Г КЛАССОВ (ДЕВУШКИ)

РАЗРАБОТАНА ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ГРЕКОВОЙ О.П.
КРЮКОВОЙ В.С.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 ГОД

Санкт-Петербург
2018год

1. Пояснительная записка.

1.1. Рабочая программа разрабатывается на основании Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Рабочая программа по физической культуре для 11а,б,в,г(девушки) классов разработана в соответствии с:

- федеральным компонентом государственного образовательного стандарта, утвержденным Приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004 года № 1089;
- примерной программой, созданной на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта;
- федеральным перечнем учебников, утвержденных приказом министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования (с изменениями и дополнениями приказом министерства образования и науки №629 от 05.07.2017 и письмом министерства образования и науки от 08.06.2015);
- требованиями к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта и федерального государственного стандарта;
- учебным планом ГБОУ Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга на 2018-2019 учебный год.

1.2. Место предмета в учебном плане ГБОУ Лицей №126

Учебный план ГБОУ Лицей №126 отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура», из расчета 3-х часов в неделю - из Федерального компонента.

1.3. Цели и задачи учебного предмета.

- укрепление здоровья, содействие гармоничному 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, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические 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 (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции материнства,

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

1.4. Адресность рабочей программы.

Программа рассчитана на учащихся 11а,11б,11в,11г классов, обучающихся по образовательным программам:

- Образовательная программа среднего (полного) общего образования с дополнительной (углубленной подготовкой по предметам естественнонаучного профиля (11а).
- Образовательная программа среднего(полного) общего образования с дополнительной (углубленной подготовкой по предметам социально-экономического профиля (11в).
- Образовательная программа среднего(полного) общего образования с дополнительной (углубленной подготовкой по предметам технического профиля (11б)
- Образовательная программа основного общего образования с дополнительной (углубленной подготовкой по предметам технического профиля (11г).
- Настоящая рабочая программа учитывает особенности 11а,11б,11в, 11г класса (по мнению учителя в соответствии с возрастными особенностями). Учащиеся класса будут активно работать в группах и командах, что позволит совершенствовать коммуникативные навыки. Контрольные упражнения в разделах «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Кроссовая подготовка», «Спортивные игры» позволят проверить себя, выявить свои спортивные способности.
- В соответствии с психологическими и возрастными особенностями школьников на уроках физической культуры широко используются обучающие подвижные игры, работа в группах и командах, разнообразные упражнения, задания и эстафеты, способствующие повышению мотивации обучающихся, что является залогом успеха в преодолении затруднений учащихся в учебной деятельности.

1.5. Рабочая программа рассчитана на 102 часа.

Из них 68 часов - занятия в спортивном зале, 34 часа - занятия по ритмопластике.

1.6. О внесенных изменениях в примерную программу и их обоснование

На основании письма МО РФ от 26.03.2002 №30-51-197/20 о введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации введён раздел «Ритмопластика»-34 часа.

На основании письма МО РФ от 27.11.1995 г. №1355/11 в связи с трудностями проведения лыжной подготовки, заменяется на кроссовую подготовку.

1.7. Ожидаемые результаты:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

2. Содержания программного материала.

2.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, Понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

2.2. Лёгкая атлетика 14 часов.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2.3. Кроссовая подготовка 8 часов.

Равномерный бег 25 минут. Бег 2000 метров (девушки).

2.4. Гимнастика с элементами акробатики 14 часов.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

2.5. Волейбол 14 часов.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

2.6. Баскетбол 14 часов.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

2.7. Резерв 4 часа. Лёгкая атлетика.

Спринтерский бег 200, 400 метров. Бег на средние дистанции 800 метров.

2.8. Ритмопластика 32 часа. Резерв 2 часа.

