

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Сарсинская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор школы

«\_\_» \_\_\_\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО:  
Зам. директора по УР

«\_\_» \_\_\_\_\_ г.

РАССМОТРЕНО:  
на заседании МО

«\_\_» \_\_\_\_\_ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(полное наименование учебного предмета, курса)

**10-11**  
(класс)

**среднее общее образование**

Составитель: Пашиев Анатолий Дмитриевич

с. Сарсы Вторые 2017г.

## Пояснительная записка.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится **105 часов в год, 3 ч. в неделю.**

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

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** 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 обучающихся 10–11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных организаций в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: **основную, подготовительную и специальную** медицинскую группу. Занятия в

этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к **основной** медицинской группе. Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к **подготовительной** медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

Успеваемость обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны. Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих отметок, при этом преимущественное значение имеют оценки за освоение законченных тем программ. Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и полугодических отметок.

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

### **Обязательный минимум содержания**

#### **Базовый уровень**

#### **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 <\*> 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; 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.**

### **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.**

## **Требования к уровню подготовки выпускников**

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 физическими 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.

Для реализации программного содержания в учебной деятельности можно использовать учебник: Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха-9-е изд. М.: Просвещение, 2014.

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 заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

В третьей четверти уроки лыжной подготовки при низкой температуре в целях охраны здоровья обучающихся проводятся спортивные игры «Волейбол» в спортивной зале.

Важной особенностью образовательной деятельности в средней школе является оценивание обучающихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы обучающийся сдает дифференцированный зачет.

Виды испытаний (тесты) и нормативы **Комплекса ГТО**, государственные требования к ним, требования к оценке знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

## **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

### **1.1. 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 движения.

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

### **1.2. Психолого-педагогические основы.**

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок 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.

### **1.3. 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 их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### **1.4. Приемы саморегуляции.**

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующие тренировки. Элементы йоги.

### **1.5. Баскетбол.**

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

### **1.6. Волейбол.**

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

### **1.7. Гандбол.**

10–11 классы. Терминология гандбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях гандболом. Организация и проведение соревнований.

### **1.8. Гимнастика с элементами акробатики.**

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях

гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **1.9 Легкая атлетика.**

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

### **2. Плавание.**

10-11 классы. Плавательные упражнения. Техника движений рук, ног при плавании способом кроль на груди, кроль на спине, плавание на боку с грузом в руке. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности.

### **2. Демонстрировать.**

<b>Физическая способность</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	–
	Подтягивания из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	–

### **Тематическое планирование 10 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>примечания</b>
<b>I.</b>		<b>Легкая атлетика</b>	<b>(15 часов)</b>

1.		Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению нормативов ГТО. Техника безопасности по легкой атлетике.	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний ( тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Техника безопасности по легкой атлетике.
2-4.		Бег на короткие дистанции.	Совершенствование спринтерского бега. Низкий старт с последующим ускорением до 40м. Бег на короткие дистанции 30, 100 м. Совершенствование техники бега на короткое дистанции. Бег 100 м оценить
5-6.		Бег в равномерном и попеременном темпе	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 м (мальчики), 15-20 м (девочки). Игра в футбол
7.		Бег на длинные дистанции	Совершенствование техники бега на длинные дистанции, подтягивание – мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой оценить. Бег 1000м. оценить
8.		Бег с препятствиями. Прыжки в длину с места.	Бег с препятствиями. Прыжки в длину с места совершенствование .
9.		Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с места оценить
10.		Бег на длинные дистанции .	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 2000 м (девочки), 3000 м (мальчики)
11-12.		Прыжки в высоту. Метание гранаты.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание гранаты 500-700гр. Игра в футбол .
13.		Прыжки в высоту.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.. Игра в футбол .
14.		Метание гранаты.	Метание малого мяча на дальность с разбега оценить. Игра в футбол
15.		Кросс по пересеченной местности.	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
<b>II.</b>	<b>Спортивные игры (Баскетбол) (10 часов)</b>		
16.		Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Техника безопасности на уроках баскетбола.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Техника безопасности на уроках баскетбола.



