

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №106» городского округа Самара

ПРОВЕРЕНО
Зам. директора по УВР

Г. В. Дура
(подпись)
« 31 » 08 20 18 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы №106
А. В. Дура
(подпись)
« 31 » 08 20 18 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2018 / 2019 учебный год

Предмет Физическая культура
Класс 11 "А" (девочки)
Преподаватель Томашкина Наталья Владимировна

(Фамилия, имя, отчество всех учителей, реализующих данную рабочую программу)

Квалификационная категория высшая

Количество часов по учебному плану 102 в год 3 в неделю

Составлен в соответствии с программой Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов

(название программы с указанием сроков реализации, авторы программы)

В. И. Мухоморова, А. А. Заремкина
Рекомендованной Министерством образования РР
(утвержденной) и школы
(кем и когда рекомендована, утверждена программа)

Программа издана Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл., В. И. Мухоморова
(название сборника, автор-составитель, издательство, год издания) «Апробация»

Учебники: В. И. Мухоморова, А. А. Заремкина
Автор Физическая культура 10-11 кл.
Название «Апробация»
Издательство «Апробация» Год издания 2010

Рассмотрен на заседании методического объединения
учителей естественнонаучного цикла

Протокол № 1 от «30» августа 20 18 г.
Председатель методического объединения О. В. Карасева

Тематическое планирование
 по предмету **«Физическая культура», В.И. Лях**
(Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича),
(Москва: Просвещение, 2010г.) на 2018 – 2019 учебный год.
полное название, автор, сроки реализации

Класс **11 «А» (девушки)**

Часы учебного времени	Наименование раздела и тем урока	КЭС	Планируемые сроки прохождения программы	Форма текущего контроля
Лёгкая атлетика (10 ч) + Фитнес (5 ч)				
1.	<i>Спринтерский бег (4 ч)</i> 1.1 Инструктаж по ТБ. Низкий старт 30м.			Наблюдение за учениками
2.	2.2 Низкий старт до 30м. Стартовый разгон. Финиширование.			Самоконтроль
3.	<i>Фитнес.</i> Техника безопасности на уроках по фитнесу. Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках аэробикой.			Наблюдение за учениками, самоконтроль
4.	3.3 Бег по дистанции 70 – 90 м. Финиширование. Эстафетный бег.			Самоконтроль
5.	4.4 Бег на результат 100м. Эстафетный бег.			Тестирование
6.	<i>Фитнес.</i> Классическая аэробика. Роль и значение занятий аэробикой и укрепления здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни. Базовые шаги аэробики. Развитие координационных способностей.			Самоконтроль, групповой
7.	<i>Прыжок в длину (3ч)</i> 5.1 Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.			Индивидуальный, групповой
8.	6.2 Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Правила соревнований по прыжкам в длину.			Индивидуальный, групповой
9.	<i>Фитнес.</i> Доврачебная помощь при травмах. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Базовые шаги в аэробике. Развитие координационных способностей.			Самоконтроль, групповой

10.	7.3 Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.			Тестирование
11.	Метание мяча и гранаты (3 ч) 8.1 Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Правила соревнований по метаниям.			Индивидуальный, групповой
12.	Фитнес. Классическая аэробика. Основы биомеханики базовых аэробных упражнений.			Групповой
13.	9.2 Метание гранаты на дальность с разбега. Челночный бег. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.			Индивидуальный, групповой
14.	10.3 Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.			Групповой
15.	Фитнес. Основные типичные ошибки базовых аэробных упражнений. Базовые шаги в аэробике. Развитие координационных способностей.			Самоконтроль, групповой
Кроссовая подготовка (4 ч) + Фитнес (2 ч)				
16.	1. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Правила соревнований по кроссу.			Наблюдение за учениками
17.	2. Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.			Наблюдение за учениками
18.	Фитнес. Классическая аэробика. Влияние упражнений аэробики на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.			Фронтальный, групповой
19.	3. Бег (20 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.			Наблюдение за учениками
20.	4. Бег (2000 м) на результат. Опрос по теории.			Тестирование
21.	Фитнес. Влияние упражнений аэробики на формирование осанки и коррекцию телосложения. Базовые шаги. Развитие координационных способностей.			Наблюдение за учениками
Гимнастика (14ч) + Фитнес (7 ч)				
22.	Висы и упоры. Ритмическая гимнастика и аэробика (8ч). 1.1 Инструктаж по ТБ. Вис углом. Ритмическая гимнастика.			Самоконтроль, групповой
23.	2.2 Вис углом. Развитие гибкости и координации.			Самоконтроль
24.	Фитнес. Классическая аэробика. Методы построения комбинаций аэробики (свободный стиль, линейный стиль, комбинация, структурированный (комбинированный) стиль).			Наблюдение за учениками, фронтальный
25.	3.3 Перестроение из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь. Вис			Самоконтроль