Танцевальные и импровизационные этюды, историко-бытовой танец, элементы эстрадного танца, элементы народно-сценического и классического танцев, элементы диско-танца, история и развитие танца, мастерство актера, гимнастика, музыкальные перестроения.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 11 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Занятия в спортивном зале и стадионе	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	14
1.3	Спортивные игры (баскетбол)	14
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.5	Лёгкая атлетика	14
1.6	Кроссовая подготовка	8
1.7	Резерв	4
2	Занятия по ритмопластике	34
2.1	Ритмопластика	32
2.2	Резерв	2
	Итого	102

3. Календарно- тематическое планирование

№	Тема урока	Содержание урока	Требования к уровню подготовки	Контроль	Дата проведения	
					план	факт
Лёгкая атлетика 9часов.						
1.	Инструктаж по Т.Б. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Инструктаж по ТБ низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-90м). Бег на результат(30м). Эстафетный бег. Специальные беговые упр-я. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта.	Текущий	11а- 11б 11в 11г 3.09-8.09	11а 11б 11в 11г
2.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Низкий старт(30м). Бег по дистанции (70-90м.). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упр-я. Развития скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта	Текущий	11а- 11б 11в 11г 3.09-8.09	11а 11б 11в 11г
3.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Низкий старт(30м). Бег по дистанции (70-90м.). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упр-я. Развития скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта	Текущий	11а- 11б 11в 11г 10.09-15.09	11а 11б 11в 11г
4.	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Прыжок в длину способом «прогнувшись».	Бег на результат 100м. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта	«5»-16.0 «4»-16.5 «3»-17.0	11а- 11б 11в 11г 10.09-15.09	11а 11б 11в 11г
5.	Прыжок в длину способом «прогнувшись».	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий	11а- 11б 11в 11г 17.09-22.09	11а 11б 11в 11г
6.	Прыжок в длину способом «прогнувшись».	Прыжок в длину способом «прогнувшись» на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	«5»-4.00 «4»-3.70см «3»-3.40см	11а- 11б 11в	11а 11б 11в

					11г 17.09-22.09	11г
7.	Метание мяча на дальность.	Метание мяча на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Уметь метать мяч на дальность		11а- 11б 11в 11г 24.09-29.09	11а 11б 11в 11г
8.	Метание мяча на дальность.	Метание мяча на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Уметь метать мяч на дальность		11а- 11б 11в 11г 24.09-29.09	11а 11б 11в 11г
9	Метание мяча на дальность.	Метание мяча на результат. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь метать мяч на дальность	«5»-26 «4»-23 «3»-18	11а- 11б 11в 11г 1.10-6.10	11а 11б 11в 11г
Кроссовая подготовка 4 часа.						
10	Бег по пересечённой местности	Бег 15 мин., преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Уметь бежать в равномерном темпе до 20(25) минут, преодолевать препятствия	Текущий	11а- 11б 11в 11г 1.10-6.10	11а 11б 11в 11г
11	Бег по пересечённой местности	Бег 18 мин., преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе до 20(25) минут, преодолевать препятствия	Текущий	11а- 11б 11в 11г 8.10-13.10	11а 11б 11в 11г
12	Бег по пересечённой местности	Бег 22 мин., преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе до 20(25) минут, преодолевать препятствия	Текущий	11а- 11б 11в 11г 8.10-13.10	11а 11б 11в 11г

13	Бег по пересечённой местности	Бег 2000м(д) на результат. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе до 20(25) минут, 14преодолевать препятствия	девушки: «5»-10.00 «4»-11.30 «3»-12.30	11а- 11б 11в 11г 15.10-20.10	11а 11б 11в 11г
Гимнастика -14 часов						
14	Висы и упоры. Лазание. Инструктаж по Т.Б.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ на месте. Угол в упоре. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силы.	Уметь выполнять элементы на перекладине, строевые приёмы	Текущий	11а- 11б 11в 11г 15.10-20.10	11а 11б 11в 11г
15	Висы и упоры. Лазание.	ОРУ с на месте. Угол в упоре. Подтягивание на низкой перекладине. Толчком двух ног подъём в упор на верхнюю жердь. Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять элементы на перекладине, строевые приёмы	Текущий	11а- 11б 11в 11г 22.10-26.10	11а 11б 11в 11г
16	Висы и упоры. Лазание.	ОРУ с гантелями. Подтягивание на низкой перекладине. Вис прогнувшись, переход в упор. Упр-я на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять элементы на перекладине, строевые приёмы	Текущий	11а- 11б 11в 11г 22.10-26.10	11а 11б 11в 11г
17	Висы и упоры. Лазание.	ОРУ с гантелями Подтягивание на низкой перекладине. Вис прогнувшись, переход в упор. Упр-я на гимнастической скамейке. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять элементы на перекладине, строевые приёмы	Текущий	11а- 11б 11в 11г 5.11-10.11	11а 11б 11в 11г
18	Висы и упоры. Лазание по канату.	ОРУ с гантелями Подтягивание на перекладине. Лазание по канату, гимнастической стенке без помощи ног. Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять элементы на перекладине, строевые приёмы	Текущий	11а- 11б 11в 11г 5.11-10.11	11а 11б 11в 11г

