

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 классов

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

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (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, 2011.

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 усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

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

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре при 3-х урочных занятиях в неделю в 10 – 11 классах.

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы		Всего часов
		10	11	
1	2	3	4	5
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	4	4	8
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	2	2	4
Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств			
- Скорость		5	5	10
- Сила		5	5	10
- Выносливость		10	10	20
- Координация		5	5	10

- Гибкость		3	3	6
-Скоростно-силовые		5	5	10
Итого по разделу двигательных способностей:		39	39	78
Способы физической деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх			
- Гимнастика, акробатика		7	7	14
- Футбол		8	8	16
- Баскетбол		9	9	18
- Волейбол		14	14	28
- Лёгкая атлетика		7	7	14
Вариативная часть:				
- Лёгкая атлетика		6	6	12
-Волейбол		4	4	8
- «Стритбол»		3	3	6
- Баскетбол		2	2	4
- Футбол		5	5	10
- Подведение итогов учебного года		1	1	2
ИТОГО:		66	66	132
ВСЕГО:		105	105	210

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 физической 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 баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

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.

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.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. №751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Вег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170— 190 170— 190	210 и выше 210
4	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300— 1400 1300— 1400	1100 и ниже 1100
5	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую

функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

ОБЪЯСНЯТЬ:

1. Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
2. Цели и принципы современного Олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
3. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА:

1. Личной гигиены и закаливания организма;
2. Организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
3. Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
4. Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
5. Использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

ПРОВОДИТЬ:

1. Самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей прикладной и оздоровительной направленностью;
2. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, осанкой;
3. Приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
4. Судейство по видам спорта.

СОСТАВЛЯТЬ:

1. Комплексы физических упражнений различной направленности;

ОПРЕДЕЛЯТЬ:

1. Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
2. Эффективность занятий физическими упражнениями;
3. Функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
4. Дозировку физической нагрузки.

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	- бег 30 м (с) - бег 100 м (с)	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	- подтягивание из виса на высокой перекладине (м) (к/р) , - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (д) (к/р) - прыжки в длину с места (см)	10 - 215	- 14 170
На выносливость	- кросс 3 км (мин, с) -кросс 2 км (мин, с)	13,50 10,0	- -

ЛИТЕРАТУРА:

1. Болонов Г.П. Физическое Воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. - М.: «ТЦ», 2003.
2. Бегрег Г.И., Бергер Ю.Г. Урок физкультуры 5-9 кл. – М.: Владос, 2003.
3. Васильева М.И. и др. Физическая культура 1 – 11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха и др. – Волгоград: Учитель, 2008.
4. Виненко В.И. Физкультура. 5-11 классы: календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе. – Волгоград: Учитель, 2009.
5. Глязев С.В. Если хочешь быть здоров. - М.: Просвещение, 1988.
6. Гоголан М.Ф. Попрощайтесь с болезнями. - М.: Просвещение, 1997.
7. Гоголан М.Ф. Законы здоровья. - М. Просвещение, 1998.
8. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья, 1-5 кл. – М.: ВАКО, 2004.
9. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н.. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
10. Иванченко В.А. Секреты вашей бодрости. - М.: Просвещение, 1988.
11. Исайченко В. Тайны русского закала. – М.: Просвещение, 1979.
12. Клещева Ю.Н. Спортивные игры. – М.: Высшая школа, 1980.
13. Кондратьева М.М. Звонок на урок здоровья: Из опыта работы. – М.: Просвещение, 1991.
14. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2004
15. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре, 5-9 классы. – М.: ВАКО, 2005.
16. Макарова А.Н. Легкая атлетика. – М.: Просвещение, 1987.
17. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья. - М.: ВАКО, 2004.
18. Селезнев А.И., Селезнев В.А. Подарите детям радость. Учебное пособие. – Ставрополь, 2000.
19. Скачков И.Г. Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на воздухе: Из опыта работы. - М.: Просвещение, 1991.
20. Чусов Ю.Н. Закаливание школьников: Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 1985.

