

Администрация города Кургана  
Департамент социальной политики города Кургана

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана  
«Средняя общеобразовательная школа № 59»

«Рассмотрено»  
на заседании МО  
«СОШ №59» \_\_\_\_\_  
Протокол № 1 \_\_\_\_\_  
от 30.08.2018г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по УВР \_\_\_\_\_  
Мамедова Е.А.  
«31» августа 2018г.



«Утверждаю»  
Директор МБОУ \_\_\_\_\_  
Несговорова Е.Н.  
Приказ № 76.1 \_\_\_\_\_  
от «31» августа 2018г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** **по физической культуре** **10 – 11 классы**

Составитель: Напримерова В.М.,  
Учитель физкультуры

Курган,  
2018 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **К тематическому планированию по физической культуре**

#### **для учащихся 10 – 11 классов**

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования, примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применима к учебной программе по физической культуре для учащихся 10 – 11 классов (Лях. В.И, Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2009).

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

- Развитие физических качеств и способности, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### **Задачи физического воспитания 10-11 классов:**

Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.

Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

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

Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.

Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

Формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма. Развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

**Компетентностный подход** определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трёх тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В **первом блоке** представлены информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во **втором блоке** представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В **третьем блоке** представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

**Личностная ориентация** образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

**Деятельностный подход** отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована на столько передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическим установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объём информации растёт в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависит от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физического образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщённые способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности**, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщённых способов

деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет, осуществляется в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методике ролевых игр, спортивных игр, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т.д.

Учащиеся должны приобрести **умения** по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемые результаты и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и познавательной групповой деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

**Проектная деятельность учащихся** – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель. Согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности, является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности. Соблюдение последовательности этапов проектирования. Выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности. Создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта. Комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой **учебного проектно-исследовательской деятельности** является её направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках **информационно-коммуникативной деятельности**, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развёрнутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию **информационной компетентности учащихся**: формирование простейших навыков работы с источниками, (картографическим и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придаётся комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

Важнейшее значение имеет овладение учащимися **коммуникативной компетенцией**: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовать, свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.). Оценивать её результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

### **Требования к уровню подготовки**

#### **Учащихся 10 – 11 классов**

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:**

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнениями различной направленности;

#### **Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 102 ч в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол – во часов	Учебники
Базовый	Авторская	10-11	3	Физическая культура: 10-11 классы /под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2006

В программе В.И.Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время, как в процессе уроков, так и при выполнении одного часа в четверти, специально отведённого для этой цели.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

### **Распределение учебного времени прохождения программного материала**

#### **По физической культуре в 10 – 11 классах**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		класс	
		10	11
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>87</b>	<b>87</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	<b>В процессе урока</b>	
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	14	14
1.3	Спортивные игры	31	31
1.3	Лёгкая атлетика	24	24
1.4	Лыжная подготовка	18	18
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
2.1	Спортивные игры	15	15

	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
--	--------------	------------	------------

### Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

**ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.**

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона).

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

**ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.**

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); **ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.**  
(в ред. Приказа Минобрнауки России от 23.06.2015 N 609)

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; **ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.**

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Основы знаний о физической культуре, умения навыки**

#### **Социокультурные основы**

**10 класс.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

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

#### **Психолого-педагогические основы**

**10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**11 класс.** Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

#### **Медико-биологические основы**

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

**11 класс.** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### **Приёмы саморегуляции**

**10-11 классы.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

#### **Баскетбол и волейбол**

**10-11 классы.** Терминология баскетбола и волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом и волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом и волейболом.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**



**10 – 11 классы.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

#### **Лёгкая атлетика**

**10 – 11 классы.** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

#### **Лыжная подготовка**

**10 – 11 классы.** Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки.

#### **Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/с	-	10.00
	Бег 3000 м мин/с	13.30	-

ТАБЛИЦА  
ОЦЕНОЧНЫХ НОРМАТИВОВ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ.