19	Висы и упоры. Лазание по канату.	ОРУ в движении. Вис углом. Подтягивание на перекладине. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату, гимнастической стенке без помощи ног. Развитие силовых качеств и гибкости.	Уметь выполнять элементы на перекладине, строевые приёмы	Текущий	11а-11б 11в 11г 12.11-17.11	11а 11б 11в 11г
20	Висы и упоры. Лазание по канату.	ОРУ в движении Лазание по канату в два приема. Подъем переворотом. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых качеств и гибкости.	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазание по канату	Подтягивание девушки:15-11-7	11а-11б 11в 11г 12.11-17.11	11а 11б 11в 11г
21	Висы и упоры. Лазание по канату.	ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату. Развитие силовых качеств и гибкости.	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазание по канату	Текущий	11а-11б 11в 11г 19.11-24.11	11а 11б 11в 11г
22	Акробатические упр-я, опорный прыжок	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. Опорный прыжок через козла. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Текущий	11а-11б 11в 11г 19.11-24.11	11а 11б 11в 11г
23	Акробатические упр-я, опорный прыжок	Сед углом. Стойка на лопатках, кувырок назад(д). Опорный прыжок через козла. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Текущий	11а-11б 11в 11г 26.11-1.12	11а 11б 11в 11г
24	Акробатические упр-я, опорный прыжок	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок через козла. ОРУ со скакалками. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Текущий	11а-11б 11в 11г 26.11-1.12	11а 11б 11в 11г

25	Акробатические упр-я, опорный прыжок	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Текущий	11а-11б 11в 11г 3.12-8.12	11а 11б 11в 11г
26	Акробатические упр-я, опорный прыжок	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Текущий	11а-11б 11в 11г 3.12-8.12	11а 11б 11в 11г
27	Акробатические упр-я, опорный прыжок	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов	11а-11б 11в 11г 10.12-15.12	11а 11б 11в 11г
Волейбол 14 часов						
28	Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача в парах.	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	11а-11б 11в 11г 10.12-15.12	11а 11б 11в 11г
29	Верхняя передача. Нижняя прямая подача и нижний приём. Нападающий удар.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	11а-11б 11в 11г 17.12-22.12	11а 11б 11в 11г
30	Верхняя передача. Нижняя прямая подача и нижняя приём.	Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём. Прямой нападающий удар. Развитие	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Текущий	11а-11б 11в	11а 11б 11в

	Нападающий удар.	скоростно- силовых качеств.	технические действия		11г 17.12-22.12	11г
31	Верхняя передача. Нижняя прямая подача и нижняя приём. Нападающий удар.	Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения передачи мяча в шеренгах со сменой мест	11а- 11б 11в 11г 24.12-28.12	11а 11б 11в 11г
32	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Учебная игра.	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	11а- 11б 11в 11г 24.12-28.12	11а 11б 11в 11г
33	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Учебная игра.	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	11а- 11б 11в 11г 14.01-19.01	11а 11б 11в 11г
34	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар Учебная игра.	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	11а- 11б 11в 11г 14.01-19.01	11а 11б 11в 11г
35	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Учебная игра.	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения подачи мяча	11а- 11б 11в 11г 21.01-26.01	11а 11б 11в 11г
36	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические	Текущий	11а- 11б 11в 11г	11а 11б 11в 11г

