

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат Курортного района Санкт-Петербурга «Олимпийский резерв»

197706, Санкт-Петербург, Сестрорецк, Приморское шоссе, дом 356, тел. (812) 437-34-60, 437-34-22, 437-25-35

Согласовано:  
На заседании педагогического совета  
№1 от 30.08 2017 года

УТВЕРЖДАЮ:  
Приказ № 1315 от 30.08 2017 г.  
Директор школы:  
В.И. Умеренков



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре для 11 класса**  
Учитель Дель Соль Первухина А.Р.  
Срок реализации: 1 год (2017/2018 учебный год)

Санкт – Петербург

## Пояснительной записки к учебному курсу

Рабочая программа учебного курса физическая культура для 11 класса составлена на основе комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва, Просвещение 2010 г., допущенной Министерством образования РФ)

**Комплексная цель курса:** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

### Цель данного курса:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Программа рассчитана на 136 часа включая зачетные уроки 11 часов.

Содержание программы направлено на освоение учащимися углубленных знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует основной образовательной программе основного общего образования. Она включает все темы, предусмотренные федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре и авторской программой учебного курса.

Часы Федерального компонента, предусмотренные на плавание, в ГБОУОШИОР переданы на усиление раздела «Спортивные игры». Программа основывается на преобладании комбинированного урока, предполагающего синхронное присутствие этапа освоения нового материала (физкультурных знаний, новых двигательных действий), этапа закрепления изученного материала (формирования двигательного навыка), этапа совершенствования полученных знаний, двигательных навыков.

Новизна программы заключается в изучении модульных вопросов программы «Профилактика употребления психоактивных веществ,

предупреждение распространения ВИЧ-инфекции (ПУ ПАВ)» в объеме 11 класс- 3 часа.

Проводится рубежный **контроль** в форме зачета.

### **Особенности класса, в котором будет реализован данный учебный курс:**

#### ***Возможные особенности:***

- 1) *Количественный состав класса-*
- 2) *Уровень подготовленности учащихся к освоению учебного курса-*

Рабочая программа составлена с учётом индивидуальных особенностей обучающихся класса и специфики классного коллектива. При составлении рабочей программы учитывалось: небольшой состав класса в ГБОУШИОР; спортивный профиль учащихся (волейбол и велоспорт), очная форма получения образования и тренировочный процесс учащихся.

Основная масса обучающихся класса – это дети с высоким уровнем способностей

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

#### **Учащиеся должны 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;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

#### **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 ВС РФ;
- Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

«Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**1.Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности,

использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**2.Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.



В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**3. Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Учебно – тематический план  
(структура курса)**

№	Название раздела (модуля)	№ Урока	Тема урока (блока)	Зачётные уроки
1	Психолого-социальные педагогические основы- 12 уроков и	1.	Современная организация физической культуры и спорта.	
		2.	Современная организация физической культуры и спорта.	
		3.	Физическая культура и спорт в России	
		4.	Физическая культура и спорт в России	
		5.	Виды двигательной деятельности человека.	
		6.	Виды двигательной деятельности человека.	
		7.	Система специальных знаний о физкультурно-спортивной деятельности.	
		8.	Система специальных знаний о физкультурно-спортивной деятельности	
		9.	Самоопределение и самореализация личности в физкультурно-спортивной деятельности	
		10.	Самоопределение и самореализация личности в физкультурно-спортивной деятельности	
		11.	Приобщение личности к здоровому стилю жизни.	
		12.	Приобщение личности к здоровому стилю жизни.	Тест

2.	<b>Медико-биологические основы-12 уроков</b>	1.	Рациональная организация двигательной активности и режима человека.	
		2.	Рациональная организация двигательной активности и режима человека.	
		3.	Основы врачебно-педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	
		4.	Основы врачебно-педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	
		5.	<i>Методы оценки состояния организма.</i>	
		6.	<i>Методы оценки состояния организма.</i>	
		7.	Основные показатели состояния организма.	
		8.	Основные показатели состояния организма.	
		9.	Методы сохранения и восстановления физической работоспособности.	
		10.	Методы сохранения и восстановления физической работоспособности.	
		11.	Основы массажа и самомассажа.	
		12.	Основы массажа и самомассажа.	Тест
3.	<b>Основы теории и методики физической культуры-10 уроков</b>	1.	Основные направления и формы физической культуры.	
		2.	Основные направления и формы физической культуры.	
		3.	Основы физической подготовки.	

		4.	Основы физической подготовки.	
		5.	Основы технической подготовки.	
		6.	Основы технической подготовки.	
		7.	Основы тактической подготовки.	
		8.	Основы тактической подготовки.	
		9.	Основные требования к организации и методике проведения занятий.	
		10.	Основные требования к организации и методике проведения занятий.	Тест
4.	<b>Общая физическая подготовка –12 уроков</b>	1.	Строевые упражнения.	
		2.	Строевые упражнения.	

		3.	ОРУ без предметов.	
		4.	ОРУ без предметов.	
		5.	Упражнения с предметами.	
		6.	Упражнения с предметами.	
		7.	Акробатические упражнения.	
		8.	Акробатические упражнения.	
		9.	Гимнастические упражнения.	
		10.	Гимнастические упражнения.	
		11.	Подвижные игры и эстафеты.	
		12.	Подвижные игры и эстафеты.	
5.	<b>Специальная подготовка – 16 уроков</b>	1.	Передвижение бегом.	
		2.	Передвижение бегом.	

		3.	Ведение мяча.	
		4.	Ведение мяча.	
		5.	Бросок мяча.	
		6.	Бросок мяча.	
		7..	Повороты на месте.	
		8.	Повороты на месте.	
		9.	Ловля мяча.	
		10.	Ловля мяча.	
		11.	Передача мяча.	
		12.	Передача мяча.	
		13.	Броски.	
		14.	Броски.	
		15.	Отработка техники ловли, броска мяча.	
		16.	Отработка техники ловли, броска мяча.	Зачёт
6.	Техническая подготовка - 32 урока	1.	Техника нападения.	



		2.	Техника нападения.	
		3.	Техника передвижения.	
		4.	Техника передвижения.	
		5.	Техника передвижения.	
		6.	Техника передвижения.	
		7.	Техника передвижения.	
		8.	Техника передвижения.	
		9.	Техника передвижения.	
		10.	Техника передвижения.	
		11.	Техника передвижения.	

		12.	Техника передвижения.	
		13.	Техника передвижения.	
		14.	Техника передвижения.	
		15.	Техника передвижения.	
		16.	Техника передвижения.	
		17.	Техника передвижения.	
		18.	Техника передвижения.	
		19.	Техника передвижения.	
		20.	Техника передвижения.	
		21.	Техника передвижения.	

		22.	Техника передвижения.	
		23.	Техника защиты.	
		24.	Техника защиты.	
		25.	Техника защиты.	
		26.	Техника защиты.	
		27.	Техника защиты.	
		28.	Техника защиты.	
		29.	Техника защиты.	
		30.	Техника защиты.	
		31.	Техника защиты.	

		32.	Техника защиты.	Зачёт
7.	Тактическая подготовка - 20 уроков.	1.	Тактика нападения.	
		2.	Тактика нападения..	
		3.	Индивидуальные действия.	
		4.	Индивидуальные действия.	
		5.	Индивидуальные действия.	
		6.	Индивидуальные действия.	
		7.	Тактика нападения: групповые действия.	
		8.	Тактика нападения: групповые действия.	
		9.	Тактика нападения : командные действия.	

		10.	Тактика нападения : командные действия.	
		11.	Тактика нападения: командные действия.	
		12.	Тактика нападения: командные действия .	
		13.	Тактика защиты: Индивидуальные действия	
		14.	Тактика защиты: Индивидуальные действия	Зачёт
		15.	Тактика защиты: Индивидуальные действия	
		16.	Тактика защиты: Индивидуальные действия	
		17.	Тактика защиты: групповые действия.	
		18.	Тактика защиты: групповые действия.	
		19.	Тактика защиты: командные действия.	
		20.	Тактика защиты: командные действия	Зачёт

8.	<b>Контрольные игры и соревнования.- 18 уроков.</b>	1.	Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола	
		2.	Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола	
		3.	Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола	
		4.	Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола	
		5.	Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола	
		6.	Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола	
		7.	Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола	
		8.	Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола	
		9.	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	
		10.	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	

		11.	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	
		12.	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	
		13.	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	
		14.	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	
		15.	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	
		16.	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	
		17.	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	
		18.	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	
	<b>Контрольные испытания - 4 урока.</b>	1.	Сдача контрольных нормативов.	Тест
		2.	Сдача контрольных нормативов.	Тест

		3.	Сдача контрольных нормативов.	Тест
		4.	Сдача контрольных нормативов.	Тест
	Всего:	136		11



### **Календарно –тематический план.**

- 1.Выполняется в табличном виде (*см. ниже*).
- 2.Таблицу предваряет следующая информация:

### **Календарно-тематическое планирование**

**Предмет:** физическая культура

**Классы** 11 класс

**Учитель:** Дель Соль Первухина А.Р.

**Кол-во часов за год:**

**Всего 136**

**В неделю 3 часа**

**Плановых практических и контрольных работ:**11

**Планирование составлено на основе** комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва, Просвещение 2010 г., допущенной Министерством образования РФ)

**Учебники :** Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура», 10-11 классы, В.И. Лях , 4-е издание ,М.: Просвещение 2017

Учебник «Физическая культура»,10-11 класс, В.И.Лях,- А. Зданевич М.:Просвещение,2011г.