17-19.		Броски мяча в корзину. Техничко-тактические действия в защите. Учебная игра.	Броски мяча в корзину без сопротивления и с сопротивлением защитника. Техничко-тактические действия в защите. Учебная игра в б/б 4x4
			Броски мяча в корзину оценить
20-22.		Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски в кольцо. Учебная игра .	Ловля и передача мяча. Ведение без сопротивления и с сопротивлением защитника, Броски в кольцо после ведения. Учебная игра в б/б 5x5
23.		Комбинация из освоенных элементов техники Техничко-тактические действия в нападении. Штрафные броски. Учебная игра.	Комбинация из освоенных элементов техники (ловля, передача, бросок после ведения). Техничко-тактические действия в нападении. Штрафные броски от груди двумя руками. Игра в баскетбол 4x4
24.		Техничко-тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол.	Техничко-тактические действия в нападении защите. Игра в баскетбол 4x4
25.		Судейство игры в баскетбол, техничко-тактические действия в защите и нападении.	Судейство игры в баскетбол, техничко-тактические действия в защите и нападении. Соревновательная игра в б/б 5x5
<b>(футбол 3 часа)</b>			
26.		Передвижения, остановки, повороты и стойки.	Совершенствование передвижения, остановок, поворотов и стоек.
27.		Удары по мячу.	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Развитие координации. Учебная игра.
28.		Ведение мяча, тактика игры.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координации. Учебная игра. Значение терминологии игры в футбол.
<b>III. Единоборства (3 часа)</b>			
29.		Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная страховка. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Развитие скоростно-силовых качеств.
30.			Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная страховка. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние занятий

			единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Игра «Борьба двое против двоих»
31			Приемы борьбы лежа и стоя. Борьба в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.
<b>IV.</b>	<b>Гимнастика (11 часов)</b>		
32.		Оздоровительные системы физического воспитания. Техника безопасности на уроках гимнастики.	Оздоровительные системы физического воспитания: ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение строевых упражнений на месте
33-34.		Акробатические элементы.	Длинные кувырки вперед через препятствие. Стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках (юноши), переворот боком, сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки) Длинные кувырки вперед через препятствие. Стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках (юноши), переворот боком, сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки) оценить
35-39.		Акробатическая комбинация. Наклон с прямыми ногами.	Изучение акробатического комплекса на гимнастических матах. Прыжки со скакалкой за 1 мин. Наклон с прямыми ногами Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях на гимнастических матах. Наклон вперед с прямыми ногами Акробатический комплекс на матах оценить
40-43.		Висы и упоры. Опорные прыжки.	Вис согнувшись, вис прогнувшись, сзади. Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину (девочки); прыжок ноги врозь через гимнастического коня в длину (мальчики) Опорные прыжки оценить
44-47.		Передвижения по напольному гимнастическому бревну, лазание по канату.	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях: передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки), лазание по канату (мальчики) Передвижение на бревне (девочки) оценить,

			лазание по канату
48-50.		Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне низком, изучить общие прикладные упражнения
			Расхождение при встрече на гимнастическом бревне низком оценить. Общие прикладные упражнения
<b>V.</b>	<b>Лыжная подготовка (18 часов)</b>		
51.		История физической культуры и лыжных гонок. Техника безопасности по лыжной подготовке.	История физической культуры и лыжных гонок. Техника безопасности по лыжной подготовке
52.		Подборка инвентаря.	Подборка инвентаря
53-59.		Техника основных лыжных ходов. Повороты упором.	Совершенствование техники основных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Повороты упором
			Чередование ходов. Повороты упором оценить
60-66.		Преодоление подъёмов и препятствий, прохождение дистанции до 5 км (девушки), 6 км (юноши). Спуски в низкой стойке.	Преодоление подъёмов и препятствий, прохождение дистанции до 5 км (девушки), 6 км (юноши). Спуски в низкой стойке
			Преодоление подъёмов и препятствий, прохождение дистанции до 5 км (девушки), 6 км (юноши). Спуски в низкой стойке оценить.
67-68.		Прохождение учебной дистанции на время. 3 км	Прохождение учебной дистанции на время. 3 км
<b>VI.</b>	<b>Спортивные игры (волейбол) (10 часов)</b>		
69.		Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии. Техника безопасности на уроках волейбола.	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии. Техника безопасности на уроках волейбола.
70-72.		Передачи мяча после перемещения верхняя, нижняя. Нападающие удары. Блокирование.	Передачи мяча после перемещения верхняя, нижняя. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Игра в волейбол
			Передачи мяча после перемещения верхняя,

