

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» г. Перми

Рассмотрено и согласовано
на заседании ШМО учителей
музыки, ИЗО, технологии,
физического воспитания.
Протокол №1 от 29.08.2017

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом:
Протокол №1 от 30.08.2017



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическое воспитание
11 класс (девушки)

УМК под редакцией В.И. Ляха, А. А. Зданевича

Автор-составитель: С. В. Камалтдинова,
учитель первой квалификационной категории

2017 - 18 уч. год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11 класса

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 3.06.2011 г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 г. № 1312;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г.№889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.
- Программы развития школы «Магистраль» на 2017 – 2021 гг.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится **(102)** часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2010.

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

Целью образования в области физической культуры в средней школе является 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.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

- 1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
- 2) 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;
- 3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Результаты освоения содержания 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 российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;
- 2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;
- 3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- 4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания- науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) 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;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) 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;

11) 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;

12) 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;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) 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 самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление

результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) 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;

7) 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;

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

2) 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;

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

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

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

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X(ю.)	XI(ю.)	X(д.)	XI(д.)
1	Базовая часть	84	84	84	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21

1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	21	21	21	21
2	Вариативная часть	18	18	18	18
2.1	Баскетбол	18	18	18	18
	Итого	102	102	102	102

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 психорегулирующая 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 волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

1.7. 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.

1.8. 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. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 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
Выносливость	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Задачи физического воспитания учащихся 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.

Тематическое ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс (девушки)

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика (11 ч)						
Спринтерский бег (3 ч)	1.Вводный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий		
	2.Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	Текущий		
	3.Учетный	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м)	«5» - 16,0 с; «4»- 17,0 с; «3» - 17,5 с.		
Бег на средние дистанции(2 часа)	4.Комплексный	Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м	Текущий		
	5.Совершенствования	Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м (на результат)	Текущий		
Прыжок в длину (3 ч)	6.Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий		
	7.Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Текущий		

	8.Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	«5» - 410 см; «4» - 380 см; «3» - 360 см		
Метание гранаты (3 ч)	9.Комплексный	Метание гранаты в коридор (10м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий		
	10.Комплексный	Метание фанаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Текущий		
	11.Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность	«5» - 23 м; «4» - 19 м; «3» - 17 м		

Волейбол(16 часов)

Волейбол (16ч)	12.Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	13.Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		
	14.Совершенствования					
	15.Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий		

16.Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	
17.Совершенствования				
18.Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	
19.Комплексный				
20.Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	
21.Комплексный				
22.Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	
23.Комплексный				
24.Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	

25.Совершенство вания	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
26.Совершенство вания			
27.Совершенство вания			

Гимнастика (21 ч)

Висы и упоры. Лазание по канату(11 часов).	28.Комплексный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	
	29.Совершенство вания	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы		Текущий	
	30.Совершенство вания	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	
	31.Совершенство вания				
	32.Совершенство вания	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	
	33.Совершенство вания	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	

	34-36.Совершенствования				
	37.Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Текущий	
	38.Учетный	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях	Оценка техники выполнения элементов	
Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч)	39.Комплексный	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	
	40.Совершенствования	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	
	41.Совершенствования	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей		Текущий	
	42.Совершенствования				
	43.Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ со скакалками. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	
	44.Совершенствования	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ со скакалками. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Текущий	
	45-47.Совершенствования				

	48.Учетный	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок	Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Оценка техники выполнения элементов
--	------------	--	--	-------------------------------------

Волейбол (5 часов)	Волейбол (5 часов)			
	49.Комплексный	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения подачи мяча
	50.Совершенствования			
	51.Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения нападающего удара
	52.Совершенствования			
53.Совершенствования	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	

