

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЧАПАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ –
МИХАЙЛОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
Естественно-научного
цикла



И.Н.Прохорова

Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР



В.В.Сбытова

Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



М.А.Демидова

Приказ №80 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По «Физической культуре»

для 11 класса

на 2023-2024 учебный год

Уровень общего образования: среднее общее образование

Количество часов: 68 всего, в неделю 2 часа

Учитель: Кознова Г.Н.

с. Грязное, 2023 год

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 11 класса составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», разработана на основе примерной программы по физической культуре и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, Москва «Просвещение», 2016 год.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет, на его преподавание отводится 68 часов в 11 классе в год.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Цели и задачи учебного курса:

- формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;

- умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

- владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

- владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной

подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Средства обучения:

- Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения
- Подготовительные упражнения
- Игры
- Упражнения для обучения техники двигательного действия
- Упражнения для совершенствования овладения техникой двигательного действия

Методы организации занимающихся:

- Фронтальный метод
- Поточный метод
- Метод групповых занятий
- Круговой метод
- Метод индивидуальных заданий

Методы овладения спортивной техникой:

1. Метод слова – беседы, лекции, объяснения, образные объяснения.
2. Метод показа – демонстрация в целом, по деталям, в целом.
3. Метод непосредственной помощи тренера – преподавателя – обучение исходным положениям, позам, элементам техники.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании в РФ»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации;
- Примерной программы основного общего образования.

3. Место учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается в 11 классе из расчёта 2 ч в неделю — 68 часов.

4. Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированность у школьников устойчивых мотивов и потребностей в

бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Личностные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

- 1) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;
- 2) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;
- 3) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 4) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;
- 5) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;
- 6) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 7) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;
- 8) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

- 1) умение строить логическое доказательство;
- 2) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- 3) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символичные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;
- 4) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности

Предметные результаты на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура». В соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

- 1) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;
- 2) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 3) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

5. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

1.1. Социокультурные основы.

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

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

1.3. Медико-биологические основы.

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 их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Физическое совершенствование:

- Легкая атлетика

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

- Гимнастика с элементами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;

Элементы ритмической гимнастики, элементы стрейтчинговой гимнастики.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

- Спортивные игры

- Баскетбол

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

-Волейбол

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

- Лыжная подготовка

Освоение техники лыжных ходов: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование, прохождение дистанции 8 км.

Знания о физической культуре: правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях;

Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Количество часов
	Классы
	10 класс
Базовая часть	46
Знания о физической культуре	В процессе уроков
Гимнастика с элементами акробатики	14
Легкая атлетика	18
Лыжная подготовка	14
Вариативная часть	24
Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	22

Общее количество часов	68
ИТОГО	68

Календарно-тематическое планирование 11 класс.

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уроку	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика Спринтерский бег (5 ч.) 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.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м.)	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.	03.09.	
2	Совершенствование	ОРУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.)	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
3	Совершенствование	ОРУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.)	текущий	Прыжки в длину с места		
4	Совершенствование	ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – бег 30м.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.)	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
5	Контрольный	ОРУ. СБУ. Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.)	«5» - 13,5-17,0 «4»- 14,0-17,5 «3»- 14,3-18,0	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
Прыжок в длину (3 ч.) 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.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
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 3x10м.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки		

					(дев.)		
8	Контрольный	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	«5» - 450см.-400 «4»- 420см-370. «3»-410см.-340	Прыжки в длину с места		
Метание гранаты (3 ч.) 9	Комплексный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1000 м. Развитие выносливости.	Уметь метать гранату на дальность	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
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.	Уметь метать гранату на дальность	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
11	Контрольный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега на результат. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Развитие выносливости.	Уметь метать гранату на дальность	«5» - 32м-22м «4»- 28м-18м «3»-26м-14м	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
Бег на длинные дистанции 12	Комплексный	ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (дев.), 3000м. (юн.) на результат. Игры.	Уметь пробегать длинные дистанции	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
Баскетбол (4 ч.) 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.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий	Прыжки в длину с места		
14	Совершенствование	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.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
Баскетбол 15	Совершенствование	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).	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		

		Развитие скоростных качеств.					
Баскетбол 16	Совершенствован ия	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.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
Гимнастика с элементами акробатики (14 ч.) <i>Акробатические упражнения</i> 17	Совершенствован ия	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	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Прыжки в длину с места		
18	Совершенствован ия 08.11	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	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
19	Совершенствован ия	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	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
Опорный прыжок 20	Совершенствован ия	ОРУ со скакалкой. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Прыжки в длину с места		
21	Совершенствован ия	ОРУ. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
Опорный прыжок 22	Совершенствован ия	ОРУ. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев). Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации		Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
Опорный прыжок 23	Контрольный	ОРУ с предметами. Выполнение комбинации на оценку. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в	Выполнение комбинации на оценку.	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30		