			действия		21.01-26.01	
37	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	11а-11б 11в 11г 28.01-2.02	11а 11б 11в 11г
38	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	11а-11б 11в 11г 28.01-2.02	11а 11б 11в 11г
39	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара	11а-11б 11в 11г 4.02-9.02	11а 11б 11в 11г
40	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападение через 4-ю зону. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	11а-11б 11в 11г 4.02-9.02	11а 11б 11в 11г
41	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Верхняя прямая подача, прием подачи. Нападение через 2-ю зону. Учебная игра. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	11а-11б 11в 11г 11.02-16.02	11а 11б 11в 11г
Баскетбол 14 часов						
42	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование перемещений и	Инструктаж по ТБ. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Текущий	11а-11б 11в	11а 11б 11в

	остановок. Ведение мяча.	различными способами со сменой места. Бросок мяча в прыжке. Быстрый прорыв(2x1).	технические действия		11г 11.02-16.02	11г
43	Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок мяча в прыжке. Быстрый прорыв(2x1).	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	11а- 11б 11в 11г 18.02-22.02	11а 11б 11в 11г
44	Совершенствование перемещений и остановок. Ведение мяча.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок мяча в прыжке. Быстрый прорыв(3x1).	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	11а- 11б 11в 11г 18.02-22.02	11а 11б 11в 11г
45	Передача, ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке. Нападение против зонной защиты (2x1x2). Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	11а- 11б 11в 11г 25.02-2.03	11а 11б 11в 11г
46	Передача, ведение мяча с сопротивлением, со сменой места. Учебная игра.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча. Нападение против зонной защиты (1x3x1). Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	11а- 11б 11в 11г 25.02-2.03	11а 11б 11в 11г
47	Передача, ведение мяча с сопротивлением, со сменой места. Учебная игра.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок мяча двумя руками от груди. Нападение против зонной защиты (2x3). Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	11а- 11б 11в 11г 4.03-9.03	11а 11б 11в 11г
48	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок мяча двумя руками от груди. Сочетание приёмов: ведение передача, бросок. Нападение	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические	Оценка техники ведения мяча	11а- 11б 11в 11г	11а 11б 11в 11г

		против зонной (2x3). Учебная игра.	действия		4.03-9.03	
49	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок двумя руками от груди с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	11а-11б 11в 11г 18.03-22.03	11а 11б 11в 11г
50	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок двумя руками от груди с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	11а-11б 11в 11г 18.03-22.03	11а 11б 11в 11г
51	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок двумя руками от груди с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча	11а-11б 11в 11г 1.04-6.04	11а 11б 11в 11г
52	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Нападение через центрального. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	11а-11б 11в 11г 1.04-6.04	11а 11б 11в 11г
53	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Нападение через центрального. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке	11а-11б 11в 11г 8.04-13.04	11а 11б 11в 11г
54	Индивидуальные действия защиты. Учебная игра.	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Текущий	11а-11б	11а 11б

		сопротивлением после ловли мяча. Нападение через центрального. Учебная игра.	технические действия		11в 11г 8.04-13.04	11в 11г
55	Индивидуальные действия защиты. Учебная игра.	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Нападение через центрального. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	11а- 11б 11в 11г 15.04-20.04	11а 11б 11в 11г
Кроссовая подготовка 4 часа.						
56	Бег по пересечённой местности	Бег 15 минут, преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе до 20(25) минут, преодолевать препятствие	Текущий	11а- 11б 11в 11г 15.04-20.04	11а 11б 11в 11г
57	Бег по пересечённой местности	Бег 18 минут, преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.	Уметь бежать в равномерном темпе до 20(25) минут, преодолевать препятствие	Текущий	11а- 11б 11в 11г 22.04-27.04	11а 11б 11в 11г
58	Бег по пересечённой местности	Бег 20 минут, преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.	Уметь бежать в равномерном темпе до 20(25) минут, преодолевать препятствие	Текущий	11а- 11б 11в 11г 22.04-27.04	11а 11б 11в 11г
59	Бег по пересечённой местности	Бег 25 минут, бег в гору. преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.	Уметь бежать в равномерном темпе до 20(25) минут, преодолевать препятствие	Текущий	11а- 11б 11в 11г 29.04-4.05	11а 11б 11в 11г
Лёгкая атлетика 5 часов.						

