

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОД ЛОБНЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7

141730, Московская область  
г. Лобня, ул. Букинское шоссе, д.19

тел./факс: 8(495) 577-15-21  
e-mail: sosh7lobnya@inbox.ru

ОКПО 45066752 ОГРН 1025003081839 ИНН/ КПП 5025009734/ 502501001

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании педагогического  
совета

Протокол № 1  
от 30 августа 2019г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
директор МБОУ СОШ №7  
М.Н.Черкасова  
Приказ № 69  
от 30 августа 2019г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
НА 2019 - 2020 УЧЕБНЫЙ ГОД  
Физическая культура  
для 10-11-х классов**

**учителя Михальчук Евгении Евгеньевны**  
(ФИО педагога)

**ВЫСШАЯ**  
(квалификационная категория)

**2019 г.**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10 класса

Программа по физической культуре для 10-11 классов разработана в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования на основе:

-комплексной программы по физической культуре В.И.Ляха, А.А.Зданевича и ориентирована на использование учебника М.Я.Виленского « Физическая культура 10-11 класс» (М.: Просвещение, 2014);

Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности « Подготовка учащихся к сдаче норм комплекса ГТО», 2016г, Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.

### **Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры – главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

### **Цель школьного образования по физической культуре:**

- формирование разносторонне физически развитой личности;
- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- создать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- формировать умения максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- подготовить к выполнению видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

### **Содержание программного материала**

#### **Раздел 1: Основы знаний о физической культуре**

**1. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.**

**Понятия:** физическое благополучие, здоровье. Виды благополучия. Составляющие основы здоровья. Основные средства физического воспитания. Физические упражнения для здоровья.

## **2. Основы организации двигательного режима.**

Естественная биологическая потребность человека. Объем суточной двигательной активности. Двигательный режим школьников. Нормы суточной двигательной активности школьников разных возрастов. Примерные схемы режима дня школьников.

## **3. Физическая культура личности.**

Понятие « физическая культура», « личность», « физическая культура личности». Характеристика физической культуры личности. Нравственные и эстетические качества при занятиях физическими упражнениями.

**Раздел 2. Спортивные и подвижные игры:** техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу и волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.

**Баскетбол.** Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Бросок одной и двумя руками в прыжке, броски после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Вырывание и выбивание. Командное нападение, взаимодействие с заслоном. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

**Волейбол:** Правила техники безопасности. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением –перекатом на спину. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом. Блокирование, индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.

## **Раздел 3: Гимнастика с элементами акробатики.**

Правила техники безопасности. Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом, перестроение из колонны по и совершенствование опорных прыжков ; прыжок ноги врозь, прыжок углом. Освоение и совершенствование акробатических упражнений: кувырки, стойка на руках. Развитие физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и силовых. Упражнения для мышц брюшного пресса, для развития силы основных мышечных групп, для развития координационных способностей, для развития подвижности в различных суставах.

**Раздел 4: Легкая атлетика:** правила техники безопасности перед началом занятий, во время занятий и после окончания занятий. Техника эстафетного бега: передача палочки правой и левой рукой на месте, то же в ходьбе, то же в медленном темпе. Бег по этапам. Передача в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» и «прогнувшись». Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Совершенствование техники метания в цель и на дальность: метания в горизонтальные и вертикальные цели. Метание различных снарядов на дальность с разбега. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей, скоростных способностей, координационных и развития выносливости.

**Раздел 5. Лыжная подготовка:** правила безопасности перед началом, во время и после окончания занятий. Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой. Преодоление подъемов и препятствий: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону, перелазание верхом, сидя и боком, пролезанием, подползанием. Подъемы средней протяженности, длинные подъемы.