			нижняя оценить
73-75.		Прямая верхняя подача. Тактические действия: Игра в волейбол.	Упражнения с мячом: прямая верхняя подача через сетку с лицевой линии. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча. Игра в волейбол
			Прямую верхнюю подачу через сетку оценить
76-77.		Технико-тактические действия игроков в защите и нападении. Игра в волейбол	Технико-тактические действия игроков в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам
78.		Судейство по волейболу. Соревнования внутри класса по волейболу	Судейство по волейболу. Соревнования внутри класса по волейболу . Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в спортивных играх.
<b>VII.</b>	<b>Спортивная игра (Баскетбол) (10 часов)</b>		
79.		Техника безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование элементов техники перемещений	Техника безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование элементов техники перемещений
80-82.		Ловля и передача мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча, на месте, в движении с активным сопротивлением защитника
			Передачи мяча в парах оценить
83-84.		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Тактика свободного нападения .	Ведение мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Тактика свободного нападения
85.		Ведение мяча. Тактика свободного нападения .	Ведение мяча. Тактика свободного нападения
86-87.		Броски после ведения, после ловли, в прыжке.	Броски одной и двумя руками с места и в движении, после ведения, после ловли в прыжке. Игра и игровые задания
88.		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в баскетбол.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в б/б
	<b>Спортивные игры (гандбол) (1 час)</b>		

89.		Правила игры в гандбол	Технические приёмы и командно-тактических действий в спортивных играх.
<b>VIII</b>		<b>Легкая атлетика (13 часов)</b>	
90.		История физической культуры и легкой атлетики. Техника безопасности по легкой атлетике.	История физической культуры и легкой атлетики. Техника безопасности по легкой атлетике
91-93.		Бег на короткие дистанции.	Совершенствование спринтерского бега. Низкий старт с последующим ускорением до 40 м. Бег на короткие дистанции 30, 100 м.
			Совершенствование техники бега на короткое дистанции оценить. Бег 100 м.
94.		Бег в равномерном и переменном темпе	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 м (мальчики), 15-20 м (девочки). Игра в футбол
95.		Бег на длинные дистанции.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции, подтягивание – мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой. Бег 1000 м.
96.		Бег с препятствиями. Прыжки в длину с места.	Бег с препятствиями. Прыжки в длину с места совершенствование
97.		Эстафетный бег. Прыжки в длину с места .	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с места оценить
98.		Техника бега на длинные дистанции. Бег 2000 м (дев.), 3000 м (мальчики).	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 2000 м (девочки), 3000м (мальчики)
99.		Прыжки в длину с разбега, метание гранаты.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега, метание гранаты 500-700 гр. на дальность с разбега
100.		Прыжки в длину с разбега. Игра в футбол .	Прыжки в длину с 13-15 разбега. Игра в футбол
101.		Метание гранаты. Игра в футбол.	Метание гранаты 500-700 гр. на дальность с разбега оценить. Игра в футбол
102.		Оздоровительные ходьба и бег.	Спортивная ходьба 15 мин. Бег в медленном темпе 6 мин.
<b>IX.</b>		<b>Плавание (3 часа)</b>	
103.		Беседа. Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Плавание на груди	Плавание в умеренном и попеременном темпе кролем на груди. Биомеханические особенности техники плавания. Правила техники безопасности на занятиях плаванием.

104.		Плавание на спине	Упражнения на дыхании при плавании. Плавание кролем на спине. Доврачебная помощь пострадавшему. Развитие выносливости.
105.		Плавание на боку с грузом в руке	Плавание на боку с грузом в руке. Плавание в одежде и освобождение от одежды на суше.

### Тематическое планирование 11 класс

№п/п	да та	Тема урока	Примечание
<b>I. Легкая атлетика. (15 часов)</b>			
1		Современные оздоровительные системы физического воспитания. Техника безопасности по легкой атлетике.	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранения творческой активности и долголетия. Техника безопасности по легкой атлетике.
2-4.		Бег на короткие дистанции.	Совершенствование спринтерского бега. Низкий старт до 40 метров. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
			Совершенствование техники бега на короткое дистанции. Бег 100 м оценить
5-6.		Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 м (мальчики), 15-20 м (девочки). Игра в футбол
7.		Бег на длинные дистанции.	Бег 20 мин. Специальные беговые упражнения. Футбол. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды
8.		Бег с препятствиями.	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
9.		Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с места оценить
10.		Бег на длинные дистанции.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 2000 м (девочки), 3000 м (мальчики)
11-12.		Прыжки в высоту. Метание	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