Лыжная подготовка (21 ч)						
Техника лыжных ходов	54 .	54.Инструктаж по Т\б.. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		Текущий		
	Совершенствования 55-68	55.Коньковый ход. Повторение	Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.	Текущий		
		56.Попеременный четырехшажный ход. Повторение		Текущий		
		57.Попеременный четырехшажный ход.		Текущий		
		58.Переход с одновременных ходов на попеременные.		Текущий		
		59.Преодоление подъемов и препятствий.		Текущий		
		60-61.Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование		Текущий		
		62.Поворот на месте махом		Текущий		
		63.Прохождение дистанции 5км		Текущий		
		64.Повороты упором.		Текущий		
		65.Переход с попеременным ходом на одновременные		Текущий		
	66.Прохождение дистанции 5км	Текущий				
	67.Прохождение дистанции 5км	Текущий				
	68.Подъемы, спуски, торможения.	Текущий				
	Комбинированный 69-70	69-70.Коньковый ход. Повторение		Текущий		
Комбинированный 71-72	71-72.Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование		Текущий			
Учетный 73-75	73.Зачет. Прохождение дистанции 3 км	Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам	Оценка результатов			
	74-75.Зачет. Лыжные ходы		Оценка техники			

		Баскетбол (18 часов)			
Баскетбол (18 ч)	76.Комплексы	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	
	77.Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	
	78.Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x Г). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий *	
	79.Совершенствования				
	80.Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 1 * 2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	

81.Комплексы й	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 x 3 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	
82.Совершенствования				
83.Комплексы	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение,	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	
84.Совершенствования	передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств			
85.Совершенствования		Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	
86.Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	
87.Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий	

	88.Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
	89.Комплексы	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
	90.Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий
	91.Комплексы	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Оценка техники выполнения ведения мяча
	92.Совершенствования	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре	Текущий

		Легкая атлетика (10 ч)				
Спринтерский бег (4 ч)	93.Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
	94.Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
	95.Комплексный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Текущий		
	96.Учетный	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	«5»- 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с.		
Метание мяча и гранаты (3 ч)	97.Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий		
	98.Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий		
	99.Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м		
Прыжок в высоту (3 ч)	100.Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий		
	101.Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий		

102.Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Бег: «5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с.		
-----------------	---	---	---	--	--

Литература

- Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
- Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
- Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
- Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
- Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.
- Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
- Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейк-сона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.
- Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для учащихся основной школы 10 – 11 классы

**(на основе федеральной комплексной программы физического воспитания учащихся: авторы
В.И.Лях, А. А. Зданевич 2010г.)**

Пояснительная записка.

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для средней школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И.Лях, А.А.Зданевич 2010 г.), и программы Образовательных учреждений Физическая культура средней школы 10 - 11 классы (автор А.П.Матвеев 2010 г.) С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках. (см. таблицы).

Используемая литература:

1). Настольная книга учителя физической культуры / авт.- сост. Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б.Кофмана.-М: Физкультура и спорт, **2).** Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся:1 – 11 классы / В.И. Лях, А.А.Зданевич // Физкультура в школе. -2004. -№1- 8.**3).** Настольная книга учителя физической культуры: справ.- метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Изд- во Астрель», **4).** Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. – Волгоград: ВГАФК, **5).** Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы / Для учителей общеобразовательных учреждений // 7 издание. Москва Просвещение 2010 г.// авт. Доктор пед. наук В.И. Лях, канд. пед. наук А.А. Зданевич

11 класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.9	8.1	8.4	9.3	9.6
11	Бег 30 м, секунд	4.3	5.0	5.1	4.8	5.9	6.1
11	Бег 1000м, мин.	3,30	3,50	4,20			
11	Бег 500м, мин				2,10	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 3000 м (ю);2000 м (д) мин	12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20
11	Прыжки в длину с места	240	205	190	210	170	160

11	Подтягивание на перекладине	12	9	5	18	13	6
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	20+	12	7-
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	Метание гранаты (ю) -700 гр. (д) – 500 гр. на дальность, м	30	25	20	25	20	16
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65