#### **Критерии оценивания подготовленности учащихся**

Выставление оценок в журнал( по 5-бальной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

- «5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;
- «4» - упражнении е выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;
- «3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями амплитуды и других характерных движений – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;
- «2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя – тремя значительными ошибками, с пропусками отдельных элементов. Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательными стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

#### **Итоговые оценки**

Оценка за полугодие выставляется на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании оценок за полугодия и зачета(экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании. Основные критерии выставления оценок по **теоретическому курсу**

- «5» - ставится если:
  - полно, осознанно и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
  - есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
  - рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием общенаучных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

-четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

-раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются незначительные нарушения последовательность, искажения, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

-определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот, кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д\З не ответил ни на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

### **Требования к уровню подготовки**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать и понимать:**

- особенности развития избранного вида спорта;

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

-педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы перестроения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

-биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и кориггирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в различные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;

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



- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

### **Уметь**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их;

- в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга (проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения);

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

### **Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

-преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;  
- соблюдение правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;

- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, самостоятельной организации активного отдыха;

-выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне».

## **1. Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

№п/п	Вид программного материала	Количество часов
		класс
		10
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>58</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры	10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4	Лёгкая атлетика	18
1.5	Лыжная подготовка	18
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>8</b>
2.1	Лёгкая атлетика	2
2.2	Волейбол	5
2.3	Баскетбол	3
	<b>Итого:</b>	<b>66</b>

**Календарно-тематическое планирование 10 класс**

№ урока	Наименование раздела программы Тема урока	Элементы содержания	Дата проведения	
			план	факт
1	2	3	4	5
<b><i>Спринтерский бег (5 ч.)</i></b> 1	Изучение нового материала	ОРУ. Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
2	Совершенствования	ОРУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.		
3	Совершенствования	ОРУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – прыжок в длину с места		
4	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – бег 30м.		
5	Контрольный	ОРУ. СБУ. Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей		
<b><i>Прыжок в длину (3 ч.)</i></b> 6	Изучение нового материала	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину способом согну ноги с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.		
7	Комплексный	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину способом согну ноги с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – челночный бег 3х10м.		
8	Контрольный	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.		
<b><i>Метание</i></b>	Комплексный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты		

<i>гранаты (3 ч.)</i> 9		на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1000 м. Развитие выносливости.		
10	Комплексный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Приём к.т. – бег 6 минут. Развитие выносливости.		
11	Контрольный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега на результат. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Развитие выносливости.		
<i>Бег на длинные дистанции</i> 12	Комплексный	ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (дев.), 3000м. (юн.) на результат. Игры.		
<b>Спортивные игры (волейбол) (4ч)</b> 13	Комплексный	Т.Б. на уроках волейбола. ОРУ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
14	Совершенствования	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
15	Совершенствования	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
16	Комбинированный	Т.Б. на уроках волейбола. Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей.		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b> <i>Акробатические упражнения(10ч)</i> 17	Совершенствования	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на		



		лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей		
18	Совершенствования	ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей		
19	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях наклон назад (дев.). Развитие координационных способностей		
20	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях наклон назад (дев.). Развитие координационных способностей		
21	Совершенствования	ОРУ со скакалкой. Длинный кувырок через препятствие (юно), стоя на коленях наклон назад (дев.) – оценка техники выполнения. Комбинации из разученных элементов. Развитие координационных способностей		
<b>Висы и упоры</b> 22	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъем в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.		
23	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом (юн.). Толчком ног подъем в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.		

24	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.). Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.		
25	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.) Толчком ног подъём в упор на в.жердь. Толчком ног вис углом (дев.). Развитие силы.		
26	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.) Толчком ног подъём в упор на в.жердь. Толчком ног вис углом (дев.). Разучивание комбинации на разновысоких брусьях (дев), на параллельных брусьях (юн.) Развитие силы		
<b>Волейбол (8ч) 27</b>	Комбинированный	Т.Б. на уроках волейбола. Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей.		
28	Комбинированный	Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Передача мяча в прыжке. Приём мяча после перемещения. Развитие координационных способностей.		
29	Комбинированный	Теоретические сведения: профилактика травматизма, восстановительные мероприятия при организации и проведении		

		спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Учебная игра.		
30	Комбинированный	Теоретические сведения: профилактика травматизма, восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Учебная игра		
31	Комбинированный	Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей.		
32	Комбинированный	Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей		
<b>Лыжная подготовка (18ч) 33</b>	Совершенствования	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. ОРУ. Одновременный одношажный ход.		10.01
<b>34</b>	Совершенствования	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.		
35	Совершенствования	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.		
36	Совершенствования	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.		
37	комбинированный	ОРУ. Коньковый ход. – оценка техники. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.		
38	Совершенствования	ОРУ. Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.		
39	Совершенствования	ОРУ. Прохождение дистанции с использованием		

		попеременного четырёхшажного хода. Развитие выносливости.		
40	Совершенствования	ОРУ с лыжными палками. Повторение ранее изученных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.		
41	Совершенствования	ОРУ с лыжными палками. Преодоление подъёмов и препятствий. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.		
42	Совершенствования	ОРУ с лыжными палками. Торможение и поворот «плугом». Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.		
43	Совершенствования	ОРУ с лыжными палками. Торможение и поворот «плугом». Оценка техники переходов с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.		
44	Совершенствования	ОРУ. Торможение и поворот «плугом». Поворот на месте махом. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м.		
45	Совершенствования	ОРУ. Торможение и поворот «плугом». Поворот на месте махом. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м.		
46	Совершенствования	ОРУ. Игры и эстафеты на лыжах.		
47	Совершенствования	ОРУ. Прохождение дистанции с применением изученных ходов в зависимости от рельефа местности.		
48	Совершенствования	ОРУ. Подъёмы, спуски, торможения. Прохождение дистанции до 2 км. – дев.; до 3 км. – юноши.		
49	Совершенствования	ОРУ. Подъёмы, спуски, торможения. Прохождение дистанции до 2 км. – дев.; до		

		3 км. – юноши.		
50	Контрольный урок	ОРУ. Прохождение дистанции на результат (3 км.- дев.; 5 км.-юн.).		
<b>Волейбол (5ч)</b> 51	Комбинированный	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей		
52	Комбинированный	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей		
53	Комбинированный	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей		
54	Комбинированный	ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка.		
55	Комбинированный	ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка.		
<b>Баскетбол (3ч)</b> 56	Комбинированный	Т.Б. на уроках баскетбола. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и бросок мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением противника. Развитие координационных способностей.		
57	Комбинированный	Т.Б. на уроках баскетбола. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и бросок мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением противника. Развитие координационных способностей.		
58	Комбинированный	ОРУ. История развития игры в баскетбол. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимания, восприятия, мышления, памяти). Штрафной бросок. Учебная игра.		
<b>Лёгкая</b>	Совершенствования	Техника безопасности на		

<b>атлетика (8ч) 59</b>		уроках лёгкой атлетики. ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого старта. Круговая тренировка.		
60	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого старта. Круговая тренировка.		
61	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Встречные эстафеты.		
62	Контрольный	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Бег 100м. на результат. Круговая тренировка.		
63	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин.		
64	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин.		
65	Контрольный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на результат. Развитие силовых способностей.		
66	Комплексный	ОРУ. Бег 2000 м.- дев., 3000 м. – юн. на результат. Игры		

**Годовой план-график  
прохождения программного материала по физической культуре  
10 класс**

Разделы программы	Часы	Четверти			
		I	II	III	IV
		Номера уроков			
<b>1. Базовая часть</b>	<b>58</b>	<b>1-12 13-16</b>	<b>17-26 27-32</b>	<b>33-50</b>	<b>51-58 59-66</b>
<b>1. Основы знаний</b>					
<b>2. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>			<b>6</b>
<b>3. Гимнастика с элементами</b>			<b>10</b>		

акробатики					
4. Спортивные игры		4	6		
5. Лыжная подготовка				18	
II. Вариативная часть	10				
1. Легкая атлетика					2
2. Волейбол					5
3. Баскетбол					3
Сетка часов	66				