			комбинации		сек.		
24	Контрольный	ОРУ с предметами. Опорный прыжок. На технику выполнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок на технику	Выполнения опорного прыжка на технику	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
Висы и упоры 25	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.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).		Прыжки в длину с места		
26	Совершенствование	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.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).	Учёт д.з.- прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
Висы и упоры 27	Совершенствование	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.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).	Учёт д.з.- прыжки в длину с места	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
28	Совершенствование	ОРУ. Выполнение комбинации на снарядах на технику. Приём упражнения д.з.- подъём туловища за 30 сек.	Уметь выполнять комбинацию на гимнастических снарядах	Оценка техники выполнения упражнений на снарядах	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
29	Совершенствование	ОРУ. Выполнение комбинации на снарядах на технику. Приём упражнения д.з.- подъём туловища за 30 сек.	Уметь выполнять комбинацию на гимнастических снарядах	Оценка техники выполнения упражнений на снарядах	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
Волейбол (2 ч.) 30	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.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Учёт д.з.- подъём туловища за 30 сек.	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
Волейбол 31	Совершенствование	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая	Уметь выполнять в игре или в игровой		Сгибание и разгибание рук в		

		подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	ситуации тактико-технические действия		упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
Лыжная подготовка (14 ч.) 32	Совершенствования 10.01	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. ОРУ. Одновременный одношажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
33	Совершенствования	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться коньковым ходом	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
Лыжная подготовка 34	Совершенствования	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться коньковым ходом	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
35	Совершенствования	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться коньковым ходом	текущий	Прыжки в длину с места		
Лыжная подготовка 36	Комбинированный	ОРУ. Коньковый ход. – оценка техники. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться коньковым ходом	Оценка техники выполнения конькового хода	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
37	Совершенствования	ОРУ. Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	Уметь передвигаться попеременным четырёхшажным ходом	текущий	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
Лыжная подготовка 38	Совершенствования	ОРУ. Прохождение дистанции с использованием попеременного четырёхшажного хода. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться попеременным четырёхшажным ходом	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
40	Совершенствования	ОРУ с лыжными палками. Повторение ранее изученных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять переход при движении по дистанции	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
Лыжная подготовка 41	Совершенствования	ОРУ с лыжными палками. Преодоление подъёмов и препятствий. Переход с одновременных ходов на попеременные.	Уметь выполнять переход при движении по дистанции	текущий	Прыжки в длину с места		

		Развитие двигательных качеств.					
42	Совершенствование	ОРУ с лыжными палками. Торможение и поворот «плугом». Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять переход при движении по дистанции	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
43	Совершенствование	ОРУ с лыжными палками. Торможение и поворот «плугом». Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять переход при движении по дистанции	текущий	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
Лыжная подготовка 44	Совершенствование	ОРУ. Прохождение дистанции с использованием попеременного четырёхшажного хода. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться попеременным четырёхшажным ходом	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.	Совершенствования	
45	Совершенствование	ОРУ с лыжными палками. Повторение ранее изученных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять переход при движении по дистанции	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)	Совершенствования	
46	Совершенствование	ОРУ. Торможение и поворот «плугом». Поворот на месте махом. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м.	Уметь выполнять торможение и поворот «плугом».	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
Волейбол (6 ч.) 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.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
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.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
Волейбол 49	Комбинированный	Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол		Прыжки в длину с места		
50	Комбинированный	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол		Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		

Волейбол 51	Комбинированный	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол		Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
52	Комбинированный	ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	текущий	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
Волейбол (5 ч.) 53	Комбинированный 01.04	ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
54	Комбинированный	ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	текущий	Прыжки в длину с места		
55	Комбинированный	ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Тестирование – челночный бег 3x10м.	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
56	Комбинированный	ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
57	Комбинированный	ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	текущий	Прыжки в длину с места		
Лёгкая атлетика (6 ч.) 58	Совершенствование	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого старта. Круговая тренировка.	Уметь выполнять стартовый разгон	Тестирование – наклон вперёд	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
59	Совершенствование	ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого старта. Круговая тренировка.	Уметь выполнять стартовый разгон	Тестирование – прыжок в длину с места	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.		
60	Контрольный	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Бег 100м. на результат. Круговая тренировка.	Уметь пробегать 100 на результат	Бег 100м. на результат	Прыжки в длину с места		
61	Контрольный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на результат. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять метание гранаты	Метание гранаты на	Прыжки через скакалку на двух		

				дальность с разбега на результат	ногах на месте за 30 сек.		
62	Контрольный	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие выносливости.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега на результат.	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
63	Комплексный	ОРУ. Бег 2000 м.- дев., 3000 м. – юн. на результат. Игры	Уметь выполнять бег на длинные дистанции	Бег 2000м., 3000м. на результат	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову		
Волейбол (7 ч.) 64	Комбинированный	ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
65	Комбинированный	ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	текущий	Прыжки в длину с места		
66	Комбинированный	ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Тестирование – челночный бег 3х10м.	Подтягивание в висе (юн.), в висе лёжа (дев.)		
67	Комбинированный	ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)		
68	Комбинированный	ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	текущий	Прыжки в длину с места		

11 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	17,3
2. Бег 2000м	-	-	-	10.00	11.30	12.20
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. (девушки)	-	-	-	19.00	20.00	21.00
10.Бег на лыжах 5 км. (юноши)	27.00	29.00	31.00	-	-	-

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>
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.	Координацион ные	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
4.	Выносливость	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

5.	Гибкость	Наклон вперёд 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 виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки)	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	18

Планируемые результаты.

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

Объяснить:

- 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 контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной 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, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

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 самостоятельные 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 само страховки 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 виду 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 воздействия физических упражнений.

Уметь:

- составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, корригирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
- выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;
- регулировать физическую нагрузку;
- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий.