

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа имени полного кавалера ордена Славы Петра Васильевича Кравцова  
с. Старопохвистнево муниципального района Похвистневский Самарской области

Рассмотрена  
на заседании МО  
протокол № 1  
«27» августа 2019 г.

Проверена:  
Заместитель директора по УВР  
Алекс Р.Р. Акимова  
«30» августа 2019 г.



Торчин  
И. Поручикова

приказ № 59 от 30 августа 2019 г.

## Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса

Составлена учителем:

Власкин А.А.  
ф.и.о., подпись

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.03.2004г. №1089 и комплексной программы по курсу «Физического воспитания» для 1–11 классов общеобразовательных учреждений (авторы программы – В.И.Лях, А.А.Зданевич).

Особенностью реализации данной программы в школе является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в

будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

### **Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.**

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

### **Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.**

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

#### **Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

#### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **Проводить:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

#### **Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

#### **Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

## **Содержание курса**

### **Знания о физической культуре**

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

**Закрепление приёмов саморегуляции.** Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. 22 Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приёмов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

**Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса

. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

### **Прикладная физкультурная деятельность**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

**Спортивные игры:** игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

**Гимнастика (юноши):** лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

**Лёгкая атлетика (юноши):** метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

**Лыжная подготовка (юноши):** преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

### **Физическое совершенствование**

**Спортивные игры:** совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

**Гимнастика с элементами акробатики:** освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

**Лёгкая атлетика:** совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка:** совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы. Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником «Физическая культура. 10—11 классы», автор — В. И. Лях (М.: Просвещение, 2019).

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАССА

№ П/П	Тема и организационная форма проведения	Кол-во уроков	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	
1	Спортивная форма, обувь. Правила поведения в спортзале и на спортивной площадке. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Строевые упражнения.		<b>Определять</b> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека
2	Техника высокого старта на дистанции 30 м.		<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности выполнении тестовых заданий. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации.
3	Бег 30 метров с высокого старта		
4	Техника бега на 100 метров с высокого старта		
5	<b>Бег на 100 метров с низкого старта (норматив ГТО)</b>		
6	<b>Бег на дистанции 500 м(девушки), 1000 м(юноши) (норматив ГТО)</b>		
7	Техника прыжка в длину с места		
8	<b>Прыжок в длину с места (норматив ГТО)</b>		
9	Техника метания гранаты		
10	<b>Метание гранаты (норматив ГТО)</b>		
	<b>Волейбол</b>	<b>16</b>	
11	Правила техники безопасности.		<b>Описывать</b> технику броска и ловли мяча.
12	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек		<b>Осваивать</b> технику броска и ловли мяча, передачи мяча двумя руками от груди.
13	Передача над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.		<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.
14	Игра по упрощенным правилам		<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
15	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.		
16	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.		
17	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.		
18	Прием мяча, отраженного сеткой.		

19	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара		
20	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара		
21	Прямой нападающий удар при встречных передачах		
22	Дальнейшее обучение тактике игры		
23	Игра в нападение в зоне 3		<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.
24	Игра в нападение в зоне 3		
25	Игра в защите		
26	Игра в защите		
	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>	
27	Правила техники безопасности.		
28	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра в баскетбол		
29	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча		
30	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча		
31	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Игра в баскетбол		
32	Броски одной и двумя руками в прыжке		
33	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата		
34	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей		
35	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей		
36	Закрепление тактики игры в игре баскетбол		
37	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.		
38	Игра в баскетбол		
	<b>Гимнастика</b>	<b>12</b>	
39	Правила технике безопасности и страховки во время занятий.		<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений.