**Календарно -тематический план**

№	Тема урока	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Виды контроля	Планируемые результаты усвоения	Домашнее задание или использование ИКТ	Дата			
							11 А		11 Б	
							По плану	Дано фактически	По плану	Дано фактически
<b>Психолого-социальные и педагогические основы – 12 уроков</b>										
1.	Современная организация физической культуры и спорта.	Изучение нового материала	Знакомятся с физкультурно-спортивным движением в России, с физическим воспитанием в учреждениях общего и профессионального образования.		знать Закон о физической культуре и спорте.					
2.	Современная организация физической культуры и спорта.	Изучение нового материала	Знакомятся с физкультурно-оздоровительной и спортивной работой среди взрослого населения, с физической подготовкой военнослужащих. Спорт инвалидов, подготовка специалистов		Знать Закон о физической культуре и спорте					
3.	Физическая культура и спорт в России.	Изучение нового материала	Формы физического воспитания. Системы военно-физической подготовки, система физического воспитания П.Ф.Лесгафта. комплексы «Будь готов к труду и обороне», День физкультурника. Спартакиада народов СССР.		Узнают системы военно-физической подготовки.					
4.	Физическая культура и спорт в России.	Изучение нового материала	Формы физического воспитания. Системы военно-физической подготовки, система физического воспитания П.Ф.Лесгафта. комплексы «Будь готов к труду и обороне», День физкультурника. Спартакиада народов СССР.		Узнают системы военно-физической подготовки.					
5.	Виды двигательной деятельности человека.	Изучение нового материала	Познакомятся с видами физкультурной и спортивной деятельности.		Знать виды физкультурной и спортивной деятельности.					
6.	Виды двигательной деятельности человека.	Изучение нового материала	Познакомятся с видами физкультурной и спортивной деятельности.		Знать виды физкультурной и спортивной					

					деятельности.					
7.	Система специальных знаний о физкультурно-спортивной деятельности.	Изучение нового материала	Узнают уровни усвоения знаний. Культурно-исторические и социально-психологические основы.		Составят примерный план теоретических занятий по подготовке общественных судей по спорту.					
8.	Система специальных знаний о физкультурно-спортивной деятельности.	Изучение нового материала	Познакомятся с мотивами занятий физкультурой.		Научатся формулировать свои мотивы к занятиям физической культуры.					
9.	Самоопределение и самореализация личности в физкультурно-спортивной деятельности	Изучение нового материала	Познакомятся с «Одой спорта» Пьера де Кубертена.		Узнают что такое самоопределение личности, физкультурный интерес. Этапы занятий спортом. Группы видов спорта					
10	Самоопределение и самореализация личности в физкультурно-спортивной деятельности	Изучение нового материала	Познакомятся с «Одой спорта» Пьера де Кубертена.		Узнают что такое самоопределение личности, физкультурный интерес. Этапы занятий спортом. Группы видов спорта					
11	Приобщение личности к здоровому стилю жизни.	Изучение нового материала	Расписывают стиль жизни по следующим моментам: питание, занятия физической культурой. Гигиена, соблюдение режима дня. Средства восстановления.							
12	Приобщение личности к здоровому стилю жизни.	Учетный	Анализируют свои записи и отвечают на вопрос: Что надо изменить в своем стиле жизни для его более полного соответствия ЗОЖ.	тест						
<b>Медико-биологические основы- 12 уроков</b>										

1.	Рациональная организация двигательной активности и режима человека.	Изучение нового материала	Знакомятся с двигательной активностью. Режимом школьника, восстановление, тренировочный эффект занятий.		Знать что такое двигательная активность.						
2.	Рациональная организация двигательной активности и режима человека.	Изучение нового материала	Анализируют свои учебно-тренировочные занятия и отмечают какой они носят характер: развивающий, тренирующий и т.д.		Уметь анализировать тренировочные занятия.						
3.	Основы врачебно-педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	Изучение нового материала	Знакомятся с врачебно-педагогическим контролем, методами исследования, физическими нагрузками.		Дать анализ своим объективным и субъективным показателям в зависимости от характера нагрузок.						
4.	Основы врачебно-педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	Изучение нового материала	Знакомятся с понятиями тренированность, переутомление, критерии самоконтроля.		Составить дневник самонаблюдения.						
5.	<i>Методы оценки состояния организма.</i>	Изучение нового материала	Знакомятся с критериями оценки организма, периодами вработывания и оптимальной работоспособности, истощения.		Уметь измерять дыхательные возможности ( проба Штанге, Генчи)						
6.	<i>Методы оценки состояния организма.</i>	Изучение нового материала	Знакомятся с критериями оценки организма, периодами вработывания и оптимальной работоспособности, истощения.		Уметь вычислять индекс приспособляемости к физическим нагрузкам, давать оценку возможностей организма.						
7.	Основные показатели состояния организма.	Изучение нового материала	Знакомятся с основными показателями состояния организма.		Уметь определять свой тип телосложения.						
8.	Основные показатели состояния организма.	Изучение нового материала	Анализируют типы телосложения.		Уметь определять свой тип телосложения.						