## Приложение №1

### Х класс

#### Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Контрольные упражнения	Нормативы					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 100 м.	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
2. Бег 2000м	-	-	-	10.10	11.40	12.40
3. Бег 3000м.	15.00	16.00	17.00	-	-	-
4. Прыжок в длину	440	400	340	375	340	300
5. Прыжок в высоту	135	130	115	120	115	105
6. Метание гранаты 500г(дев.), 700г (юн.)	32	26	22	18	13	11
7. Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	11	9	8	-	-	-
8. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (раз)	-	-	-	22	17	13
9. Бег на лыжах 3 км.	-	-	-	19.00	20.00	21.00



( девушки)						
10.Бег на лыжах 5 км. ( юноши)	27.00	29.00	31.00	-	-	-

### Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№п /п	Физические способности	Контроль ное упражнение (тест)	возраст	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>
<b>1</b>	<b>Скоростные</b>	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
<b>2</b>	<b>Координационные</b>	Челночный бег 3x10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
<b>3</b>	<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжки в длину с места, см.	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
<b>4</b>	<b>Выносливость</b>	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
<b>5</b>	<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
<b>6</b>	<b>Силовые</b>	Подтягивание: на высокой переклади	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	

		не из виса, кол-во раз (юноши), на низкой переклади не из виса лёжа, кол- во раз (девушки)							18
--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11 класса

Программа по физической культуре для 10-11 классов разработана в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования на основе:

-комплексной программы по физической культуре В.И.Ляха, А.А.Зданевича и ориентирована на использование учебника М.Я.Виленского «Физическая культура 10-11 класс» (М.: Просвещение, 2014);

Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности «Подготовка учащихся к сдаче норм комплекса ГТО», 2016г, Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.

### **Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры – главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

### **Цель школьного образования по физической культуре:**

- формирование разносторонне физически развитой личности;
- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- создать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

- формировать умения максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- подготовить к выполнению видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

## **Содержание программного материала**

### **Раздел 1: Основы знаний о физической культуре**

#### **1. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.**

**Понятия:** физическое благополучие, здоровье. Виды благополучия. Составляющие основы здоровья. Основные средства физического воспитания. Физические упражнения для здоровья.

#### **2. Основы организации двигательного режима.**

Естественная биологическая потребность человека. Объем суточной двигательной активности. Двигательный режим школьников. Нормы суточной двигательной активности школьников разных возрастов. Примерные схемы режима дня школьников.

#### **3. Физическая культура личности.**

Понятие « физическая культура», « личность», « физическая культура личности». Характеристика физической культуры личности. Нравственные и эстетические качества при занятиях физическими упражнениями.

**Раздел 2. Спортивные и подвижные игры:** техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу и волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.

**Баскетбол.** Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Бросок одной и двумя руками в прыжке, броски после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Вырывание и выбивание. Командное нападение, взаимодействие с заслоном. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

**Волейбол:** Правила техники безопасности. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением –перекатом на спину. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с

переводом. Блокирование, индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.

### **Раздел 3: Гимнастика с элементами акробатики.**

Правила техники безопасности. Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом, перестроение из колонны по и совершенствование опорных прыжков; прыжок ноги врозь, прыжок углом. Освоение и совершенствование акробатических упражнений: кувырки, стойка на руках. Развитие физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и силовых. Упражнения для мышц брюшного пресса, для развития силы основных мышечных групп, для развития координационных способностей, для развития подвижности в различных суставах.

**Раздел 4: Легкая атлетика:** правила техники безопасности перед началом занятий, во время занятий и после окончания занятий. Техника эстафетного бега: передача палочки правой и левой рукой на месте, то же в ходьбе, то же в медленном темпе. Бег по этапам. Передача в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» и «прогнувшись». Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Совершенствование техники метания в цель и на дальность: метания в горизонтальные и вертикальные цели. Метание различных снарядов на дальность с разбега. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей, скоростных способностей, координационных и развития выносливости.