		гранаты.	Метание гранаты 500-700 г на дальность с разбега. Игра в футбол.
13.		Прыжки в высоту.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Игра в футбол.
14.		Метание гранаты.	Метание гранаты 500-700 г на дальность с разбега оценить. Игра в футбол
15.		Оздоровительные ходьба и бег.	Спортивная ходьба 15 мин. Бег в медленном темпе 6 мин. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.
<b>II.</b>	<b>Спортивные игры (Баскетбол) (13 часов)</b>		
16.		Основы законодательства РФ в области физической культуры и спорта. Техника безопасности на уроках баскетбола.	Основы законодательства РФ в области физической культуры и спорта, туризма, охраны здоровья. Техника безопасности на уроках баскетбола.
17-19.		Броски мяча в корзину. Техничко-тактические действия в защите. Учебная игра.	Броски мяча в корзину без сопротивления и с сопротивлением защитника. Техничко-тактические действия в защите. Учебная игра в б/б 4x4
			Броски мяча в корзину оценить
20-22.		Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски в кольцо. Учебная игра .	Ловля и передача мяча. Ведение без сопротивления и с сопротивлением защитника, Броски в кольцо после ведения. Учебная игра в б/б 5x5
23.		Комбинация из освоенных элементов техники Техничко-тактические действия в нападении. Штрафные броски. Учебная игра.	Комбинация из освоенных элементов техники (ловля, передача, бросок после ведения). Техничко-тактические действия в нападении. Штрафные броски от груди двумя руками. Игра в баскетбол 4x4
24.		Техничко-тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол.	Техничко-тактические действия в нападении защите. Игра в баскетбол 4x4
25.		Судейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении.	Судейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в спортивных играх. Соревновательная игра в б/б 5x5
		<b>футбол (3 часа)</b>	
26.		Передвижения, остановки, повороты и стойки.	Совершенствование передвижения ,остановок, поворотов и стоек.

27.		Удары по мячу.	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Развитие координации. Учебная игра.
28.		Ведение мяча, тактика игры.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координации. Учебная игра. Значение терминологии игры в футбол.
<b>III.</b>		<b>Единоборства. (3 часа)</b>	
29-31.		Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная страховка. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Развитие скоростно-силовых качеств.
			Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная страховка. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Игра «Борьба двое против двоих»
			Приемы борьбы лежа и стоя. Борьба в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.
<b>IV.</b>		<b>Гимнастика (19 часов)</b>	
32.		Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Техника безопасности на уроках гимнастики	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение строевых упражнений на месте.
33-34.		Акробатические элементы	Длинные кувырки вперед через препятствие. Стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках (юноши), переворот боком, сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки) ОРУ с предметами.
			Длинные кувырки вперед через препятствие. Стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках (юноши), переворот боком, сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки) оценить. ОРУ с предметами. Развитие координации оценить
35-36.		Ритмическая гимнастика.	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений выполняемых с разной амплитудой, ритмом



			<p>темпом, пространственной точностью.</p> <p>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Развитие координации.</p>
37-38.		Аэробика	<p>Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. <i>Техника безопасности по аэробике.</i></p> <p>Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Развитие силы.</p>
39-43.		Атлетическая гимнастика	<p>Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные группы мышц. <i>Техника безопасности.</i></p> <p>Комплекс упражнений на тренажерах на группы мышц плечевого пояса, спины, ног. Упражнения с отягощениями, на пресс. Развитие силы.</p> <p>Комплекс упражнений на тренажерах на группы мышц плечевого пояса, спины, ног. Упражнения с отягощениями, на пресс.</p> <p>Комплекс упражнений на тренажерах на группы мышц плечевого пояса, спины, ног. Упражнения с отягощениями, на пресс. Развитие силы.</p> <p>Комплекс упражнений на тренажерах на группы мышц плечевого пояса, спины, ног. Упражнения с отягощениями, на пресс. Развитие силы.</p>
44-47.		Висы и упоры. Опорный прыжок, лазание по канату.	<p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на низкой перекладине. Прыжок через козла «согнув ноги», «ноги врозь». Развитие силы.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на низкой перекладине (Прыжок через козла «согнув ноги», «ноги врозь») Развитие силы.</p> <p>Опорный прыжок. Лазание по канату в два приема, без помощи ног. Развитие силы.</p> <p>Опорный прыжок. Лазание по канату в два</p>