9.	Методы сохранения и восстановления физической работоспособности.	Изучение нового материала	Знакомятся с понятиями психическая саморегуляция, аутогенная тренировка, психологическая тренировка.		Уметь анализировать методы психической саморегуляции. Делать вывод о целесообразности их использования.					
10	Методы сохранения и восстановления физической работоспособности.	Изучение нового материала	Знакомятся с понятиями психическая саморегуляция, аутогенная тренировка, психологическая тренировка.		Уметь анализировать методы психической саморегуляции. Делать вывод о целесообразности их использования.					
11	Основы массажа и самомассажа	Изучение нового материала	Знакомятся с основами массажа и самомассажа.		Уметь делать массаж и самомассаж.					
12	Основы массажа и самомассажа	Учетный	Знакомятся с основами массажа и самомассажа.	тест	Уметь делать массаж и самомассаж.					
<b>Основы теории и методики физической культуры- 10 уроков.</b>										
1.	Основные направления и формы физической культуры.	Изучение нового материала	Знакомятся с основными направлениями и формами физической культуры.		Знать формы физической культуры, их разновидности и назначение.					
2.	Основные направления и формы физической культуры.	Изучение нового материала	Знакомятся с основными направлениями и формами физической культуры.		Знать формы физической культуры, их разновидности и назначение					
3.	Основы физической подготовки.	Изучение нового материала	Знакомятся с понятиями: физическая подготовка, общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.		Знать основные методы воспитания физических качеств и давать им краткую характеристику.					
4.	Основы физической подготовки.	Изучение нового материала	Знакомятся с физическими качествами: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.		Знать основные методы воспитания физических качеств и давать им краткую характеристику.					

5.	Основы технической подготовки.	Изучение нового материала	Знакомятся с основными понятиями технической подготовки.		Знать задачи спортивно-технической подготовки на общеподготовительном этапе спортивной тренировки.						
6.	Основы технической подготовки.	Изучение нового материала	Знакомятся с основными понятиями технической подготовки.		Знать задачи спортивно-технической подготовки на общеподготовительном этапе спортивной тренировки.						
7.	Основы тактической подготовки.	Изучение нового материала	Знакомятся с основными понятиями тактической подготовки и ее задачами		Знать состав средств, необходимых для совершенствования тактики непосредственной подготовки на этапе подготовки к конкретным соревнованиям.						
8.	Основы тактической подготовки.	Изучение нового материала	Знакомятся с основными понятиями тактической подготовки и ее задачами		Знать состав средств, необходимых для совершенствования тактики непосредственной подготовки на этапе подготовки к конкретным соревнованиям.						
9.	Основные требования к организации и методике проведения занятий.	Изучение нового материала	Знакомятся с санитарно-гигиеническим обеспечением, материально-техническим обеспечением.		Уметь разрабатывать комплексы физических упражнений для отдельных частей урока: подготовительный, основной и заключительный.						

10	Основные требования к организации и методике проведения занятий.	Учётный	Знакомятся с методами организации деятельности, дозированием физической нагрузки.	тест	Уметь разрабатывать комплексы физических упражнений для отдельных частей урока: подготовительный, основной и заключительный						
<b>Общая физическая подготовка – 12 уроков</b>											
1/1	Строевые упражнения.	Вводный	Повороты на месте ,размыкание уступами. Построение из одной шеренги в две. Повороты в движении. Инструктаж по ТБ.		Уметь выполнять строевые упражнения.						
1/2	Строевые упражнения.	Совершенствования ЗУН	Повороты на месте ,размыкание уступами. Построение из одной шеренги в две. Повороты в движении.		Уметь выполнять строевые упражнения						
3.	ОРУ без предметов.	Совершенствования ЗУН	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.		Уметь выполнять ОРУ без предметов.						
4.	ОРУ без предметов.	Совершенствования ЗУН	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.		Уметь выполнять ОРУ без предметов.						
5.	Упражнения с предметами.	Совершенствования ЗУН	Упражнение с короткой и длинной скакалкой. Упражнение с отягощением. Упражнения с гантелями, штангой.		Уметь выполнять ОРУ с предметов.						
6.	Упражнения с предметами.	Совершенствования ЗУН	Упражнение с короткой и длинной скакалкой. Упражнение с отягощением. Упражнения с гантелями, штангой.		Уметь выполнять ОРУ с предметов.						
7.1	Акробатические упражнения.	Совершенствования ЗУН	Кувьрки, мост, стойка на голове и руках, сочетание элементов.		Уметь выполнять акробатические элементы						
8.	Акробатические упражнения.	Совершенствования ЗУН	Кувьрки, мост, стойка на голове и руках, сочетание элементов.		Уметь выполнять акробатические элементы						
9.	Гимнастические упражнения.	Совершенствования ЗУН	Упражнения на снарядах.		Уметь выполнять гимнастические элементы						