**Раздел 5. Лыжная подготовка:** правила безопасности перед началом, во время и после окончания занятий. Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой. Преодоление подъемов и препятствий: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону, перелазание верхом, сидя и боком, пролезанием, подползанием. Подъемы средней протяженности, длинные подъемы.

### **Критерии оценивания подготовленности учащихся**

Выставление оценок в журнал (по 5-бальной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнению выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями амплитуды и других характерных движений – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя – тремя значительными ошибками, с пропусками отдельных элементов. Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательными стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

### **Итоговые оценки**

Оценка за полугодие выставляется на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании оценок за полугодия и зачета(экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании. Основные критерии выставления оценок по **теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознанно и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием общенаучных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются незначительные нарушения последовательность, искажения, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот, кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д\З не ответил ни на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

### **Требования к уровню подготовки**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать и понимать:**

- особенности развития избранного вида спорта;

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы перестроения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в различные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

### **Уметь**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их;
- в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга (проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения);
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

### **Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдение правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, самостоятельной организации активного отдыха;

-выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне».

### 1. Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№п/п	Вид программного материала	Количество часов
		класс
		11
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лёгкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>21</b>
2.1	Волейбол	15
2.2	Баскетбол	6
2.3	Лёгкая атлетика	3
	<b>Итого:</b>	<b>96</b>

### Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ урока	Наименование раздела программы Тема урока	Элементы содержания	Дата проведения	
			план	факт
1	2	3	4	5
<i><b>Спринтерский бег (5 ч.)</b></i> <b>1</b>	Изучение нового материала	ОРУ. Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
2	Совершенствования	ОРУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.		
3	Совершенствования	ОРУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – прыжок в длину с места		



4	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – бег 30м.		
5	Контрольный	ОРУ. СБУ. Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей		
<b>Прыжок в длину (3 ч.)</b> 6	Изучение нового материала	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину способом согну ноги с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. 8Биохимические основы прыжков.		
7	Комплексный	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину способом согну ноги с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – челночный бег 3х10м.		
8	Контрольный	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.		
<b>Метание гранаты (3 ч.)</b> 9	Комплексный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1000 м. Развитие выносливости.		
10	Комплексный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Приём к.т. – бег 6 минут. Развитие выносливости.		
11	Контрольный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега на результат. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Развитие выносливости.		
<b>Бег на длинные дистанции</b> 12	Комплексный	ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (дев.), 3000м. (юн.) на результат. Игры.		
<b>Баскетбол (12ч.)</b> 13	Комбинированный	ТБ на уроках баскетбола. ОРУ на месте . Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв		

		(2х1). Развитие скоростных качеств.		
14	Совершенствования	ОРУ на месте. Приём к.т – подтягивание. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств.		
15	Совершенствования	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.		
16	Совершенствования	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.		
17	Совершенствования	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств.		
18	Совершенствования	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции.		

		Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств.		
19	Совершенствования	ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей.		
20	Совершенствования	ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей.		
21	Комбинированный	ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол		
22	Совершенствования	ОРУ в движении. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.		
23	Комбинированный	ОРУ в движении. Приём упражнения д.з – прыжки через скакалку. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.		

24	Совершенствования	ОРУ в движении. Приём упражнений д.з. – отжимание. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b> <i>Акробатические упражнения</i> 25	Совершенствования	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей		
26	Совершенствования	ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей		
27	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях наклон назад (дев.). Развитие координационных способностей		
28	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях наклон назад (дев.). Развитие координационных способностей		
29	Совершенствования	ОРУ со скакалкой. Длинный кувырок через препятствие (юн.), стоя на коленях наклон назад (дев.) – оценка техники выполнения. Комбинации из разученных		

		элементов. Развитие координационных способностей		
<b>Опорный прыжок</b> 30	Совершенствования	ОРУ со скакалкой. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Развитие скоростно-силовых способностей.		
31	Совершенствования	ОРУ. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей.		
32	Совершенствования	ОРУ. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей.		
33	Контрольный	ОРУ с предметами. Выполнение комбинации на оценку. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей		
34	Контрольный	ОРУ с предметами. Опорный прыжок. На технику выполнения. Развитие скоростно-силовых способностей		
<b>Висы и упоры</b> 35	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на в. жердь (дев.). Развитие силы.		
36	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.). Толчком ног подъём в упор на в. жердь (дев.). Развитие силы.		
37	Совершенствования	Повороты в движении.		

		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.). Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.		
38	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.) Толчком ног подъём в упор на в.жердь. Толчком ног вис углом (дев.). Развитие силы.		
39	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.) Толчком ног подъём в упор на в.жердь. Толчком ног вис углом (дев.). Разучивание комбинации на разновысоких брусьях (дев), на параллельных брусьях (юн.) Развитие силы		
40	Совершенствования	ОРУ. Выполнение упражнений на снарядах на технику. Повторение комбинации на снарядах. Развитие силы.		
41	Совершенствования	ОРУ. Выполнение комбинации на снарядах на технику. Приём упражнения д.з.- подъём туловища за 30 сек.		
42	Комплексный	ОРУ. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие двигательных качеств.		
<b>Спортивные игры (волейбол) (бч) 43</b>	Комплексный	Т.Б. на уроках волейбола. ОРУ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных		

		способностей.		
44	Совершенствования	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
45	Совершенствования	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
46	Комбинированный	Т.Б. на уроках волейбола. Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей.		
47	Комбинированный	Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Передача мяча в прыжке. Приём мяча после перемещения. Развитие координационных способностей.		
48	Комбинированный	Теоретические сведения: профилактика травматизма, восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Учебная игра.		
<b>Лыжная подготовка (18ч)</b> 49	Совершенствования	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. ОРУ. Одновременный одношажный ход.		
50	Совершенствования	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.		
51	Совершенствования	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.		
52	Совершенствования	ОРУ. Коньковый ход.		



		Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.		
53	комбинированный	ОРУ. Коньковый ход. – оценка техники. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.		
54	Совершенствования	ОРУ. Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.		
55	Совершенствования	ОРУ. Прохождение дистанции с использованием попеременного четырёхшажного хода. Развитие выносливости.		
56	Совершенствования	ОРУ с лыжными палками. Повторение ранее изученных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.		
57	Совершенствования	ОРУ с лыжными палками. Преодоление подъёмов и препятствий. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.		
58	Совершенствования	ОРУ с лыжными палками. Торможение и поворот «плугом». Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.		
59	Совершенствования	ОРУ с лыжными палками. Торможение и поворот «плугом». Оценка техники переходов с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.		
60	Совершенствования	ОРУ. Торможение и поворот «плугом». Поворот на месте махом. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м.		
61	Совершенствования	ОРУ. Торможение и поворот «плугом». Поворот на месте махом. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м.		

62	Совершенствования	ОРУ. Оценка техники выполнения торможения и поворота «плугом». Развитие силовых способностей.		
63	Совершенствования	ОРУ. Игры и эстафеты на лыжах.		
64	Совершенствования	ОРУ. Прохождение дистанции с применением изученных ходов в зависимости от рельефа местности.		
65	Совершенствования	ОРУ. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.		
66	Совершенствования	ОРУ. Подъёмы, спуски, торможения. Прохождение дистанции до 2 км. – дев.; до 3 км. – юноши.		
<b>Волейбол (9ч) 67</b>	Комбинированный	Т.Б. на уроках волейбола. Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей.		
68	Комбинированный	Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей.		
69	Комбинированный	Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей		
70	Комбинированный	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей		
71	Комбинированный	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей		