60	Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с 13-15 шагов разбега	Текущий	11а-11б 11в 11г 29.04-4.05	11а 11б 11в 11г
61	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий	11а-11б 11в 11г 6.05-11.05	11а 11б 11в 11г
62	Прыжок в высоту способом «перешагиванием». Спринтерский бег, эстафетный бег.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий	11а-11б 11в 11г 6.05-11.05	11а 11б 11в 11г
63	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Эстафетный бег.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 метров с низкого старта	Текущий	11а-11б 11в 11г 13.05-18.05	11а 11б 11в 11г
64	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Бег на результат 100м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 метров с низкого старта	девушки: «5»-16.5 «4»-17.00 «3»-17.5	11а-11б 11в 11г 13.05-18.05	11а 11б 11в 11г
Резерв 4 часа.						
65	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Специальные беговые упражнения. Бег 200 метров. Эстафетный бег. Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 200 метров.		11а-11б 11в 11г 20.05-25.05	11а 11б 11в 11г

66	Спринтерский бег. Спортивные игры.	Специальные беговые упражнения. Бег 400 метров. Бег по дистанции. Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 400 метров.		11а- 11б 11в 11г 20.05-25.05	11а 11б 11в 11г
67	Бег на средние дистанции.	Бег 800метров. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции. Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 800 метров.		11а- 11б 11в 11г	11а 11б 11в 11г
68	Бег на средние дистанции.	Бег 800метров. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции. Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 800 метров.		11а 11б 11в 11г	11а 11б 11в 11г

Календарно-тематическое планирование (ритмопластика)

№	Тема урока	Содержание урока	Требование к уровню подготовки	Вид контроля	Дата проведения	
					По плану	По факту
Знакомство с предметом. Техника безопасности-1 час						
1.	Знакомство с предметом. Техника безопасности.	Краткий экскурс истории танца. Ознакомление с техникой безопасности. Разминка.	Иметь понятие об истории танца. Знать правила техники безопасности.	Опрос по правилам техники безопасности.	11а 11б 11в 11г 3.09-8.09	11а 11б 11в 11г
Музыкальные перестроения-2 часа						
2.	Музыкальные перестроения.	Ритмичные упражнения, построения и перестроения.	Уметь построиться и перестраиваться под музыку.		11а 11б 11в 11г	11а 11б 11в 11г

					10.09-15.09	
3.	Музыкальные перестроения.	Ритмичные упражнения, построения и перестроения.	Уметь построиться и перестраиваться под музыку.	Зачет.	11а 11б 11в 11г 17.09-22.09	11а 11б 11в 11г
Гимнастика-2 часа						
4.	Гимнастика.	Гимнастические упражнения, растяжки, складки.	Уметь грамотно разогревать и растягивать мышцы.		11а 11б 11в 11г 24.09-29.09	11а 11б 11в 11г
5.	Гимнастика.	Гимнастические упражнения, растяжки, складки.	Уметь грамотно разогревать и растягивать мышцы.		11а 11б 11в 11г 1.10-6.10	11а 11б 11в 11г
Мастерство актера-1 час						
6.	Мастерство актера.	Развитие творческого потенциала, эмоциональной открытости, артистизма.	Уметь артистично обыгрывать этюды актерского мастерства.		11а 11б 11в 11г 8.10-13.10	11а 11б 11в 11г
История и развитие танца-2 часа						
7.	История и развитие танца.	Зарождение и развитие танца. Тесная связь танца с культурой и традициями разных времен и народов.	Знать историю танца и его развитие.		11а 11б 11в 11г 15.10-20.10	11а 11б 11в 11г