			приема, без помощи ног. Развитие силы.
48-50.		Комплексы упражнений адаптивной физической культурой. Национальная игра.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. Развитие координации и гибкости. Гимнастика при умственной и физической деятельности.
			Комплекс упражнений на профилактику осанки. Техничко-тактическая подготовка в национальных видах спорта. Учебная игра «Лапта».
			Комплекс упражнений для устранения искривления позвоночника. Учебная игра «Лапта». Развитие координации и гибкости.
<b>V.</b>	<b>Лыжная подготовка (18 часов)</b>		
51.		Особенности соревновательной деятельности. Техника безопасности по лыжной подготовке.	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта, индивидуальная подготовка и требования безопасности. Техника безопасности по лыжной подготовке.
52.		Подборка инвентаря.	Подборка инвентаря
53-59.		Техника основных лыжных ходов. Повороты упором.	Передвижения на лыжах. Совершенствование техники основных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Повороты упором.
			Чередование ходов. Повороты упором оценить
60-66.		Элементы тактики лыжных гонок. Спуски в низкой стойке.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Спуски в низкой стойке.
			Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Спуски в низкой стойке
67-68.		Прохождение дистанции до 5км (девушки) и до 8 км (юноши).	2 Прохождение дистанции до 5км (девушки) и до 8 км (юноши).
<b>VI.</b>	<b>Спортивные игры (волейбол) (10 часов)</b>		
69.		Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Техника безопасности на уроках волейбола.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Техника безопасности на уроках волейбола
70-72.		Передачи мяча после перемещения верхняя, нижняя. Нападающие удары. Блокирование.	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации. Одиночное блокирование.

			Передачи мяча после перемещения верхняя, нижняя оценить
73-75.		Тактические действия. Подачи мяча. Игра в волейбол.	Упражнения с мячом: прямая верхняя подача через сетку с лицевой линии. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча. Игра в волейбол Прямую верхнюю подачу через сетку оценить
76-77.		Технико-тактические действия игроков в защите и нападении. Игра в волейбол.	Технико-тактические действия игроков в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам
78.		Судейство по волейболу. Соревнования внутри класса по волейболу.	Судейство по волейболу. Соревнования внутри класса по волейболу.
<b>VII.</b>	<b>Спортивная игра (мини-футбол) (3 часа)</b>		
79.		Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Техника безопасности на уроках мини-футбола.	Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Техника безопасности на уроках мини-футбола.
80.		Передвижения и остановки.	Комбинации из передвижений и остановок.
81.		Удары по мячу. Учебная игра в мини-футбол.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Варианты ударов по мячу ногой и головой, ведение мяча.
	<b>Спортивная игра (гандбол) (1 час)</b>		
82.		Правила игры в гандбол. Техника безопасности на уроках игры в гандбол.	Учебная игра. Развитие координации. Правила игры в гандбол. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в спортивных играх.
<b>VIII</b>	<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>		
83.		Подготовка к соревновательной деятельности и выполнения нормативов ГТО. Техника безопасности по легкой атлетике.	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний ( тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Техника безопасности по легкой атлетике
84-86.		Бег на короткие дистанции	Совершенствование спринтерского бега. Низкий старт с последующим ускорением до 40 м. Бег на короткие дистанции 30, 100 м. Совершенствование техники бега на короткое

			дистанции. Бег 100 м.
87-88.		Бег в равномерном и переменном темпе	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 м (мальчики), 15-20 м (девочки). Игра в футбол.
89.		Бег на длинные дистанции	Совершенствование техники бега на длинные дистанции, подтягивание – мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой. Бег 1000 м.
90.		Бег с препятствиями. Прыжки в длину с места.	Бег с препятствиями. Прыжки в длину с места совершенствование.
91.		Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с места оценить.
92.		Техника бега на длинные дистанции. Бег 2000 м (девочки), 3000 м (мальчики)	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 2000 м (девочки), 3000 м (мальчики).
93-94.		Прыжки в длину с разбега, метание гранаты.	Прыжки: в длину с 13-15 шагов разбега, метание гранаты 500-700 гр. на дальность с разбега.
95.		Прыжки в длину с разбега. Игра в футбол	Прыжки: в длину с 13-15 разбега оценить. Игра в футбол.
96.		Метание гранаты. Игра в футбол	Метание гранаты 500-700 гр. на дальность с разбега оценить. Игра в футбол
<b>IX.</b>	<b>Прикладная физическая подготовка. (5 часов)</b>		
97.		Челночный бег 3x10.	Челночный бег 3x10. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств
98.		Полоса препятствий. Проползание под установленными ориентирами.	Проползание под установленными ориентирами. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств
99-100.		Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств
101.		Передвижение по скамейке с грузом на плечах. Метание гранаты в цель.	Передвижение по скамейке с грузом на плечах. Метание гранаты в цель. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств
<b>X.</b>	<b>Плавание (4 часа)</b>		
102.		Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Плавание на груди	Плавание в умеренном и попеременном темпе кролем на груди. Биомеханические особенности техники плавания. Правила техники безопасности на занятиях плаванием