	углом. Основы ритмической гимнастики.			
26.	4.4 Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости и координации.			Самоконтроль
27.	Фитнес. Выполнение базовых шагов в комбинации под музыкальное сопровождение. Развитие координационных способностей.			Наблюдение за учениками
28.	5.5 Вис углом. Вис прогнувшись. Базовые шаги в аэробике.			Самоконтроль
29.	6.6 Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие выносливости и силовых способностей.			Самоконтроль
30.	Фитнес. Классическая аэробика. Планирование самостоятельных занятий упражнениями аэробики.			Самоконтроль, групповой
31.	7.7 Вис углом. Вис прогнувшись. Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости.			Самоконтроль
32.	8.8 Аэробика. Развитие силовых способностей и гибкости.			Самоконтроль
33.	Фитнес. Выполнение базовых шагов в комбинации под музыкальное сопровождение. Требования к музыкальному сопровождению. Развитие координационных способностей.			Наблюдение за учениками
34.	Акробатические упражнения. Нетрадиционные виды гимнастики(6ч) 9.1 Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Сед углом. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Комплекс суставной гимнастики.			Самоконтроль, групповой
35.	10.2 Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Кувырки вперёд и назад.			Самоконтроль
36.	Фитнес. Классическая аэробика. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием и самоконтроль физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.			Самоконтроль, групповой
37.	11.3 Стоя на коленях, наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей.			Самоконтроль, групповой
38.	12.4 Стоя на коленях, наклон назад. Комплекс суставной гимнастики.			Самоконтроль, групповой
39.	Фитнес. Формула расчёта физической нагрузки. Выполнение базовых шагов в комбинации под музыкальное сопровождение. Развитие координационных способностей.			Фронтальный, групповой
40.	13.5 Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей.			Наблюдение за учениками
41.	14.6 Равновесие на одной, выпад вперёд. Кувырок вперёд. Сед углом.			Индивидуальный
42.	Фитнес. Классическая аэробика. Требования по организации и проведению			Наблюдение за

	соревнований аэробики.			учениками
Спортивные игры (32ч) + Фитнес (16 ч)				
43.	Волейбол (14ч) 1.1 Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Развитие скоростно-силовых способностей.			Наблюдение за учениками
44.	2.2 Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест.			Парный
45.	Фитнес. Критерии оценки качества выполнения основных базовых аэробных упражнений. Выполнение базовых шагов в комбинации под музыкальное сопровождение. Развитие координационных способностей.			Наблюдение за учениками, групповой
46.	3.3 Приём мяча снизу двумя руками.			Парный
47.	4.4 Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест.			Групповой
48.	Фитнес. Классическая аэробика. Влияние упражнений аэробики на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.			Наблюдение за учениками, фронтальный
49.	5.5 Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками.			Самоконтроль
50.	6.6 Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-ой зоны.			Групповой
51.	Фитнес. Влияние упражнений аэробики на формирование осанки и коррекцию телосложения. Базовые аэробные шаги. Развитие координационных способностей.			Наблюдение за учениками, фронтальный
52.	7.7 Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.			Самоконтроль, групповой
53.	8.8 Верхняя прямая подача и приём мяча. Позиционное нападение из 3-ой зоны.			Самоконтроль, групповой
54.	Фитнес. Классическая аэробика. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием и самоконтроль физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.			Самоконтроль
55.	9.9 Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств.			Самоконтроль
56.	10.10 Верхняя прямая подача на точность. Развитие скоростно-силовых качеств.			Самоконтроль
57.	Фитнес. Формула расчета физической нагрузки. Выполнение базовых шагов в комбинации под музыкальное сопровождение. Развитие координационных способностей.			Наблюдение за учениками, фронтальный