№ п. п.	Виды испытаний	10 класс						11 класс					
		юноши			девушки			юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1.	Бег 30 м	4.7	5.0	5.4	5.2	5.4	6.1	4.5	4.8	5.1	5.0	5.3	6.0
2.	Бег 60 м	8.2	9.0	9.5	9.2	10. 0	10. 5	8.0	8.8	9.3	9.0	9.8	10. 3
3.	Бег 100 м	13. 8	14. 4	15. 5	16.0	17. 0	18. 0	13.5	14. 2	15. 0	15.8	16. 5	17. 5
4.	Бег 300 м	0.4 8	0.5 3	0.5 5	0.55	1.0 0	1.0 3	0.46	0.5 0	0.5 3	0.52	0.5 3	1.0 0
5.	Бег 500 м	1.3 0	1.4 0	1.5 0	1.55	2.0 0	2.0 5	1.25	1.3 5	1.4 5	1.50	1.5 5	2.0 0
6.	Бег 1000 м	3.5 0	4.0 5	4.2 0	4.30	4.4 5	5.0 0	3.40	3.5 5	4.0 5	4.20	4.3 5	4.5 0
7.	Шестимину тный бег	135 0	125 0	115 0	125 0	115 0	105 0	140 0	130 0	120 0	130 0	120 0	110 0
8.	Бег 1500 м	6.0 0	6.2 5	6.5 0	7.00	7.1 5	7.4 0	5.50	6.0 0	6.2 5	6.45	7.0 0	7.3 0
9.	Бег 2000 м	8.1 5	8.5 0	9.2 0	10.1 0	11. 40	12. 40	7.50	8.1 0	9.0 0	10.0 0	11. 30	12. 30
10	Бег 3000 м	12. 30	13. 30	15..	Б. вр.	Б.в р	Б. вр.	12.0 0	13. 00	14. 00	Б. вр.	Б. вр.	Б. вр.
11	Челночный бег 3x10 м	8.0	8.4	9.2	8.7	9.3	10. 0	7.8	8.1	9.0	8.6	9.2	9.9
12	Челночный бег 6x10 м	15. 8	16. 5	17. 5	17.5	18. 5	19. 5	15.3	16. 0	17. 0	17.3	18. 3	19. 0
13	Челночный бег 10x10 м	27. 0	27. 5	30. 8	30.5	32. 0	33. 5	26.0	27. 2	29. 5	30.0	31. 5	33. 0
14	Прыжки через скакалку за 30 сек	74	69	65	76	71	66	80	75	70	80	75	70
15	Прыжки через скакалку за 1 мин	136	126	106	146	136	108	140	137	128	115	112	110
16	Прыжки в длину с	220	205	175	200	175	160	235	215	185	205	180	170

	места												
17	Прыжки через скакалку за 2 мин (ошибки)	2	3	4	2	3	4	1	2	3	1	2	3
18	Тройной прыжок с места (м, см)	6.80	6.30	5.80	5.30	4.80	4.30	7.00	6.50	6.00	5.50	5.00	4.50
19	Пятерной прыжок с места (м, см)	11.00	10.50	9.50	9.20	8.70	8.20	11.50	11.00	10.00	9.50	9.00	8.50
20	Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	7	11	7	5	12	10	8	8	6	4
21	Вис на перекладине на согнутых руках (сек)	45	40	28	25	23	17	51	46	30	25	23	17
22	Отжимание на полу (раз)	35	32	25	15	10	8	40	37	28	15	12	10
23	Отжимание на брусьях (раз)	13	10	8	-	-	-	16	13	9	-	-	-
24	Удержание угла 90 градусов в висе (сек)	9	7	5	-	-	-	10	8	6	-	-	-
25	Подъем туловища за 30 сек (раз)	26	21	19	24	20	16	28	22	20	25	21	17
26	Подъем туловища за 1 мин (раз)	42	39	36	37	34	32	45	42	39	40	36	34
27	Наклон туловища вперед (гибкость) (см)	17	10	8	19	13	11	17	11	8	20	13	11
28	Поднимание прямых ног до угла 90 градусов (раз)	25	21	15	15	12	8	27	23	17	17	15	10