40	Строевые упражнения на месте и в движении.		<b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для дыхательной гимнастики.
41	<b>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа ; поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине (норматив ГТО)</b>		
42	<b>Подтягивание на перекладине; подъем туловища из положения, лежа (норматив ГТО)</b>		
43	Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках		
44	Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад		
45	Прыжки через скакалку		<b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений.
46	Лазание по канату, гимнастической лестнице.		
47	Опорный прыжок		
48	Опорный прыжок		
49	<b>Ознакомление с техникой безопасности стрельбы из пневматической винтовки (норматив ГТО)</b>		
50	<b>Техника безопасности при сдаче норматива плавание 50 м. (норматив ГТО)</b>		
	<b>Футбол</b>	<b>4</b>	
51	Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
52	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба(по летящему мячу)		
53	Совершенствования техники ведения мяча		
54	Совершенствование техники ударов по воротам		
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>	
55	Правила техника безопасности. Подбор лыжного инвентаря.		<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной
56	Попеременный двухшажный ход		
57	Прохождение дистанции 5 км.		
58	Одновременный бесшажный ход		
59	Передвижение на лыжах		

60	Одновременный одношажный ход		подготовкой
61	Коньковый ход		
62	Подъем в гору скользящим шагом		
63	Поворот на месте махом		
64	<b>Передвижение на лыжах 3 км., 5 км. (норматив ГТО)</b>		
	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>	
65	Техника передачи мяча сверху.		<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
66	Передача мяча сверху двумя руками на месте.		
67	Техника приема мяча снизу.		
68	Прием мяча снизу в парах.		
69	Техника нижней прямой подачи в парах		
70	Нижняя прямая подача мяча через сетку с 3-6 метров		
71	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		
72	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.		
73	Игра в волейбол		
74	Контрольная игра в волейбол		
	<b>Баскетбол</b>	<b>18</b>	
75	Нападение быстрым прорывом (3:2)		<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.
76	Взаимодействие двух(трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка)		
77	Игра в баскетбол		
78	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра в баскетбол		
79	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча		
80	Игра в баскетбол		
81	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча		
82	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Игра в баскетбол		
83	Броски одной и двумя руками в прыжке		
84	Игра в баскетбол		

85	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата		
86	Игра в баскетбол		
87	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей		
88	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей		
89	Игра в баскетбол		
90	Закрепление тактики игры в игре баскетбол		
91	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.		
92	Игра в баскетбол		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	
93	Ходьба, бег с изменением направления		<p><b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
94	Ходьба, бег с изменением направления		
95	Челночный бег 3*10 метров		
96	Челночный бег 3*10 метров		
97	Бег на средние дистанции до 1000 метров		
98	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега		
99	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.		
100	бминутный бег		
101	Повторение изученного материала за год		
102	Повторение изученного материала за год		

### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАССА

№ П/П	Тема и организационная форма проведения	Кол-во уроков	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	

1	Спортивная форма, обувь. Правила поведения в спортзале и на спортивной площадке. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Строевые упражнения.		<b>Определять</b> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека
2	Техника высокого старта на дистанции 30 м.		<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности выполнении тестовых заданий. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации.
3	Бег 30 метров с высокого старта		
4	Техника бега на 100 метров с высокого старта		
5	<b>Бег на 100 метров с низкого старта (норматив ГТО)</b>		
6	<b>Бег на дистанции 500 м(девушки), 1000 м(юноши) (норматив ГТО)</b>		
7	Техника прыжка в длину с места		
8	<b>Прыжок в длину с места (норматив ГТО)</b>		
9	Техника метания гранаты		
10	<b>Метание гранаты (норматив ГТО)</b>		
	<b>Волейбол</b>	<b>16</b>	
11	Правила техники безопасности.		<b>Описывать</b> технику броска и ловли мяча. <b>Осваивать</b> технику броска и ловли мяча, передачи мяча двумя руками от груди. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.
12	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек		
13	Передача над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.		
14	Игра по упрощенным правилам		
15	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.		
16	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.		
17	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.		
18	Прием мяча, отраженного сеткой.		
19	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара		
20	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара		
21	Прямой нападающий удар при встречных передачах		
22	Дальнейшее обучение тактике игры		
23	Игра в нападение в зоне 3		<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.

