

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Рождественская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрено на заседании МО  
учителей  
№ 06 от 15.06.2021г.

Согласовано заместитель  
директора по УВР МБОУ  
Рождественская СОШ  
\_\_\_\_\_ Е.С. Жвырбля  
. .2021г.

Утверждаю директор МБОУ  
Рождественская СОШ  
\_\_\_\_\_ О.А.Кириллова  
Приказ № 01-02-65 от 31.08.21г.

**Рабочая учебная программа  
по физической культуре 11 класс**

Учитель: Злобин С.П.

С.Рождественское  
2021-2022 учебный год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа 11 класса создана на 2021-2022 учебный год на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов.

**Авторы: доктор медицинских наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.**

**Издания: 2018 года.**

Распределение учебного времени программного материала при трёх разовых занятиях в неделю. Я добавил в базовую часть из вариативной части: следующие отдельные виды программного материала.

В 11 классе лыжный спорт – 5 часов, футбол – 10 часов, легкая атлетика-3 часа .

Программа предусматривает 102 часа ( 3 часа в неделю).

### **Задачи физического воспитания учащихся 11 класса**

- На содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных ( быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

## **Требования к уровню подготовки учащихся.**

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

### **Объяснить:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведение здорового образа жизни.

### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально- прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержание и направленности;
- Особенности содержания направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

### **Соблюдать правила:**

- Личной гигиены закаливания организма;
- Организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- Экипировка и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

### **Проводить:**

- Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- Приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- Приемы массажа и самомассажа;
- Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- Судейство соревнований по одному из видов спорта.

### **Составлять:**

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

### **Определить:**

- Уровни индивидуального физического развития двигательной подготовленности;
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5.0с 14.3 с	5,4 с 17,5с
силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз — 215 см	— 14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин50с —	— 10мин 00с

**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы**

**Распределение учебного времени по разделам программы в 11 классе**

Учебный год		1 триместр	2 триместр	3 триместр
		1 – 30 уроки	31 – 63 уроки	64 – 102 уроки
Основы знаний	В процессе учебной деятельности			
Спортивные игры	33	15		18
Гимнастика с элементами акробатики	18		18	
Легкоатлетические упражнения	36	15		21
Лыжная подготовка	15		15	
<b>Всего уроков</b>	<b>102</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>39</b>

**Календарно –тематическое планирование**

№ п/п	Дата		Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Формы и методы оценки достижения /КИМ*	Корректировка рабочей программы**
	план	факт		Личностные	Метапредметные	Предметные результаты (научится, получит возможность научиться)		
<b>Название раздела –Легкая атлетика-15 час.</b>								
1.			Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Равномерный бег по дистанции./ Теория 1.Формирование знаний о ТБ на уроках легкой атлетики. Роль и значение занятий физической культурой.	знания об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности	понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека	способность преодолевать трудности	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения	
2.			Развитие скоростных способностей. Беговые отрезки от 70 до 80					

			м. Старты из различных исходных положений.				
3.			Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Скоростной бег до 50 метров				
4.			Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Результат .Теория Современные олимпийские игры.	знания об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики и заболеваний	понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития , расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности	способность организовать самостоятельные занятия физической культурой различной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

5.			<p>Равномерный бег по дистанции 6 мин. Бег в равномерном темпе 6 мин. Беговые упражнения отрезками 50 метров. Комплекс упражнений на восстановление дыхания.</p>	<p>Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по организации и проведению спортивных тренировок и соревновательной деятельности</p>	<p>. понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности</p>	<p>Приобретают специальные знания о занятиях легкой атлетикой, практически применяют их на тренировках и спортивных соревнованиях.</p>	<p>Оценка эффективности и занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</p>
6.			<p>Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров. Результат.</p>				
7.			<p>Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Специальные беговые упражнения. /Теория . Когда и как возникли физическая культура и спорт.</p>	<p>Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по организации и проведению спортивных тренировок и соревновательной деятельности</p>	<p>понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности</p>	<p>Приобретают специальные знания о занятиях легкой атлетикой, практически применяют их на тренировках и спортивных соревнованиях</p>	<p>Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Преодолевают на результат 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p>



				деятельности		х			
8.				<p>Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег отрезками 200 м</p>	<p>Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по организации и проведению спортивных тренировок и соревновательной деятельности</p>	<p>бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями и</p>	<p>способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды</p>	<p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.</p>	
9				<p>Развитие скоростной выносливости. Бег от 400 м. до 800 м. Чередование бега и шага.</p>	<p>Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по организации и проведению спортивных тренировок и соревновательной деятельности</p>	<p>понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности</p>	<p>Приобретают специальные знания о занятиях легкой атлетикой, практически применяют их на тренировках и спортивных соревнованиях</p>	<p>Демонстрируют технику бега с изменением скорости по пересеченной местности. Преодолевают на результат 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p>	

10			<p>Овладение техникой длительного бега. Беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега (кроссовая подготовка). Бег 2000 м., 3000 м. Теория <small>Связь физической культуры с укреплением здоровья</small></p>	<p>Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по организации и проведению спортивных тренировок и соревновательной деятельности</p>			
11			<p>Развитие координационных способностей. Совершенствование техники челночного бега. Перебежки с различной скоростью на заданные расстояния</p>	<p>знаниями об особенностях индивидуально го здоровья, способах профилактики заболеваний</p>	<p>понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональ ной деятельности</p>	<p>Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p>
12			<p>Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельн ых</p>	<p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по</p>	<p>Соблюдают правила соревнований</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельн ых</p>

				2-3 шагов. Результат	занятиях при решении задач физической и технической подготовки;	легкой атлетике.		занятиях при решении задач физической и технической подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	
13				Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов. Результат./ Теория Что такое физическая культура	Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по организации и проведению спортивных тренировок и соревновательной деятельности	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности.	Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	
14				Овладение техникой челночного бега. Развитие двигательных качеств, скоростно-силовой выносливости.	Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по организации и		Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	

				проведению спортивных тренировок и соревновательной деятельности				
15			Овладение техникой челночного бега. Развитие двигательных качеств, скоростно-силовой выносливости.	знаниями об особенностях индивидуально го здоровья, способах профилактики заболеваний	понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональ ной деятельности	Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	
<b>Название раздела –Спортивные игры -15 час.</b>								
16			Инструктаж по т/б на уроках по волейболу. Развитие координационных способностей. Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом. / Теория История волейбола. История волейбола	владение знаний по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительн ой и тренировочной направленност	понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональ ной деятельности	знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	Самонаблюдение и самоконтроль	

17			Освоение техники передвижений. Перемещение игрока.	и.			
18			Развитие координационных способностей. Освоение техники передвижений				
19			Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом/Теория . Основные виды движений.	способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения	понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного поведения	знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
20			Освоение техники подачи мяча. Совершенствование техники подач мяча. Боковая подача. Учебная игра	способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения	понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных	знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
21			Освоение техники подачи мяча. ОФП. Нижняя прямая подача в заданные зоны площадки соперника	способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения	понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных	знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

22			Освоение техники подачи мяча. Верхняя прямая подача мяча.		привычек и дивиантного поведения			
23			Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах./ Теория. Виды деятельности для укрепления мышц и правильной осанки .					
24			Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.					
25			Передача и прием мяча снизу. Техника постановки рук, ног.					
26			Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику. ./Теория. Мышцы и их роль в двигательной деятельности человека.	способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями и	знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек	Самонаблюдение и самоконтроль	
27			Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра . Нападающий удар –					

				контроль на технику					
28				Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.					
29				Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра./ Теория. Вода и питьевой режим.					
30				Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу в парах, тройках. Совершенствование. Учебная игра.					
<b>Название раздела –Гимнастика -18 час.</b>									
31				Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие гибкости. Освоение комплекса упражнений.	владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные	уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости	способность проявлять инициативу при совместных занятиях физической	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной	