29	Метание набивного мяча (см)	7.50	7.00	6.00	6.00	5.50	4.50	8.00	7.50	6.50	6.50	6.00	5.00
30	Лазание по канату (мин, сек)	7.8	8.3	9.3	-	-	-	7.5	8.0	9.0	-	-	-

### 10 - 11 класс

#### Годовой план график

		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Кол-во недель	34	8	8	10	8
Число уроков	102	27	21	30	24
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
Спортивные игры	46				
Волейбол	22	15	7		
Баскетбол	24			12	12
Гимнастика с элементами акробатики	14		14		
Легкая атлетика	24	12			12
Лыжная подготовка	18			18	
Всего часов	102	27	21	30	24

№ п/п	Наименование раздела	Кол – во часов	Зачет	Домашнее задание	Дата проведения	
					По плану	Факт
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>				
1	Совершенствование низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	1		Бег с ускорением 100м		
2	Развитие скоростных качеств.	1		Прыжки со скакалкой 3 мин		
3	<b>Сдача контрольного норматива – бег 30 м.</b> Развитие скоростных качеств. П/и «Лапта»	1	бег 30 м			
4	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1		Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
5	Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1		Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.		
6	<b>Сдача контрольного норматива – бег 100 метров.</b> Специальные	1	бег 100 метров.			

	беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств					
7	<b>Сдача контрольного норматива</b> – Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1	Прыжок в длину с места.			
8	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1		Выпрыгивание из низкого приседа 25 раз		
9	<b>Сдача контрольного норматива</b> – прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1	прыжка в длину с разбега			
10	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и	1		Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.		

	«Лапта»					
11	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Сдача контрольного норматива – подтягивания.	1		Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
12	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лапта»	1		Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
	<b>Волейбол</b>	<b>15</b>				
13	Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол.	1		Повторить правила по волейболу		
14-15	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	2		Сгибание рук в упоре лежа.		
16-17	<b>Сдача контрольного норматива</b> – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	1	техника приема и передачи мяча в парах	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
18-19	Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
20-21	<b>Сдача контрольного</b>	1	верхняя подача мяча по			

	<b>норматива</b> – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.		номерам.			
22-23	Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
24-25	Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	1		Сгибание рук в упоре лежа.		
26-27	<b>Сдача</b> <b>контрольного</b> <b>норматива</b> – техника учебная игры в волейбол.	1	техника учебная игры в волейбол.			
	<b>Гимнастика</b>	<b>14</b>				
28	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол- оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в весе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1		Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
29 ,30	Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с	1		Приседания 50 раз		



	помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).					
31 ,32	Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
33 ,34	Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	1		Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
35 ,36	<b>Сдача контрольного норматива</b> – акробатические упражнения. Развитие координации.	1	акробатические упражнения.			
37 ,38	Развитие координационных способностей.	1		Прыжки со скакалкой		

39-40	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	2		Сгибание рук в упоре лежа.		
41 ,42	<b>Сдача контрольного норматива</b> – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	1	техника приема и передачи мяча в парах	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
43 ,44	Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
45	<b>Сдача контрольного норматива</b> – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1	верхняя подача мяча по номерам.			
46	Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
47	Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	1		Сгибание рук в упоре лежа.		
48	<b>Сдача контрольного норматива</b> – техника учебная игры в волейбол.	1	техника учебная игры в волейбол.			
	<b>Баскетбол</b>	7				
49	Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	1		Повторить правила по баскетболу		

50	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	1		Сгибание рук в упоре лежа.		
51	Совершенствование технике штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
52	<b>Сдача контрольного норматива – штрафного броска.</b> Учебная игра в баскетбол.	1	штрафного броска	Сгибание рук в упоре лежа.		
53	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1				
54	Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
55	Совершенствование техники Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.	1				
56	<b>Сдача контрольного норматива – техника игры в баскетбол.</b>	1				
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>				
57	Инструктаж по Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения	1		Сгибание рук в упоре лежа.		
58	Обучение технике отталкивания ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		

	Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям					
59	Обучение техники согласованному движению рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	1				
60	<b>Сдача контрольного норматива</b> – техника одновременного одношажного хода. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.	1	техника одновременного одношажного хода.			
61	Совершенствование техники постановки палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		

	<p>Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу.</p>					
62	<p>Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.</p>	1		Сгибание рук в упоре лежа.		
63	<p>Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.</p>	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
64	<p><b>Сдача контрольного норматива – техника выполнения</b></p>	1	Техника выполнения подъёма скользящим шагом.			