72	Комбинированный	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей		
73	Комбинированный	ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка.		
74	Комбинированный	ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка.		
75	Комбинированный	ОРУ. Командные действия игры в волейбол. Учебная игра.		
<b>Баскетбол (12ч) 76</b>	Комбинированный	Т.Б. на уроках баскетбола. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и бросок мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением противника. Развитие координационных способностей.		
77	Комбинированный	Т.Б. на уроках баскетбола. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и бросок мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением противника. Развитие координационных способностей.		
78	Комбинированный	ОРУ. История развития игры в баскетбол. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимания, восприятия, мышления, памяти). Штрафной бросок. Учебная игра.		
79	Комбинированный	ОРУ. История развития игры в баскетбол. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимания, восприятия, мышления, памяти). Штрафной бросок. Учебная игра.		
80	Комбинированный	ОРУ. Техника и тактика защитных действий (действия против игрока с мячом и без – вырывание,		

		выбивание, перехват, накрывание). Педагогические основы обучения технике двигательных действий.		
81	Комбинированный	ОРУ. Техника и тактика защитных действий (действия против игрока с мячом и без – вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Физиологические основы обучения технике двигательных действий.		
82	Комбинированный	ОРУ. Техника игры в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Психологические основы обучения технике двигательных действий.		
83	Комбинированный	ОРУ. Техника игры в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Психологические основы обучения технике двигательных действий.		
84	Комбинированный	ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.		
85	Комбинированный	ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.		
86	Комбинированный	ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		
87	Комбинированный	ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		
<b>Лёгкая атлетика</b>	Совершенствования	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.		

(12ч) 88		ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого старта. Круговая тренировка.		
89	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого старта. Круговая тренировка.		
90	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Встречные эстафеты.		
91	Контрольный	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Бег 100м. на результат. Круговая тренировка.		
92	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин.		
93	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин.		
94	Контрольный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на результат. Развитие силовых способностей.		
95	Совершенствования	ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости.		
96	Совершенствования	ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости.		
97	Контрольный	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие выносливости.		
98	Комплексный	ОРУ. Бег 2000 м.- дев., 3000 м. – юн. на результат. Игры		
99	Комплексный	ОРУ. Игры и эстафеты. Приём упражнений домашнего задания.		

**Годовой план-график  
прохождения программного материала по физической культуре  
11 класс**

Разделы программы	часы	Четверти							
		I		II		III		IV	
		Номера уроков							
		1-12	13-24	25-42	43-48	49-66	67-75	76-87	88-99
<i>IBазовая часть</i>	75								
<i>1.Основы знаний</i>									
<i>2.Лёгкая атлетика</i>		12							9
<i>3.Гимнастика с элементами акробатики</i>				18					
<i>4.Спортивные игры</i>			12		6				
<i>5.Лыжная подготовка</i>						18			
<i>II.Вариативная часть</i>	24								
<i>1.Лёгкая атлетика</i>									3
<i>2.Баскетбол</i>								12	
<i>3.Волейбол</i>							9		
<i>Сетка часов</i>	99								

## Приложение №1

### Х I класс

#### Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Контрольные упражнения	Нормативы					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 100 м.	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
2. Бег 2000м	-	-	-	10.00	11.30	12.20
3. Бег 3000м.	13.00	15.00	16.30	-	-	-
4. Прыжок в длину	460	420	370	380	340	310
5. Прыжок в высоту	135	130	125	120	115	105
6. Метание гранаты	38	32	26	23	18	12

500г (дев.), 700г(юн.)						
7. Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	12	10	8	-	-	-
8. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (раз)	-	-	-	18	15	6
9. Бег на лыжах 3 км. (девушки)	-	-	-	18.30	19.00	20.00
10. Бег на лыжах 5 км. (юноши)	25.00	27.00	29.00	-	-	-

## Приложение №2

### Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№п /п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	возраст	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210



<b>4</b>	<b>Выносливость</b>	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
<b>5</b>	<b>Гибкость</b>	Наклон вперёд из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
<b>6</b>	<b>Силовые</b>	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

## Литература

Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.

Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.

Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.

Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.

Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейк-сона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.

Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.