Планирование учебного материала «Физическая культура»

10 КЛАСС (девушки)

№ урока	Тема урока	Д/з	Дата проведения
Легкая атлетика: бег, прыжки, метание (10ч.)			
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт, бег с ускорением.	КУ № 1	
2	Низкий старт. Стартовый разгон.	КУ № 1	
3	Низкий старт. Бег по дистанции.	КУ № 1	
4	Низкий старт. Финиширование.	КУ № 1	
5	Бег на результат 60 м. Эстафетный бег.	КУ № 1	
6	Прыжок в длину. Метание м/мяча	КУ № 5	
7	Прыжок в длину. Челночный бег.	КУ № 5	
8	Прыжок в длину на результат. Метание м/мяча	КУ № 5	
9	Бег 1000м. Спец. Беговые упражнения.	КУ № 6	
10	Бег на результат 1000м.	КУ № 6	
Кроссовая подготовка (10ч.)			
11	Бег в равномерном темпе 12 мин. Спец. беговые упражнения.	КУ № 6	
12	Бег в равномерном темпе 12 мин. Спец. беговые упражнения.	КУ № 6	
13	Бег с преодолением горизонтальных препятствий	КУ № 6	
14	Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения.	КУ № 6	
15	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	КУ № 6	
16	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	КУ № 6	
17	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	КУ № 6	
18	Бег с преодолением вертикальных препятствий.	КУ № 6	
19	Бег с преодолением вертикальных препятствий.	КУ № 6	
20	Бег на результат 2000м.	КУ № 6	
Гимнастика с элементами акробатики (18ч.)			
21	Строевая подготовка. Подтягивания в висе.	КУ № 4	
22	Строевая подготовка. Подтягивания в висе.	КУ № 4	
23	Подтягивание в висе на результат.	КУ № 4	
24	Строевая подготовка. Упр. на гимнастической скамейке	КУ № 4	
25	Строевая подготовка. Упражнения на бревне	КУ № 4	
26	Строевая подготовка. Упражнения на бревне	КУ № 4	
27	Оценка техники выполнения упражнений на бревне.	КУ № 4	
28	Прыжок через козла ноги врозь.	КУ № 4	
29	Прыжок через козла ноги врозь, боком.	КУ № 4	
30	Опорный прыжок. Лазание по канату.	КУ № 4	
31	Опорный прыжок. Лазание по канату.	КУ № 2	
32	Оценка техники опорного прыжка.	КУ № 2	
33	Стойка на голове и руках. Кувырок назад.	КУ № 2	
34	Стойка на голове и руках. Кувырок назад.	КУ № 2	
35	Кувырок назад в полушпагат.	КУ № 2	
36	<i>Длинный кувырок вперед с разбега.</i>	КУ № 2	
37	Длинный кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат.	КУ № 2	
38	Оценка техники выполнения акробат-их элементов	КУ № 2	
Спортивные игры: волейбол (18ч.)			

39	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху.	КУ № 3	
40	Передача мяча сверху. Нападающий удар.	КУ № 3	
41	Нападающий удар. Верхняя/нижняя подача мяча	КУ № 3	
42	Оценка передачи мяча сверху/снизу над собой.	КУ № 3	
43	Нападающий удар при встречных передачах	КУ № 3	
44	Нападающий удар. Верхняя/нижняя подача мяча	КУ № 3	
45	Оценка передачи мяча сверху/снизу в парах.	КУ № 3	
46	Оценка техники выполнения нападающего удара.	КУ № 3	
47	Передача мяча сверху в тройках. Нападающий удар.	КУ № 3	
48	Верхняя/нижняя подача мяча, прием мяча, отраженного сеткой	КУ № 3	
49	Оценка передачи мяча сверху/снизу в тройках	КУ № 3	
50	Оценка передачи мяча сверху/снизу в тройках со сменой мест.	КУ № 3	
51	Учебная игра, нападение через 3-ю зону.	КУ № 3	
52	Верхняя/нижняя подача мяча, прием мяча, отраженного сеткой	КУ № 3	
53	Верхняя/нижняя подача мяча, прием мяча, отраженного сеткой	КУ № 3	
54	Сочетание приемов. Учебная игра.	КУ № 3	
55	Оценка передачи мяча сверху/снизу в стену	КУ № 3	
56	Оценка техники подачи мяча.	КУ № 3	
Спортивные игры: баскетбол (27ч.)			
57	Передвижения и остановки игрока. Ведение мяча.	КУ № 3	
58	<i>Сочетание приемов передач, ведения и бросков мяча</i>	КУ № 3	
59	Оценка ведения мяча с обводкой стоек.	КУ № 3	
60	Штрафной бросок. <i>Сочетание приемов передач, ведения и бросков мяча.</i>	КУ № 3	
61	Челночный бег с ведением мяча на результат.	КУ № 5	
62	Позиционное нападение и личная защита.	КУ № 5	
63	Позиционное нападение со сменой мест.	КУ № 5	
64	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	КУ № 5	
65	Учебная игра, сочетание приемов.	КУ № 5	
66	Учебная игра, сочетание приемов.	КУ № 5	
67	Передачи мяча в тройках со сменой мест на результат.	КУ № 5	
68	Бросок одной рукой от плеча в прыжке	КУ № 5	
69	Оценка ловли- передачи мяча одной рукой	КУ № 5	
70	<i>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях</i>	КУ № 5	
71	<i>Сочетание приемов.</i> Учебная игра	КУ № 5	
72	<i>Сочетание приемов.</i> Учебная игра	КУ № 5	
73	Оценка броска по кольцу после ведения и остановки 2-мя шагами	КУ № 5	
74	Взаимодействие 2-х игроков в нападении и защите.	КУ № 5	
75	Взаимодействие 2-х игроков в нападении и защите.	КУ № 5	
76	Оценка передачи мяча в четверка 2 мяча	КУ № 5	
77	Взаимодействие 3-х игроков в нападении	КУ № 5	
78	Учебная игра. Правила баскетбола	КУ № 5	
79	Взаимодействие 3-х игроков в нападении "малая восьмерка"	КУ № 5	
80	Взаимодействие 3-х игроков в нападении "малая	КУ № 5	

	восьмерка"		
81	Оценка передачи мяча в парах в 2 мяча	КУ № 5	
82	Нападение быстрым прорывом	КУ № 5	
83	Учебная игра. Сочетание приемов.	КУ № 5	
Кроссовая подготовка (10ч.)			
84	Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения.	КУ № 6	
85	Бег с преодолением горизонтальных препятствий	КУ № 6	
86	Бег в равномерном темпе 16 мин. Спец. беговые упражнения.	КУ № 6	
87	Бег в равномерном темпе 18 мин. Спец. беговые упражнения.	КУ № 6	
88	Бег с преодолением горизонтальных препятствий	КУ № 6	
89	Бег в равномерном темпе 20 мин. Спец. беговые упражнения.	КУ № 6	
90	Бег с преодолением вертикальных препятствий напрыгиванием.	КУ № 6	
91	Бег в равномерном темпе 20 мин. Спец. беговые упражнения.	КУ № 6	
92	Бег с преодолением вертикальных препятствий прыжком.	КУ № 6	
93	Бег на результат 2000м.	КУ № 6	
Легкая атлетика: бег, прыжки, метание (12ч.)			
94	Бег до 1000м. Спец. беговые упражнения.	КУ № 1	
95	Бег до 1000м. Спец. беговые упражнения.	КУ № 1	
96	Бег на результат 1000м.	КУ № 1	
97	Низкий старт. Стартовый разгон	КУ № 1	
98	Низкий старт. Бег по дистанции	КУ № 5	
99	Низкий старт. Финиширование	КУ № 5	
100	Высокий старт. Эстафетный бег	КУ № 5	
101	Бег на результат 100 м.	КУ № 5	
102	Прыжок в высоту. Метание м/мяча на дальность.	КУ № 5	
103	Прыжок в высоту. Метание м/мяча.	КУ № 5	
104	Метание м/мяча на дальность на результат.	КУ № 5	
105	Развитие скоростно-силовых качеств.	КУ № 5	

Планирование учебного материала «Физическая культура»

10 КЛАСС (юноши)

№ урока	Тема урока	Д/з	Дата проведения
Легкая атлетика: бег, прыжки, метание (10ч.)			
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт, бег с ускорением.	КУ № 1	
2	Низкий старт. Стартовый разгон.	КУ № 1	
3	Низкий старт. Бег по дистанции.	КУ № 1	
4	Низкий старт. Финиширование.	КУ № 1	
5	Бег на результат 60 м. Эстафетный бег.	КУ № 1	
6	Прыжок в длину. Метание м/мяча	КУ № 5	
7	Прыжок в длину. Челночный бег.	КУ № 5	
8	Прыжок в длину на результат. Метание м/мяча	КУ № 5	
9	Бег 1000м. Спец. Беговые упражнения.	КУ № 6	

10	Бег на результат 1000м.	КУ № 6	
Кроссовая подготовка (10ч.)			
11	Бег в равномерном темпе 12 мин. Спец. беговые упражнения.	КУ № 6	
12	Бег в равномерном темпе 12 мин. Спец. беговые упражнения.	КУ № 6	
13	Бег с преодолением горизонтальных препятствий	КУ № 6	
14	Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения.	КУ № 6	
15	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	КУ № 6	
16	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	КУ № 6	
17	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	КУ № 6	
18	Бег с преодолением вертикальных препятствий.	КУ № 6	
19	Бег с преодолением вертикальных препятствий.	КУ № 6	
20	Бег на результат 3000м.	КУ № 6	
Гимнастика с элементами акробатики (18ч.)			
21	Строевая подготовка. Подтягивания .	КУ № 4	
22	Строевая подготовка. Подтягивания .	КУ № 4	
23	Подтягивание на результат.	КУ № 4	
24	Строевая подготовка. Упр. на гимнастической скамейке	КУ № 4	
25	Строевая подготовка. Упражнения на брусьях	КУ № 4	
26	Строевая подготовка. Упражнения на брусьях	КУ № 4	
27	Оценка техники выполнения упражнений на брусьях.	КУ № 4	
28	Опорный прыжок. Лазание по канату.	КУ № 4	
29	Опорный прыжок. Лазание по канату.	КУ № 4	
30	Опорный прыжок. Лазание по канату.	КУ № 4	
31	Опорный прыжок. Лазание по канату.	КУ № 2	
32	Оценка техники опорного прыжка.	КУ № 2	
33	Стойка на голове и руках. Кувырок назад.	КУ № 2	
34	Стойка на голове и руках. Кувырок назад.	КУ № 2	
35	Кувырок назад в высокую стойку.	КУ № 2	
36	<i>Длинный кувырок вперед с разбега.</i>	КУ № 2	
37	Длинный кувырок вперед, кувырок назад в высокую стойку.	КУ № 2	
38	Оценка техники выполнения акробат-их элементов	КУ № 2	
Спортивные игры: волейбол (18ч.)			
39	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху.	КУ № 3	
40	Передача мяча сверху. Нападающий удар.	КУ № 3	
41	Нападающий удар. Верхняя/нижняя подача мяча	КУ № 3	
42	Оценка передачи мяча сверху/снизу над собой.	КУ № 3	
43	Нападающий удар при встречных передачах	КУ № 3	
44	Нападающий удар. Верхняя/нижняя подача мяча	КУ № 3	
45	Оценка передачи мяча сверху/снизу в парах.	КУ № 3	
46	Оценка техники выполнения нападающего удара.	КУ № 3	
47	Передача мяча сверху в тройках. Нападающий удар.	КУ № 3	
48	Верхняя/нижняя подача мяча, прием мяча, отраженного сеткой	КУ № 3	
49	Оценка передачи мяча сверху/снизу в тройках со сменой мест	КУ № 3	
50	Оценка передачи мяча сверху/снизу в тройках со сменой мест.	КУ № 3	

51	Учебная игра, нападение через 3-ю зону.	КУ № 3	
52	Верхняя/нижняя подача мяча, прием мяча, отраженного сеткой	КУ № 3	
53	Верхняя/нижняя подача мяча, прием мяча, отраженного сеткой	КУ № 3	
54	Сочетание приемов. Учебная игра.	КУ № 3	
55	Оценка передачи мяча сверху/снизу в стену	КУ № 3	
56	Оценка техники подачи мяча.	КУ № 3	
Спортивные игры: баскетбол (27ч.)			
57	Передвижения и остановки игрока. Ведение мяча.	КУ № 3	
58	<i>Сочетание приемов передач, ведения и бросков мяча</i>	КУ № 3	
59	Оценка ведения мяча с обводкой стоек.	КУ № 3	
60	Штрафной бросок. <i>Сочетание приемов передач, ведения и бросков мяча.</i>	КУ № 3	
61	Челночный бег с ведением мяча на результат.	КУ № 5	
62	Позиционное нападение и личная защита.	КУ № 5	
63	Позиционное нападение со сменой мест.	КУ № 5	
64	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	КУ № 5	
65	Учебная игра, сочетание приемов.	КУ № 5	
66	Учебная игра, сочетание приемов.	КУ № 5	
67	Передачи мяча в тройках со сменой мест на результат.	КУ № 5	
68	Бросок одной рукой от плеча в прыжке	КУ № 5	
69	Оценка ловли- передачи мяча одной рукой	КУ № 5	
70	<i>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях</i>	КУ № 5	
71	<i>Сочетание приемов. Учебная игра</i>	КУ № 5	
72	<i>Сочетание приемов. Учебная игра</i>	КУ № 5	
73	Оценка броска по кольцу после ведения и остановки 2-мя шагами	КУ № 5	
74	Взаимодействие 2-х игроков в нападении и защите.	КУ № 5	
75	Взаимодействие 2-х игроков в нападении и защите.	КУ № 5	
76	Оценка передачи мяча в четверка 2 мяча	КУ № 5	
77	Взаимодействие 3-х игроков в нападении	КУ № 5	
78	Учебная игра. Правила баскетбола	КУ № 5	
79	Взаимодействие 3-х игроков в нападении "малая восьмерка"	КУ № 5	
80	Взаимодействие 3-х игроков в нападении "малая восьмерка"	КУ № 5	
81	Оценка передачи мяча в парах в 2 мяча	КУ № 5	
82	Нападение быстрым прорывом	КУ № 5	
83	Учебная игра. Сочетание приемов.	КУ № 5	
Кроссовая подготовка (10ч.)			
84	Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения.	КУ № 6	
85	Бег с преодолением горизонтальных препятствий	КУ № 6	
86	Бег в равномерном темпе 16 мин. Спец. беговые упражнения.	КУ № 6	
87	Бег в равномерном темпе 18 мин. Спец. беговые упражнения.	КУ № 6	
88	Бег с преодолением горизонтальных препятствий	КУ № 6	
89	Бег в равномерном темпе 20 мин. Спец. беговые	КУ № 6	

	упражнения.		
90	Бег с преодолением вертикальных препятствий напрыгиванием.	КУ № 6	
91	Бег в равномерном темпе 20 мин. Спец. беговые упражнения.	КУ № 6	
92	Бег с преодолением вертикальных препятствий прыжком.	КУ № 6	
93	Бег на результат 3000м.	КУ № 6	
Легкая атлетика: бег, прыжки, метание (12ч.)			
94	Бег до 1000м. Спец. беговые упражнения.	КУ № 1	
95	Бег до 1000м. Спец. беговые упражнения.	КУ № 1	
96	Бег на результат 1000м.	КУ № 1	
97	Низкий старт. Стартовый разгон	КУ № 1	
98	Низкий старт. Бег по дистанции	КУ № 5	
99	Низкий старт. Финиширование	КУ № 5	
100	Высокий старт. Эстафетный бег	КУ № 5	
101	Бег на результат 100 м.	КУ № 5	
102	Прыжок в высоту. Метание м/мяча на дальность.	КУ № 5	
103	Прыжок в высоту. Метание м/мяча.	КУ № 5	
104	Метание м/мяча на дальность на результат.	КУ № 5	
105	Развитие скоростно-силовых качеств.	КУ № 5	

**Планирование учебного материала «Физическая культура»
11 КЛАСС (девушки)**

№ урока	Тема урока	Д/з	Дата проведения
Легкая атлетика: бег, прыжки, метание (10ч.)			
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт, бег с ускорением.	КУ № 1	
2	Низкий старт. Стартовый разгон.	КУ № 1	
3	Низкий старт. Бег по дистанции.	КУ № 1	
4	Низкий старт. Финиширование.	КУ № 1	
5	Бег на результат 60 м. Эстафетный бег.	КУ № 1	
6	Прыжок в длину. Метание м/мяча	КУ № 5	
7	Прыжок в длину. Челночный бег.	КУ № 5	
8	Прыжок в длину на результат. Метание м/мяча	КУ № 5	
9	Бег 1000м. Спец. Беговые упражнения.	КУ № 6	
10	Бег на результат 1000м.	КУ № 6	
Кроссовая подготовка (10ч.)			
11	Бег в равномерном темпе 12 мин. Спец. беговые упражнения.	КУ № 6	
12	Бег в равномерном темпе 12 мин. Спец. беговые упражнения.	КУ № 6	
13	Бег с преодолением горизонтальных препятствий	КУ № 6	
14	Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения.	КУ № 6	
15	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	КУ № 6	
16	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	КУ № 6	
17	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	КУ № 6	
18	Бег с преодолением вертикальных препятствий.	КУ № 6	

19	Бег с преодолением вертикальных препятствий.	КУ № 6	
20	Бег на результат 2000м.	КУ № 6	
Гимнастика с элементами акробатики (18ч.)			
21	Строевая подготовка. Подтягивания в висе.	КУ № 4	
22	Строевая подготовка. Подтягивания в висе.	КУ № 4	
23	Подтягивание в висе на результат.	КУ № 4	
24	Строевая подготовка. Упр. на гимнастической скамейке	КУ № 4	
25	Строевая подготовка. Упражнения на бревне	КУ № 4	
26	Строевая подготовка. Упражнения на бревне	КУ № 4	
27	Оценка техники выполнения упражнений на бревне.	КУ № 4	
28	Прыжок через козла ноги врозь.	КУ № 4	
29	Прыжок через козла ноги врозь, боком.	КУ № 4	
30	Опорный прыжок. Лазание по канату.	КУ № 4	
31	Опорный прыжок. Лазание по канату.	КУ № 2	
32	Оценка техники опорного прыжка.	КУ № 2	
33	Стойка на голове и руках. Кувырок назад.	КУ № 2	
34	Стойка на голове и руках. Кувырок назад.	КУ № 2	
35	Кувырок назад в полушпагат.	КУ № 2	
36	<i>Длинный кувырок вперед с разбега.</i>	КУ № 2	
37	Длинный кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат.	КУ № 2	
38	Оценка техники выполнения акробат-их элементов	КУ № 2	
Спортивные игры: волейбол (18ч.)			
39	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху.	КУ № 3	
40	Передача мяча сверху. Нападающий удар.	КУ № 3	
41	Нападающий удар. Верхняя/нижняя подача мяча	КУ № 3	
42	Оценка передачи мяча сверху/снизу над собой.	КУ № 3	
43	Нападающий удар при встречных передачах	КУ № 3	
44	Нападающий удар. Верхняя/нижняя подача мяча	КУ № 3	
45	Оценка передачи мяча сверху/снизу в парах.	КУ № 3	
46	Оценка техники выполнения нападающего удара.	КУ № 3	
47	Передача мяча сверху в тройках. Нападающий удар.	КУ № 3	
48	Верхняя/нижняя подача мяча, прием мяча, отраженного сеткой	КУ № 3	
49	Оценка передачи мяча сверху/снизу в тройках	КУ № 3	
50	Оценка передачи мяча сверху/снизу в тройках со сменой мест.	КУ № 3	
51	Учебная игра, нападение через 3-ю зону.	КУ № 3	
52	Верхняя/нижняя подача мяча, прием мяча, отраженного сеткой	КУ № 3	
53	Верхняя/нижняя подача мяча, прием мяча, отраженного сеткой	КУ № 3	
54	Сочетание приемов. Учебная игра.	КУ № 3	
55	Оценка передачи мяча сверху/снизу в стену	КУ № 3	
56	Оценка техники подачи мяча.	КУ № 3	
Спортивные игры: баскетбол (27ч.)			
57	Передвижения и остановки игрока. Ведение мяча.	КУ № 3	
58	<i>Сочетание приемов передач, ведения и бросков мяча</i>	КУ № 3	
59	Оценка ведения мяча с обводкой стоек.	КУ № 3	
60	<i>Штрафной бросок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков мяча.</i>	КУ № 3	
61	Челночный бег с ведением мяча на результат.	КУ № 5	

62	Позиционное нападение и личная защита.	КУ № 5	
63	Позиционное нападение со сменой мест.	КУ № 5	
64	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	КУ № 5	
65	Учебная игра, сочетание приемов.	КУ № 5	
66	Учебная игра, сочетание приемов.	КУ № 5	
67	Передачи мяча в тройках со сменой мест на результат.	КУ № 5	
68	Бросок одной рукой от плеча в прыжке	КУ № 5	
69	Оценка ловли- передачи мяча одной рукой	КУ № 5	
70	<i>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях</i>	КУ № 5	
71	<i>Сочетание приемов. Учебная игра</i>	КУ № 5	
72	<i>Сочетание приемов. Учебная игра</i>	КУ № 5	
73	Оценка броска по кольцу после ведения и остановки 2-мя шагами	КУ № 5	
74	Взаимодействие 2-х игроков в нападении и защите.	КУ № 5	
75	Взаимодействие 2-х игроков в нападении и защите.	КУ № 5	
76	Оценка передачи мяча в четверка 2 мяча	КУ № 5	
77	Взаимодействие 3-х игроков в нападении	КУ № 5	
78	Учебная игра. Правила баскетбола	КУ № 5	
79	Взаимодействие 3-х игроков в нападении "малая восьмерка"	КУ № 5	
80	Взаимодействие 3-х игроков в нападении "малая восьмерка"	КУ № 5	
81	Оценка передачи мяча в парах в 2 мяча	КУ № 5	
82	Нападение быстрым прорывом	КУ № 5	
83	Учебная игра. Сочетание приемов.	КУ № 5	
Кроссовая подготовка (10ч.)			
84	Бег в равномерном темпе 15 мин. Спец. беговые упражнения.	КУ № 6	
85	Бег с преодолением горизонтальных препятствий	КУ № 6	
86	Бег в равномерном темпе 16 мин. Спец. беговые упражнения.	КУ № 6	
87	Бег в равномерном темпе 18 мин. Спец. беговые упражнения.	КУ № 6	
88	Бег с преодолением горизонтальных препятствий	КУ № 6	
89	Бег в равномерном темпе 20 мин. Спец. беговые упражнения.	КУ № 6	
90	Бег с преодолением вертикальных препятствий напрыгиванием.	КУ № 6	
91	Бег в равномерном темпе 20 мин. Спец. беговые упражнения.	КУ № 6	
92	Бег с преодолением вертикальных препятствий прыжком.	КУ № 6	
93	Бег на результат 2000м.	КУ № 6	
Легкая атлетика: бег, прыжки, метание (12ч.)			
94	Бег до 1000м. Спец. беговые упражнения.	КУ № 1	
95	Бег до 1000м. Спец. беговые упражнения.	КУ № 1	
96	Бег на результат 1000м.	КУ № 1	
97	Низкий старт. Стартовый разгон	КУ № 1	
98	Низкий старт. Бег по дистанции	КУ № 5	
99	Низкий старт. Финиширование	КУ № 5	
100	Высокий старт. Эстафетный бег	КУ № 5	

101	Бег на результат 100 м.	КУ № 5	
102	Прыжок в высоту. Метание м/мяча на дальность.	КУ № 5	
103	Прыжок в высоту. Метание м/мяча.	КУ № 5	
104	Метание м/мяча на дальность на результат.	КУ № 5	
105	Развитие скоростно-силовых качеств.	КУ № 5	

**Планирование учебного материала «Физическая культура»
11 КЛАСС (юноши)**

№ урока	Тема урока	Д/з	Дата проведения
Легкая атлетика: бег, прыжки, метание (12ч.)			
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт	КУ № 1	
2	Низкий старт. Стартовый разгон	КУ № 1	
3	Низкий старт. Бег по дистанции	КУ № 1	
4	Низкий старт. Финиширование	КУ № 1	
5	Низкий старт. Эстафетный бег	КУ № 1	
6	Прыжок в длину. Отталкивание	КУ № 5	
7	Прыжок в длину. Челночный бег	КУ № 5	
8	Прыжок в длину способом прогнувшись	КУ № 5	
9	Развитие скоростно-силовых качеств	КУ № 5	
10	Метание м/мяча из различных положений	КУ № 5	
11	Метание м/мяча. Челночный бег	КУ № 5	
12	Метание м/мяча на дальность с разбега	КУ № 5	
Кроссовая подготовка (10ч.)			
13	Бег 20 мин. Развитие выносливости	КУ № 6	
14	Преодоление горизонтальных препятствий	КУ № 6	
15	Специальные беговые упражнения	КУ № 6	
16	Бег 24 мин. Развитие выносливости	КУ № 6	
17	Преодоление горизонтальных препятствий	КУ № 6	
18	Бег 26 мин. Развитие выносливости	КУ № 6	
19	Преодоление вертикальных препятствий	КУ № 6	
20	Бег 28 мин. Развитие выносливости	КУ № 6	
21	Специальные беговые упражнения	КУ № 6	
22	Бег 3000 метров	КУ № 6	
Гимнастика с элементами акробатики (20ч.)			
23	Вис согнувшись, вис прогнувшись	КУ № 4	
24	Подтягивание. Развитие силы	КУ № 4	
25	Вис согнувшись, вис прогнувшись	КУ № 4	
26	Лазание по канату в два приема	КУ № 4	
27	Подтягивание. Развитие силы	КУ № 4	
28	Лазание по канату, гимнастической стенке	КУ № 4	
29	Упражнения на гимнастической скамейке	КУ № 4	
30	Подъем разгибом. Лазание по канату	КУ № 4	
31	Лазание по канату. Подтягивание	КУ № 2	
32	Упражнения на гимнастической скамейке	КУ № 2	
33	Длинный кувырок. Стойка на голове	КУ № 2	
34	Длинный кувырок. Прыжок через коня	КУ № 2	
35	Длинный кувырок, стойка на голове	КУ № 2	

36	Стойка на голове и руках.Прыжок через коня	КУ № 2	
37	Развитие координационных способностей	КУ № 2	
38	Стойка на голове и руках.Стойка на руках	КУ № 2	
39	Длинный кувырок,стойка на голове и руках	КУ № 2	
40	Развитие координационных способностей	КУ № 2	
41	Стойка на руках.Прыжок через коня	КУ № 2	
42	Прыжок через коня.Стойка на голове,руках	КУ № 2	
	Спортивные игры: волейбол (21ч.)		
43	Стойки и передвижения игроков	КУ № 3	
44	Верхняя передача в парах,тройках	КУ № 3	
45	Нижняя подача.Нападающий удар	КУ № 3	
46	Нижняя подача по зонам на точность	КУ № 3	
47	Нападающий удар.Учебная игра	КУ № 3	
48	Верхняя передача в парах,тройках	КУ № 3	
49	Индивидуальное и групповое блокирование	КУ № 3	
50	Нападающий удар из 3-й зоны	КУ № 3	
51	Верхняя подача и прием снизу	КУ № 3	
52	Нападающий удар из 2-й зоны	КУ № 3	
53	Верхняя подача и прием снизу	КУ № 3	
54	Индивидуальное и групповое блокирование	КУ № 3	
55	Нападающий удар из 4-й зоны	КУ № 3	
56	Верхняя подача и прием снизу	КУ № 3	
57	Индивидуальное и групповое блокирование	КУ № 3	
58	Групповое блокирование,страховка	КУ № 3	
59	Верхняя подача и прием снизу	КУ № 3	
60	Нападающий удар из 4-й зоны.	КУ № 3	
61	Индивидуальное и групповое блокирование	КУ № 3	
62	Верхняя подача и прием снизу	КУ № 3	
63	Нападающий удар.Блокирование	КУ № 3	
	Спортивные игры: баскетбол (21ч.)		
64	Ведение мяча,передача в движении	КУ № 5	
65	Ведение и бросок со средней дистанции	КУ № 5	
66	Бросок в прыжке со средней дистанции	КУ № 5	
67	Нападение против зонной защиты(2х1х2)	КУ № 5	
68	Ведение мяча с сопротивлением	КУ № 5	
69	Бросок в прыжке со средней дистанции	КУ № 5	
70	Бросок в прыжке с дальней дистанции	КУ № 5	
71	Ведение с сопротивлением.Учебная игра	КУ № 5	
72	Нападение против зонной защиты(2х3)	КУ № 5	
73	Бросок в прыжке с дальней дистанции	КУ № 5	
74	Ведение с сопротивлением.Учебная игра	КУ № 5	
75	Передача в движении.Учебная игра	КУ № 5	
76	Индивидуальные действия в защите	КУ № 5	
77	Бросок в прыжке со средней дистанции	КУ № 5	
78	Перемещение и остановки игроков	КУ № 5	
79	Ведение мяча с сопротивлением	КУ № 5	
80	Штрафной бросок.Учебная игра	КУ № 5	
81	Штрафной бросок.Бросок в прыжке.	КУ № 5	
82	Бросок в прыжке.Добивание мяча	КУ № 5	
83	Нападение через центрального.Учебная игра	КУ № 5	

84	Штрафной бросок.Бросок в прыжке	КУ № 5	
Кроссовая подготовка (9ч.)			
85	Бег 20 мин.Развитие выносливости	КУ № 6	
86	Преодоление горизонтальных препятствий	КУ № 6	
87	Специальные беговые упражнения	КУ № 6	
88	Бег 20 мин.Развитие выносливости	КУ № 6	
89	Бег 25 мин.Развитие выносливости	КУ № 6	
90	Преодоление горизонтальных препятствий	КУ № 6	
91	Специальные беговые упражнения	КУ № 6	
92	Бег 25 мин.Развитие выносливости	КУ № 6	
93	Бег 3000 метров	КУ № 6	
Легкая атлетика: бег, прыжки, метание (12ч.)			
94	Низкий старт.Стартовый разгон	КУ № 1	
95	Низкий старт.Бег по дистанции	КУ № 1	
96	Низкий старт.Финиширование	КУ № 1	
97	Низкий старт.Челночный бег	КУ № 1	
98	Метание м/мяча.Челночный бег	КУ № 1	
99	Метание м/мяча из различных положений	КУ № 1	
100	Метание м/мяча на дальность	КУ № 1	
101	Развитие скоростно-силовых качеств	КУ № 1	
102	Прыжок в высоту.Подбор разбега	КУ № 1	
103	Прыжок в высоту.Подбор разбега	КУ № 1	
104	Прыжок в высоту.Приземление	КУ № 1	
105	Прыжок в высоту.Челночный бег	КУ № 1	