24	Игра в нападение в зоне 3		
25	Игра в защите		
26	Игра в защите		
	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>	
27	Правила техники безопасности.		<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.
28	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра в баскетбол		
29	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча		
30	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча		
31	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Игра в баскетбол		
32	Броски одной и двумя руками в прыжке		
33	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата		
34	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей		
35	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей		
36	Закрепление тактики игры в игре баскетбол		
37	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.		
38	Игра в баскетбол		
	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>	
39	Правила технике безопасности и страховки во время занятий.		<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений. <b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для дыхательной гимнастики.
40	Строевые упражнения на месте и в движении.		
41	<b>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа ; поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине (норматив ГТО)</b>		
42	<b>Подтягивание на перекладине; подъем туловища из положения, лежа (норматив ГТО)</b>		
43	Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках		<b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды.

44	Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад		<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений.
45	Прыжки через скакалку		
46	Лазание по канату, гимнастической лестнице.		
47	Опорный прыжок		
48	Опорный прыжок		
49	<b>Ознакомление с техникой безопасности стрельбы из пневматической винтовки (норматив ГТО)</b>		
50	<b>Техника безопасности при сдаче норматива плавание 50 м. (норматив ГТО)</b>		
	<b>Футбол</b>	<b>4</b>	
51	Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.
52	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба(по летящему мячу)		
53	Совершенствования техники ведения мяча		
54	Совершенствование техники ударов по воротам		
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>	
55	Правила техника безопасности. Подбор лыжного инвентаря.		<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
56	Попеременный двухшажный ход		
57	Прохождение дистанции 5 км.		
58	Одновременный бесшажный ход		
59	Передвижение на лыжах		
60	Одновременный одношажный ход		
61	Коньковый ход		
62	Подъем в гору скользящим шагом		
63	Поворот на месте махом		
64	<b>Передвижение на лыжах 3 км., 5 км. (норматив ГТО)</b>		
	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>	
65	Техника передачи мяча сверху.		<b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость
66	Передача мяча сверху двумя руками на месте.		

67	Техника приема мяча снизу.		<p>передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой</p>
68	Прием мяча снизу в парах.		
69	Техника нижней прямой подачи в парах		
70	Нижняя прямая подача мяча через сетку с 3-6 метров		
71	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		
72	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.		
73	Игра в волейбол по упрощенным правилам		
74	Контрольная игра в волейбол по упрощенным правилам		
	<b>Баскетбол</b>	<b>18</b>	
75	Нападение быстрым прорывом (3:2)		<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
76	Взаимодействие двух(трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка)		
77	Игра в баскетбол		
78	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игра в баскетбол		
79	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча		
80	Игра в баскетбол		
81	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча		
82	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Игра в баскетбол		
83	Броски одной и двумя руками в прыжке		
84	Игра в баскетбол		
85	Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата		
86	Игра в баскетбол		
87	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей		
88	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей		
89	Игра в баскетбол		

90	Закрепление тактики игры в игре баскетбол		
91	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.		
92	Игра в баскетбол		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	
93	Ходьба, бег с изменением направления		<b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
94	Ходьба, бег с изменением направления		
95	Челночный бег 3*10 метров		
96	Челночный бег 3*10 метров		
97	Бег на средние дистанции до 1000 метров		
98	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега		
99	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.		
100	бминутный бег		
101	Повторение изученного материала за год		
102	Повторение изученного материала за год		

### Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

### Двигательные умения, навыки и способности:

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковъх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).



**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

## Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	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	5,95,3	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 3 x 10 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
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
5	Гибкость	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
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
		17	5	9—10	12				
		на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13—15	18 и выше
			17				6	13—15	18

Преподавание учебного предмета «Физическое воспитание» способствует реализации образовательной программы школы, учитывает особенности контингента учащихся, образовательные запросы обучающихся и их родителей, соответствует общеобразовательной миссии школы. Рабочая программа рассчитана на 102 учебных часа (3 часа в неделю).

В соответствии с комплексной программой физического воспитания (автор В.И.Лях) на базовую часть отводится 87 учебных часов в год, на вариативную часть – 18 часов. Основной материал вариативной части – раздел «Спортивные игры» - 18 ч.

Раздел «Элементы единоборств» (9 ч) в базовой части заменяется на более углубленное изучение раздела «Легкая атлетика» - 5 ч. и «Льжная подготовка» - 4 ч. в связи с отсутствием необходимой базы для проведения занятий по данному разделу.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.