58.	11.11 Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар.			Самоконтроль
59.	12.12 Верхняя прямая подача на точность. Прямой нападающий удар. Одиночный и групповой блок.			Самоконтроль
60.	Фитнес. Влияние упражнений аэробики на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.			Наблюдение за учениками, фронтальный
61.	13.13.Сочетание приёмов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок.			Самоконтроль, групповой
62.	14.14 Позиционное нападение из 3-ой зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.			Групповой
63.	Фитнес. Влияние упражнений аэробики на формирование осанки и коррекцию телосложения. Базовые аэробные шаги. Развитие координационных способностей.			Наблюдение за учениками
64.	Баскетбол (18ч) 15.1 Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления высоты отскока.			Наблюдение за учениками
65.	16.2 Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках.			Групповой
66.	Фитнес. Классическая аэробика. Основы биомеханики базовых упражнений.			Групповой
67.	17.3 Броски двумя руками от головы со средней дистанции.			Самоконтроль
68.	18.4 Позиционное нападение со сменой мест.			Групповой
69.	Фитнес. Основные и типичные ошибки базовых аэробных упражнений. Базовые шаги в аэробике. Развитие координационных способностей.			Самоконтроль фронтальный
70.	19.5 Ведение мяча с изменением направления высоты отскока. Броски двумя руками от головы со средней дистанции.			Самоконтроль
71.	20.6 Передвижение и остановка игрока. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.			Самоконтроль
72.	Фитнес. Классическая аэробика. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием и самоконтроль физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.			Самоконтроль
73.	21.7 Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей.			Самоконтроль

74.	22.8 Нападением быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.			Групповой
75.	Фитнес. Формула расчёта физической нагрузки. Выполнение базовых шагов в комбинации под музыкальное сопровождение. Развитие координационных способностей.			Наблюдение за учениками
76.	23.9 Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением.			Наблюдение за учениками
77.	24.10 Передвижение и остановки игрока. Нападением быстрым прорывом.			Групповой
78.	Фитнес. Классическая аэробика. Планирование самостоятельных занятий упражнениями аэробики.			Наблюдение за учениками
79.	25.11 Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.			Самоконтроль
80.	26.12 Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Развитие координационных способностей.			Самоконтроль
81.	Фитнес. Выполнение базовых шагов в комбинации под музыкальное сопровождение. Требования к музыкальному сопровождению. Развитие координационных способностей.			Наблюдение за учениками
82.	27.13 Зонная защита. Развитие координационных способностей.			Групповой
83.	28.14 Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок.			Парный
84.	Фитнес. Классическая аэробика. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием и самоконтроль физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.			Наблюдение за учениками
85.	29.15 Штрафной бросок. Зонная защита.			Самоконтроль
86.	30.16 Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Зонная защита.			Групповой
87.	Фитнес. Формула расчёта физической нагрузки. Выполнение базовых шагов в комбинации под музыкальное сопровождение. Развитие координационных способностей.			Наблюдение за учениками, фронтальный
88.	31.17 Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.			Парный
89.	32.18 Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.			Наблюдение за учениками
90.	Фитнес. Классическая аэробика. Влияние упражнений аэробики на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.			Наблюдение за учениками

Кроссовая подготовка (4 ч) + Фитнес (2 ч)				
91.	1. Инструктаж по ТБ. Бег 15 мин. Правила соревнований по кроссу.			Наблюдение за учениками
92.	2. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.			Наблюдение за учениками
93.	Фитнес. Влияние упражнений аэробики на формирование осанки и коррекцию телосложения. Базовые аэробные шаги. Развитие координационных способностей.			Наблюдение за учениками
94.	3. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости.			Наблюдение за учениками
95.	4. Бег 2000м на результат. Опрос по теории.			Тестирование
96.	Фитнес. Классическая аэробика. Требования по организации и проведению соревнований по аэробике.			Наблюдение за учениками
Лёгкая атлетика (4 ч) + Фитнес (2 ч)				
97.	Спринтерский бег. Прыжок в высоту. 1.1 Низкий старт 30м. Бег по дистанции 80-90 м. Стартовый разгон. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах.			Самоконтроль, парный
98.	2.2 Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.			Самоконтроль
99.	Фитнес. Критерии оценки качества выполнения основных базовых аэробных упражнений. Выполнение базовых шагов в комбинации под музыкальное сопровождение. Развитие координационных способностей.			Наблюдение за учениками
100.	3.3 Бег на результат 100м. Прыжок в высоту (техника).			Тестирование
101.	Метание. 4.1 Метание гранаты с 5-6 шагов разбега на дальность. Метание гранаты из различных положений. Челночный бег.			Наблюдение за учениками
102.	Фитнес. Выполнение базовых шагов в комбинации под музыкальное сопровождение. Развитие координационных способностей.			Наблюдение за учениками