8.	История и развитие танца.	. Зарождение и развитие танца. Тесная связь танца с культурой и традициями разных времен и народов	Знать историю танца и его развитие.	Опрос по теории.	11а 11б 11в 11г 22.10-26.10	11а 11б 11в 11г
Элементы диско-танца-4 часа						
9.	Элементы диско-танца.	Развитие координации тела, актерского мастерства, технического мастерства.	Уметь выполнять координационные движения, неразрывно связанные с мастерством актера.		11а 11б 11в 11г 5.11-9.11	11а 11б 11в 11г
10.	Элементы диско-танца.	Развитие координации тела, актерского мастерства, технического мастерства.	Уметь выполнять координационные движения, неразрывно связанные с мастерством актера.		11а 11б 11в 11г 12.11-17.11	11а 11б 11в 11г
11.	Элементы диско-танца.	Развитие координации тела, актерского мастерства, технического мастерства.	Уметь выполнять координационные движения, неразрывно связанные с мастерством актера.		11а 11б 11в 11г 19.11-24.11	11а 11б 11в 11г
12.	Элементы диско-танца.	Развитие координации тела, актерского мастерства, технического мастерства.	Уметь выполнять координационные движения, неразрывно связанные с мастерством актера.	Зачет.	11а 11б 11в 11г 26.11-1.12	11а 11б 11в 11г

Элементы народно-сценического танца-2 часа						
13.	Элементы народно-сценического танца.	Развитие художественного творчества и танцевальной техники; тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.	Знать и технически выполнять танцевальные композиции народно-сценического танца.		11а 11б 11в 11г 3.12-8.12	11а 11б 11в 11г
14.	Элементы народно-сценического танца.	Развитие художественного творчества и танцевальной техники; тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.	Знать и технически выполнять танцевальные композиции народно-сценического танца.	Зачет.	11а 11б 11в 11г 10.12-15.12	11а 11б 11в 11г
Элементы классического танца-2 часа						
15.	Элементы классического танца.	Знакомство с тонкостями хореографического искусства.	Уметь грациозно двигаться. Знать основные позиции классического танца.		11а 11б 11в 11г 17.12-22.12	11а 11б 11в 11г
16.	Элементы классического танца.	Знакомство с тонкостями хореографического искусства.	Уметь грациозно двигаться. Знать основные позиции классического танца.	Зачет.	11а 11б 11в 11г 24.12-28.12	11а 11б 11в 11г
Модерн-1 часа						
17.	Модерн.	Изучение основ современного танцевального направления в стиле модерн.	Уметь самостоятельно выполнять простые и сложные		11а 11б 11в 11г 14.01-19.01	11а 11б 11в 11г

			танцевальные комбинации.			
Элементы эстрадного танца-4 часа						
18.	Элементы эстрадного танца.	Разучиваем танцевальные композиции под мелодии и песни современных композиторов и вокалистов.	Уметь выполнять танцевальные комбинации, как технически, так и актерски.		11а 11б 11в 11г 21.01-26.01	11а 11б 11в 11г
19.	Элементы эстрадного танца.	Разучиваем танцевальные композиции под мелодии и песни современных композиторов и вокалистов.	Уметь выполнять танцевальные комбинации, как технически, так и актерски.		11а 11б 11в 11г 28.01-2.02	11а 11б 11в 11г
20.	Элементы эстрадного танца.	Разучиваем танцевальные композиции под мелодии и песни современных композиторов и вокалистов.	Уметь выполнять танцевальные комбинации, как технически, так и актерски.		11а 11б 11в 11г 4.02-9.02	11а 11б 11в 11г
21.	Элементы эстрадного танца.	Разучиваем танцевальные композиции под мелодии и песни современных композиторов и вокалистов.	Уметь выполнять танцевальные комбинации, как технически, так и актерски.	Зачет.	11а 11б 11в 11г 11.02-16.02	11а 11б 11в 11г
Историко-бытовой танец-3 часа						
22.	Историко-бытовой танец.	Композиции различной координационной сложности.	Знать танцевальные композиции XVI-XIX веков.		11а 11б 11в 11г 18.02-22.02	11а 11б 11в 11г

23.	Историко-бытовой танец	Композиции различной координационной сложности.	Знать танцевальные композиции XVI-XIX веков.		11а 11б 11в 11г 25.02-2.03	11а 11б 11в 11г
24.	Историко-бытовой танец	Композиции различной координационной сложности.	Знать танцевальные композиции XVI-XIX веков.	Зачет.	11а 11б 11в 11г 4.03-9.03	11а 11б 11в 11г
Танцевальные этюды-4 часа						
25.	Танцевальные этюды.	Повторить пройденное за три четверти.	Уметь двигаться в соответствии с характером музыки. Уметь координировать движения предложенные учителем.		11а 11б 11в 11г 11.03-16.03	11а 11б 11в 11г
26.	Танцевальные этюды.	Повторить пройденное за три четверти.	Уметь двигаться в соответствии с характером музыки. Уметь координировать движения предложенные учителем.		11а 11б 11в 11г 18.03-22.03	11а 11б 11в 11г
27.	Танцевальные этюды.	Повторить пройденное за три четверти.	Уметь двигаться в соответствии с характером музыки. Уметь		11а 11б 11в 11г	11а 11б 11в 11г

			координировать движения предложенные учителем.		1.04-6.04	
28.	Танцевальные этюды.	Повторить пройденное за три четверти.	Уметь двигаться в соответствии с характером музыки. Уметь координировать движения предложенные учителем.	Зачет.	11а 11б 11в 11г 8.04-13.04	11а 11б 11в 11г
Импровизационные этюды-4 часа						
29.	Импровизационные этюды.	Сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.	Уметь сочинить танцевальные движения, комбинации в процессе исполнения заданий на предложенную тему.		11а 11б 11в 11г 15.04-20.04	11а 11б 11в 11г
30.	Импровизационные этюды.	Сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.	Уметь сочинить танцевальные движения, комбинации в процессе исполнения заданий на предложенную тему.		11а 11б 11в 11г 22.04-27.04	11а 11б 11в 11г
31.	Импровизационные этюды.	Сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную	Уметь сочинить танцевальные		11а 11б 11в	11а 11б 11в

		тему.	движения, комбинации в процессе исполнения заданий на предложенную тему.		11г 29.04-4.05	11г
32.	Импровизационные этюды.	Сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.	Уметь сочинить танцевальные движения, комбинации в процессе исполнения заданий на предложенную тему.		11а 11б 11в 11г 6.05-11.05	11а 11б 11в 11г
Резерв-2 часа						
33.	Резерв				11а 11б 11в 11г 13.05-18.05	11а 11б 11в 11г
34.	Резерв				11а 11б 11в 11г 20.05-25.05	11а 11б 11в 11г

4. Контрольно- оценочный фонд(девушки).

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка		
		«3»	«4»	«5»
Скоростные	Бег 30м (сек.)	6.1	5.3	4.8
	Бег 60м (сек.)	10.4	10.1	9.6
	Бег 100м (сек.)	18.0	17.0	16.2
Координационные	Челночный бег 3х10м (сек.)	9.6	9.3	8.4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	160	170	210
	Прыжок в длину с разбега(см)	310	320	360
	Метание гранаты (м)	16	20	25
Скоростная выносливость	Бег 1000м (сек.)	6.20	5.20	4.20
	6-минутный бег (м)	900	1050-1200	1300
Выносливость	Бег 2000м	11.50	11,20	9.50
	Подтягивания на низкой перекладине	11	13	19
Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	10	15	20
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	7	12	16
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	42

5. Учебно-методический комплекс

5.1 Основная литература.

№	Название учебника	класс	ФИО автора	Издательство	Год издания
1	Физическая культура	10-11	Лях В.И.	Просвещение	2014

5.2. Материально-техническое оснащение.

№	Учебно-практическое оборудование
1	Бревно гимнастическое напольное
2	Конь гимнастический
3	Канат для лазанья
4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)
5	Стенка гимнастическая
6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
8	Мячи: набивные весом 1-2-3 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
9	Палка гимнастическая
10	Скакалка взрослая
11	Мат гимнастический
12	Гимнастический подкидной мостик
13	Кегли
14	Обруч взрослый
15	Рулетка измерительная
16	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям

17	Щит баскетбольный тренировочный
18	Сетка волейбольная
19	Аптечка