10	Гимнастические упражнения.	Совершенствования ЗУН	Упражнения на снарядах.		Уметь выполнять гимнастические элементы					
11	Подвижные игры и эстафеты.	Совершенствования ЗУН	Игры с мячом, с бегом, прыжками, метанием, элементами сопротивления.		Уметь применять в игре технические действия.					
12	Подвижные игры и эстафеты.	Совершенствования ЗУН	Игры с мячом, с бегом, прыжками, метанием, элементами сопротивления.		Уметь применять в игре технические действия.					
<b>Специальная подготовка – 16 уроков</b>										
1.	Передвижение бегом.	комплексный	Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком, в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, с шагом и со сменой мест.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия					
2.	Передвижение бегом.	Совершенствования ЗУН	Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком, в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, с шагом и со сменой мест.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия					
3.	ОРУ без предметов.	Совершенствования ЗУН	Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия					
4.	ОРУ без предметов.	Совершенствования ЗУН	Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия					
5.	Бросок мяча.	комплексный	Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита после ведения и остановки. Бросок одной рукой с места/		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-					



			Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Броски мяча в корзину в движении после двух шагов.		технические действия						
6.	Бросок мяча.	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита после ведения и остановки. Бросок одной рукой с места/ Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Броски мяча в корзину в движении после двух шагов.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия						
7.	Повороты на месте.	Совершенствование ЗУН	Повороты на месте. Остановка прыжком, в два шага, в различных упражнениях. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу) скорости и высоты отскока		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия						
8.	Повороты на месте.	Совершенствование ЗУН	Повороты на месте. Остановка прыжком, в два шага, в различных упражнениях. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу) скорости и высоты отскока		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия						
9.	Ловля мяча.	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижении игроков в парах		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия						
10.	Ловля мяча.	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижении игроков в парах		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия						
11.	Передача мяча.	Совершенствование ЗУН	Передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия						
12.	Передача мяча.	Совершенствование	Передача мяча на месте при встречном дви-		Уметь выполнять в						

.		ние ЗУН	жении и с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола		игре или игровой ситуации тактико-технические действия					
13	Броски.	Совершенствование ЗУН	Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Броски в корзину: в прыжке с дальней и средней дистанции, одной рукой над головой (крюком) с места. Добивание мяча в корзину		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия					
14	Броски.	Совершенствование ЗУН	Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Броски в корзину: в прыжке с дальней и средней дистанции, одной рукой над головой (крюком) с места. Добивание мяча в корзину		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия					
15	Отработка техники ловли, броска мяча.	Совершенствование ЗУН	Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Броски в корзину: в прыжке с дальней и средней дистанции, одной рукой над головой (крюком) с места. Добивание мяча в корзину		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия					
16	Отработка техники ловли, броска мяча.	Учетный	Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Броски в корзину: в прыжке с дальней и средней дистанции, одной рукой над головой (крюком) с места. Добивание мяча в корзину	Оценка техники передачи мяча	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия					
<b>Техническая подготовка -32 урока</b>										
1.	Техника нападения: передвижения.	Комбинированный	Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия					
2.	Техника нападения: передвижения.	Совершенствование ЗУН	Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия					

					действия					
3.	Техника нападения: передвижения.	Совершенство- вание ЗУН	Передвижения приставными шагами		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия					
4.	Техника нападения: передвижения.	Совершенство- вание ЗУН	Передвижения приставными шагами		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия					
5.	Техника нападения: передвижения.	Совершенство- вание ЗУН	Остановки во время бега. Повороты на месте. Сочетание передвижений, оста- новок, поворотов.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия					
6.	Техника нападения: передвижения.	Совершенство- вание ЗУН	Остановки во время бега. Повороты на месте. Сочетание передвижений, оста- новок, поворотов.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия					
7.	Техника нападения: передвижения.	Совершенство- вание ЗУН	Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия					
8.	Техника нападения: передвижения.	Совершенство- вание ЗУН	Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия					
9.	Техника передвижения.	Совершенство- вание ЗУН	Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия					
10	Техника нападения: техника владения мячом..	Совершенство- вание ЗУН	Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия					
11	Техника нападения:	Совершенство- вание ЗУН	Передачи мяча двумя руками от груди,		Уметь выполнять в игре или игровой					