	<p>подъёма скользящим шагом. Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.</p> <p>Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.</p>					
65	<p>Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.</p> <p>Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.</p>	1		Сгибание рук в упоре лежа.		
66	<p>Совершенствование техники непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.</p>	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
67	<p>Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.</p>	1				
68	<p>Совершенствование технике конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.</p>	1				
69	<p>Совершенствование техники непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом</p>	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		

	до 7 км.					
70	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1		Сгибание рук в упоре лежа.		
71	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
72	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1				
73	Прохождение дистанции 3 км.	1	<b>Мальчики:</b> «5»-17.30; «4»-18.30; «3»-20.00; <b>Девочки:</b> «5»-19.30; «4»-20.30; «3»-22.00;	Сгибание рук в упоре лежа.		
74	Прохождение дистанции 7 км.	1	Без учета времени	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
	<b>Волейбол</b>	<b>9</b>				
75	Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол.	1		Повторить правила по волейболу		
76	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	2		Сгибание рук в упоре лежа.		
77	<b>Сдача контрольного норматива –</b>	1	техника приема и передачи мяча в парах	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		

	техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.					
78	<b>Сдача контрольного норматива</b> – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1	верхняя подача мяча по номерам.			
	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>				
79	Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	1		Повторить правила по баскетболу		
80-81	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	2		Сгибание рук в упоре лежа.		
82-83	Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	2		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
84	<b>Сдача контрольного норматива</b> – штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	1	штрафного броска	Сгибание рук в упоре лежа.		
85	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1				
86	Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
87-88	Совершенствование техники. Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.	2				



89	<b>Сдача контрольного норматива</b> – техника игры в баскетбол.	1				
90	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	1		Повторить правила по баскетболу		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>				
91	Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1		Бег с ускорением 100м		
92	Развитие скоростных качеств. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1		Прыжки со скакалкой 3 мин		
93	<b>Сдача контрольного норматива</b> – прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростных качеств.	1	прыжка в высоту с разбега.			
94	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. <b>Сдача контрольного норматива</b> – бег 30 м.	1	бег 30 м	Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
95	Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.		

	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям					
96, 97	<b>Сдача контрольного норматива</b> – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	бег 100 метров.			
98, 99	<b>Сдача контрольного норматива</b> – Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1	Прыжок в длину с места.			
100, 101	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного	1		Выпрыгивание из низкого приседа 25 раз		

	спорта					
102	<b>Сдача контрольного норматива – прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств</b>	1	прыжка в длину с разбега			

## Список литературы:

1. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: Учеб. пособ. для студ. пед. ВУЗов - М.: Высш. шк., 1985. - 384 с.
2. Гигиена детей и подростков: Учебник/под ред. Г.Н. Сердюковской. - М.: Медицина, 1989.
3. Куколевский Г. М. Физическое совершенствование. М.: "Медицина", 1977.
4. Физическая культура в семье. Сост. А.А. Светов, Н.В. Школьников. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
5. Физическая работоспособность спортсменов и ее восстановление в процессе спортивного совершенствования: Сборник научных трудов. - Омск, 1979.
6. Ананьев П.Б. Влияние на здоровье детей основных факторов, формирующих среду обитания: Автореф. дис. -- М., 2000.
7. Ананьев Н.И., Блинова Е.Г. Модернизация обучения, здоровье и некоторые вопросы адаптации школьников Актуальные проблемы адаптации человека. -- Сургут, 2002.
8. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1972.
9. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. -- М., 1978.
10. Карпман В.Л. Спортивная медицина. М.: Физкультура и спорт. 1980.
11. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: ФиС, 1998. - 223 с.;