103.		Плавание на спине	Упражнения на дыхание при плавании. Плавание кролем на спине. Доврачебная помощь пострадавшему. Развитие выносливости.
104-105.		Плавание на боку с грузом в руке	Плавание на боку с грузом в руке. Плавание в одежде и освобождение от одежды на суше.

### **Легкая атлетика**

#### **Педагогические условия и средства реализации ГОС:**

- Высокий, средний, низкий старт; специальные беговые упражнения; бег в равномерном темпе; многоскоки; метание в цель и на дальность из различных исходных положений; метание меча на дальность и в цель из различных исходных положений (обеими руками).
- Прыжковые упражнения; прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способами «Согнув ноги», «прогнувшись»; прыжки на точность приземления.
- Метание малого мяча в цель с 8 и более шагов; метание мячей горизонтальную и вертикальную цель; метание малых мячей из различных исходных положений; метание мяча на дальность и в цель из различных исходных положений (обеими руками).
- Бег с изменением скорости и направления движения; различные варианты челночного бега; эстафетный бег; подвижные игры и эстафеты.

### **Баскетбол**

#### **Педагогические условия и средства реализации ГОС:**

- Стойки игрока;
- Перемещения в стойке;
- Перемещения приставными шагами, боком, лицом, спиной вперед;
- Остановка двумя шагами, прыжком; повороты без мяча, с мячом;
- Ловля и передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, в тройках);
- Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойках на месте и в движении по прямой и с изменением направления движения, скорости;
- Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения);
- Тактика свободного нападения;
- Тактика защиты;
- Вырывание и выбивание мяча.

### **Волейбол**

#### **Педагогические условия и средства реализации ГОС:**

- Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения приставным шагом вправо и влево, выход к мячу;

- Упражнения с мячом: прямая нижняя, верхняя подача через сетку с лицевой линии площадки, прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами), передача мяча из зоны в зону, передача мяча после перемещения;
- Нападающие удары, блокирование нападающих ударов соперника;
- Техничко-тактические защитные действия игроков при приеме подаче и последующей передаче мяча, система игры в защите при страховке нападающего игрока задней линии;
- Техничко-тактические действия при нападениях. Отработка игровых комбинаций.

### **Гимнастика**

#### **Педагогические условия и средства реализации ГОС:**

1. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, построение в одну колонну, размыкание и смыкание на месте и в движении, выполнение различных строевых команд;
2. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, ОРУ в парах; подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д); поднимание туловища из положения лежа на спине; ОРУ с различными способами бега, ходьбы, прыжков, вращений; упражнения на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки;
3. Лазанье по канату, скамейке, шесту; упражнения в висах и упорах; прыжки со скакалкой, метание набивного мяча;
4. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставах и позвоночника; упражнения с партнерами, акробатические комплексы упражнений на гимнастических матах, бревне;
5. Опорные прыжки через гимнастического «коня», «козла».

### **Лыжная подготовка**

#### **Педагогические условия и средства реализации ГОС:**

- Повороты: махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «упором», переступанием;
- Подъемы: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
- Спуски: прямо и наискось в основной стойке, в низкой стойке и в высокой стойке;
- Торможения: «плугом», «упором», «полуплугом», падением;
- Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход;
- Преодоление препятствий: произвольным способом, способом «перешагивание»; преодоление крутых спусков и подъемов;
- Эстафеты: передвижение различными классическими ходами, в парах, передвижение на одной лыже, передвижение без палок.

### **Библиографический список**

1. Настольная книга учителя физической культуры. - М., Астрель, 2003.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2000.

3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. – М., 2001.
4. Захаров А.И. Методика обучения двигательным действиям. – М., Дрофа, 2002.
5. Ежи. Талага. Энциклопедия физических упражнений. – М., Дрофа, 2001.
6. Антонова О.Н. Лыжная подготовка. - М., 1999.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов./под общей ред. В.И.Лях/ 3-е издание, - М., Просвещение, 2006.