.	техника владения мячом		двумя руками сверху, одной рукой от плеча		ситуации технические действия						
12	Техника нападения: техника владения мячом	Совершенствование ЗУН	Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия						
13	Техника нападения: техника владения мячом	Совершенствование ЗУН	Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия						
14	Техника нападения: техника владения мячом	Совершенствование ЗУН	Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия						
15	Техника нападения: техника владения мячом	Совершенствование ЗУН	Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. .Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко—на месте и в движении (с выходом навстречу мячу).		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия						
16	Техника нападения: техника владения мячом	Совершенствование ЗУН	Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. .Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко—на месте и в движении (с выходом навстречу мячу).		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия						
17	Техника нападения: техника владения мячом	Совершенствование ЗУН	Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия						
18	Техника нападения: техника владения мячом	Совершенствование ЗУН	Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия						
19	Техника нападения: техника владения мячом	Совершенствование ЗУН	Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты		Уметь выполнять в игре или игровой						

.			отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий		ситуации технические действия						
20	Техника нападения: техника владения мячом	Совершенствование ЗУН	Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия						
21	Техника нападения: техника владения мячом	Совершенствование ЗУН	Ловля высоколетящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой. Передача мяча: одной рукой переводом, назад под рукой, сверху одной рукой		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия						
22	Техника нападения: техника владения мячом	Совершенствование ЗУН	Ловля высоколетящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой. Передача мяча: одной рукой переводом, назад под рукой, сверху одной рукой		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия						
23	Техника защиты.	Совершенствование ЗУН	Стойки защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия						
24	Техника защиты: техника передвижения.	Совершенствование ЗУН	Стойки защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия						
25	Техника защиты: техника передвижения.	Совершенствование ЗУН	Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия						
26	Техника защиты: техника передвижения.	Совершенствование ЗУН	Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия						
27	Техника защиты: техника передвижения.	Совершенствование ЗУН	Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия						

.					действия					
28	Техника защиты: техника передвижения.	Совершенствование ЗУН	Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия					
29	Техника защиты: техника овладения мячом.	Совершенствование ЗУН	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия					
30	Техника защиты: техника овладения мячом.	Совершенствование ЗУН	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия					
31	Техника защиты: техника овладения мячом.	Совершенствование ЗУН	Отработка техники нападения и защиты.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия					
32	Техника защиты: техника овладения мячом.	Учетный	Отработка техники нападения и защиты.	Оценка техники нападения и защиты.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия					
<b>Тактическая подготовка -20 уроков.</b>										
1.	Тактика нападения: индивидуальные действия.	Вводный	Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия					
2.	Тактика нападения: индивидуальные действия.	Совершенствования ЗУН	Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия					
3.	Тактика нападения: индивидуальные действия.	Совершенствования ЗУН	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия					

4.	Тактика нападения: индивидуальные действия.	Совершенствование ЗУН	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия						
5.	Тактика нападения: индивидуальные действия.	Совершенствование ЗУН	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия						
6.	Тактика нападения: индивидуальные действия.	Совершенствование ЗУН	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия						
7.	Тактика нападения: групповые действия.	Совершенствование ЗУН	Взаимодействие двух игроков — «передай мяч — выходи». Взаимодействие трех игроков — «треугольник» (трех нападающих). Взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2х1)		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия						
8.	Тактика нападения: групповые действия.	Учетный	Взаимодействие двух игроков — «передай мяч — выходи». Взаимодействие трех игроков — «треугольник» (трех нападающих). Взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2х1)	Оценка техники выполнения штрафного броска	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия						
9.	Тактика нападения: групповые действия.	Совершенствование ЗУН	Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного места		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия						
10.	Тактика нападения: групповые действия.	Совершенствование ЗУН	Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного места		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия						
11.	Тактика нападения: командные действия.	Совершенствование ЗУН	Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические						

.					действия						
12	Тактика нападения: командные действия .	Совершенствования ЗУН	Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия						
13	Тактика нападения: командные действия.	Совершенствования ЗУН	Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Действия одного защитника против двух нападающих		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия						
14	Тактика нападения: командные действия.	Совершенствования ЗУН	Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Действия одного защитника против двух нападающих		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия						
15	Тактика защиты: Индивидуальные действия	Совершенствования ЗУН	Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Действия одного защитника против двух нападающих		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия						
16	Тактика защиты: Индивидуальные действия	Совершенствования ЗУН	Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Действия одного защитника против двух нападающих		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия						
17	Тактика защиты: групповые действия.	Совершенствования ЗУН	Взаимодействия двух игроков — подстраховка.  Взаимодействия двух игроков — отступление		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия						



18	Тактика защиты: групповые действия.	Совершенствования ЗУН	Взаимодействия двух игроков — подстраховка.  Взаимодействия двух игроков — отступление		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия						
19	Тактика защиты: командные действия.	Совершенствования ЗУН	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты. Позиционная защита, зонная защита		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия						
20	Тактика защиты: командные действия	Учетный	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты. Позиционная защита, зонная защита	Оценка техники нападения и защиты.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия						
<b>Контрольные игры и соревнования - 18 уроков.</b>											
1.	Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола	Совершенствования ЗУН	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.		Уметь выполнять в игре технико-тактические действия						
2.	Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола	Совершенствования ЗУН	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.		Уметь выполнять в игре технико-тактические действия						
3.	Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола	Совершенствования ЗУН	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.		Уметь выполнять в игре технико-тактические действия						
4.	Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола	Совершенствования ЗУН	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.		Уметь выполнять в игре технико-тактические действия						
5.	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	Совершенствования ЗУН	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.		Уметь выполнять в игре технико-тактические действия						



16	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	Совершенствования ЗУН	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.		Уметь выполнять в игре технико-тактические действия						
17	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	Совершенствования ЗУН	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.		Уметь выполнять в игре технико-тактические действия						
18	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	Совершенствования ЗУН	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.		Уметь выполнять в игре технико-тактические действия						
<b>Контрольные испытания - 4 урока.</b>											
1	Сдача контрольных нормативов по общей и специальной подготовленности.	Учетный	Бег на результат 100м. Эстафетный бег.	«5»- 16,5 «4»- 17,0 «3» - 17,5	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта.						
2	Сдача контрольных нормативов по общей и специальной подготовленности.	Учетный	Прыжок в длину на результат.	«5»- 380 «4»-369 «3»- 340	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов.						
3	Сдача контрольных нормативов по общей и специальной подготовленности.	Учетный	Метание гранаты на дальность.	«5»-26м «4»- 20 м «3»-16 м	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений.						
4	Сдача контрольных нормативов по общей и специальной подготовленности.	Учетный	Бег 2000 м на результат.	«5»-10,10 «4»-11,00 2№2-12,00	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин.						

## Содержание программы.

### Психолого-социальные и педагогические основы-12 уроков

Физкультурно-спортивное движение. Физическое воспитание в учреждениях общего и профессионального образования. Физкультурно -оздоровительная и спортивная работа среди взрослого населения .Формы физического воспитания. Система физического воспитания. Виды двигательной деятельности человека. Система специальных знаний и физкультурно –спортивной деятельности. Самоопределение и самореализация личности в физкультурно-спортивной деятельности. Приобщение личности к ЗОЖ.

**Цель – освоить основные психолого-социальные и педагогические основы.**

*Знать* – историю физкультурно-спортивное движение. Формы физического воспитания.

*Уметь* - формулировать свои мотивы к занятиям физической культурой и спортом, составлять примерный план теоретических занятий по подготовке общественных судей по спорту.

### 2. Медико-биологические основы- 12 уроков

Рациональная организация двигательной активности и режима человека. Основы врачебно-педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. Методы оценки состояния организма .Основные показатели состояния организма. Методы сохранения и восстановления физической работоспособности. Основы массажа и самомассажа.

**Цель – освоить медико-биологические основы физической культуры.**

*Знать* – основы врачебно-педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. Методы оценки состояния организма.

*Уметь* – анализировать учебно-тренировочные занятия, измерять дыхательные возможности, вычислять индекс приспособляемости к физическим нагрузкам, давать оценку возможностей организма.

### 3. Основы теории и методики физической культуры- 10 уроков.

Основные направления и формы физической культуры .Основы физической подготовки. Основы технической подготовки. Основы тактической подготовки. Основные требования к организации и методике проведения занятий.

**Цель – освоить основы теории и методики физической культуры.**

*Знать* – направления физического воспитания. Основы физической, технической и тактической подготовки.

*Уметь* – применять теоретические знания на практике.

#### **4. Общая физическая подготовка – 12 уроков.**

Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Упражнения с предметами. Акробатические упражнения. Гимнастические упражнения. Подвижные игры и эстафеты.

**Цель – выполнять основные упражнения по легкой атлетике и кроссовой подготовке.**

*Знать* – основные правила выполнения упражнений. ТБ на уроках.

*Уметь* – выполнять строевые упражнения, ОРУ без предметов, акробатические и гимнастические упражнения.

#### **5. Специальная подготовка – 16 уроков.**

Передвижение бегом. Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком, в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, с шагом и со сменой мест. ОРУ без предметов. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Бросок мяча. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита после ведения и остановки. Бросок одной рукой с места/ Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Повороты на месте Повороты на месте. Остановка прыжком, в два шага, в различных упражнениях. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу) скорости и высоты отскока. Ловля мяча. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижении игроков в парах Передача мяча Передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Броски. Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Броски в корзину: в прыжке с дальней и средней дистанции, одной рукой над головой (крюком) с места. Добивание мяча в корзину Отработка техники ловли.

**Цель – овладеть основными приемами игры в волейбол.**

*Знать* – комбинации из передвижений и остановок игрока. Передачи мяча. Броски мяча.

*Уметь* – выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

#### **6. Техническая подготовка - 32 уроков.**

Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижения приставными шагами. Остановки во время бега. Повороты на месте. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ног Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко—на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с

изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. Ловля высоколетящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой. Передача мяча: одной рукой переводом, назад под рукой, сверху одной рукой. Стойки защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.

**Цель – овладеть основными приемами игры в волейбол.**

*Знать* – основные приемы технической подготовки.

*Уметь* - выполнять в игре или игровой ситуации технические действия.

## **7.Тактическая подготовка - 20 уроков.**

Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Взаимодействие двух игроков — «передай мяч — выходи». Взаимодействие трех игроков — «треугольник» (трех нападающих). Взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2х1).

Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного места. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Действия одного защитника против двух нападающих. Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Действия одного защитника против двух нападающих. Взаимодействия двух игроков — подстраховка. Взаимодействия двух игроков — отступление. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты. Позиционная защита, зонная защита

**Цель – овладеть основными приемами игры в волейбол.**

*Знать* – основные приемы тактической подготовки.

*Уметь* - выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия.

## **8. Контрольные игры и соревнования- 18 уроков.**

Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.

**Цель – совершенствование изученных комбинаций.**

*Знать* – основные правила по волейболу, ТБ на уроках .

*Уметь* –выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

## 10. Контрольные испытания - 4 урока.

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной подготовленности.

**Цель – оценить уровень обученности.**

*Знать* –правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

*Уметь* – выполнять скоростные, силовые упражнения. А также упражнения по развитию выносливости.

### КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в ходе уроков по усмотрению учителя.

#### ОЦЕНКА ЗНАНИЙ

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

#### ОЦЕНКА УРОВНЯ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ

**Оценка «5»** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

#### ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

**Оценка «5»** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Оценка «3»** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

### Уровень физической подготовленности учащихся 15-16 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (текст)	Возраст лет	Уровень					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				Мальчики			Девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9



			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6	5,8-5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,5-9,0	8,7
			14	9	8,7-8,3	8	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и выше	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и выше	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положе-	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18



## Перечень учебно-методического обеспечения

### Учебно-методический комплект:

1. Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура», 10-11 классы, В.И. Лях, 4-е издание, М. Просвещение 2017.
2. Учебник «Физическая культура», 10-11 класс, В.И.Лях,- А. Зданевич М.:Просвещение,2011

### Информационные ресурсы Интернет:

- сайт edu.ru
- <http://spo.1september.ru/urok/>
- <http://spo.1september.ru/index.php>
- [www.uchportal.ru/](http://www.uchportal.ru/)
- [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- [://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm)

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

- <http://www.sportreferats.narod.ru/>
- [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
- Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php)...
- Журнал "Теория и практика физической культуры"  
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

- Правила различных спортивных игр  
<http://sportrules.boom.ru/>
- Спортивные ресурсы в сети  
Интернет'url=http://www.nlr.ru/res/inv/ic\_sport/index.php
- [Каталог образовательных интернет-ресурсов](#) Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие Учебное ... ФизкультУРА: образовательный проект по физической культуре На сайте публикуются статьи по физической культуре.

4. Прикладные программные средства ( компьютерные программы):

Количество контрольных работ:

Полугодие	Практические зачёты
1 полугодие	6
2 полугодие	5
Итого:	11

#### **Дополнительная литература**

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2001 – 480 с.
2. Чайцев В.Г. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007 .- 128 с.
3. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.
4. Журнал «Физическая культура в школе

#### **Учебно-материальное обеспечение**

«Упражнения гимнастики и акробатики»:

Канат для лазания 5 м (белый). Козел гимнастический, конь гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастический подкидной. Перекладины пристеночная и универсальная. Стенка гимнастическая 2,8 x 0,8 м. Набивные мячи 1 кг и 2 кг. Палки гимнастические. Скакалки детские отечественные. Обручи. Скамейка гимнастическая жесткая. Мешочки насыпные для упражнений на координацию. Брусья мужские.

**«Упражнения легкой атлетики»:** Граната 500-700 гр. Секундомер. Эстафетные палочки. Флажки разметочные. Теннисные мячи. Дорожка разметочная прыжков и метаний. Аптечка для оказания первой помощи. Барьеры легкоатлетические.

**«Спортивные игры»:**

Волейбольные стойки универсальные. Сетка для переноса и хранения мячей. Сетка волейбольная и футбольная. Щит фанерный игровой. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой. Номера нагрудные для командных игр (10x2 см). Ворота для мини-футбола. Сетки для ворот мини-футбола. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные. Табло перекидное. Фермы настенные баскетбольные.