32			Организирующие команды и приемы. Развитие гибкости. Освоение комплекса упражнений/ Теория. Закаливание.	вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим	и толерантности	культурой, доброжелательно относиться к занимающимся	деятельность ю.	
33			Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование гимнастических снарядов.					
34		Комплекс упражнений на гибкость.						
35		Комплекс упражнений на гибкость. / Теория. Физическое совершенствование в гимнастике.						
36			Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование гимнастических снарядов.	способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	добросовестное выполнение учебных заданий	знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	Самонаблюдение и самоконтроль	
37			Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники	способность включаться в физкультурно-оздоровительные и	добросовестное выполнение учебных заданий	знания основных направлений развития физкультуры	Самонаблюдение и самоконтроль	



			акробатических упражнений.	спортивные мероприятия		в обществе, их целей, задач и форм организации	
38			Совершенствование акробатической комбинации./ Теория. Органы чувств				
39			Разучивание акробатической комбинации. Овладение связками и акробатическими элементами.				
40			Подтягивание на перекладине. Лазание по вертикальному канату. Совершенствование упр. на гимнастической стенке.				
41			Развитие силы. Комплекс упражнений с отягощением./ Теория. Органы осязания.				
42			Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине.	способность включаться в физкультурно- оздоровительн ые и спортивные мероприятия	добросовестно е выполнение учебных заданий	знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм	Самонаблюд ение и самоконтроль

						организации		
43				ОРУ. Комплекс упражнений с отягощением. Подтягивание на перекладине на результат.				
44				Совершенствование простейших акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках../ Теория. Одежда, обувь, лыжника подгонка лыжного инвентаря. Личная гигиена.	способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	добросовестное выполнение учебных заданий	знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	Самонаблюдение и самоконтроль
45				Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине.				
46				Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники				

				акробатических упражнений.				
47				Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений./ Теория. Самоконтроль.				
48				Развитие координационных и силовых способностей. Висы и у поры. Совершенствование техники упражнений на шведской стенке и перекладине	способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	добросовестное выполнение учебных заданий	знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	Самонаблюдение и самоконтроль
<b>Название раздела - Лыжная подготовка/ОФП-15 час.</b>								
49				Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг. /ОФП/ Теория. Закаливание	Способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	Добросовестное выполнение учебных заданий	Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм	Самонаблюдение и самоконтроль

50			Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции до 1км/ОФП			организации	
51			Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км/ОФП				
52			Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику./ОФП/ Теория. Польза занятий на свежем воздухе.				
53			Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». /ОФП	способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	добросовестное выполнение учебных заданий	знания основных направлений развития физкультуры в обществе, задач и форм организации	Самонаблюдение и самоконтроль

54			Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику./ОФП					
55			Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику./ОФП/ Теория. Мозг и нервная система	умение				
56			Одновременный бесшажный ход. Дистанция-2 км./ОФП/	планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых	добросовестное выполнение учебных заданий	способность преодолевать трудности	Самонаблюдение и самоконтроль	
57			Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км./ОФП/					
58			Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику./ОФП/ Теория Роль мозга и центральной нервной системы.					

59				Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом»./ОФП	способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	добросовестное выполнение учебных заданий	знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	Самонаблюдение и самоконтроль	
60				Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом»./ОФП	способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	добросовестное выполнение учебных заданий	знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	Самонаблюдение и самоконтроль	
61			Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом»./ОФП/ Теория. Органы дыхания.						
62				Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом»./ОФП	умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых	добросовестное выполнение учебных заданий	способность преодолевать трудности	Самонаблюдение и самоконтроль	
63				Совершенствование попеременного двухшажного хода.					

				Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом»./ОФП.				
64				Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок/ ОФП/ Теория. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры	способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	добросовестное выполнение учебных заданий	знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	Самонаблюдение и самоконтроль
65			Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м/ ОФП.					
66				Совершенствование ранее изученных лыжных ходов. Прохождение 1000м/ ОФП.	умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых	добросовестное выполнение учебных заданий	способность преодолевать трудности	Самонаблюдение и самоконтроль
<b>Название раздела –Спортивные игры – 18 час.</b>								
67				Т.Б. Техника нижней прямой подачи,	желание поддерживать	восприятие красоты	способность вести	Самонаблюдение и

			нападающего удара. Прием мяча снизу – контроль на технику./ Теория. Органы пищеварения.	хорошее телосложение	телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами	наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки	самоконтроль	
68			Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику.					
69			Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра . Нападающий удар – контроль на технику					
70			Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. / Теория. Пища и питательные вещества.	культура движения	понимание культуры движений человека, развитие двигательных умений в соответствии с их целесообразностью	способность организовать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	
71			Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра					



72			Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра. Правила соревнований. Нападающий удар – контроль на технику			физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей					
73			Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра./ Теория. Спортивная обувь и одежда.	культура движения	понимание культуры движений человека	способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.				
74		Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.	желание поддерживать хорошее телосложение					восприятие красоты телосложения и осанки человека в	способность вести наблюдения за динамикой показателей	Самонаблюдение и самоконтроль	
75		Подброс над собой – верхняя передача мяча в цель. Совершенствование. Правила игры.									
76			Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом Учебная игра./ Теория. Вода и питьевой режим.								

77			Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом./		соответствии с культурными образцами	физического развития и осанки		
78			Освоение техники нападающего удара. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через зону.					
79			Освоение тактики игры. Теория. Самоконтроль .					
80			Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в парах, тройках. Совершенствование.	желание поддерживать хорошее телосложение	восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами	способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки	Самонаблюдение и самоконтроль	
81			Освоение тактики игры. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением	культура движения	понимание культуры движений человека	способность организовывать самостоятельные занятия	Оценка эффективности занятий физкультурно-	

			позиций. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Одиночное и групповое блокирование нападающего удара соперника		двигательных умений в соответствии с их целесообразностью	физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей	оздоровительной деятельностью.	
82			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам волейбола. Теория. Самоконтроль.					
83			Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.					
84			Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.	культура движения	понимание культуры движений человека, умение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью	способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	

ых  
особенностей

Название раздела –Легкая атлетика- 21час.

85	18.04 - 22.04		Инструктаж по Т.Б. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Прыжок в длину . Круговая тренировка./Теория. Самоко нтроль во время выполнения физических нагрузок	умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительн ых систем, обобщать и анализировать полученные знания	восприятие соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия	способность организовыва ть самостоятель ные занятия по формировани ю культуры движений, подбирать упражнения координацион ной, ритмической и пластической направленнос ти	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения	
86			Прыжок в длину . Тестирование прыжок в длину с места ( нормы ГТО)Круговая тренировка					
87			Контрольный урок. Прыжок в длину. Круговая тренировка./ Теория. Тренировка ума и	умение формулироват ь цель и задачи совместных с	восприятие соревнования как культурно- массового	способность вести наблюдения за динамикой	Самонаблюде ние и самоконтроль	

			характера	другими детьми занятий	зрелищного мероприятия	показателей физического развития и осанки	
88			Челночный бег 3x10.( нормы ГТО). Метание мяча в цель.				
89			Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 на результат.( нормы ГТО)/ Теория. Первая помощь при травмах				
90			Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег				
91			Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег				
92			Метание мяча в цель – контроль на результат.( нормы ГТО). Круговая тренировка				
93			Спринтерский бег.до 100 метров. Бег 60м – контроль на результат. ( нормы ГТО)/ Теория. Первая помощь при травмах	умение оценивать ситуацию, оперативно принимать решения, находить адекватные способы	владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения	способность доступно излагать знания о физической культуре	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
94			Спринтерский бег.до 100 метров. Бег 60м – контроль на результат. ( нормы ГТО)/ Теория. Первая помощь при				

				травмах	поведения				
95				Специальные беговые упражнения. Беговые эстафеты 4x200 м. Передача эстафетной палочки					
96				Спринтерский бег до 100метров. Бег 100м – контроль на результат( нормы ГТО)					
97				Спринтерский бег. Бег с ускорением. встречная эстафета –контроль на технику./ Теория. Самоконтроль.					
98				Овладение техникой эстафетного бега. Развитие скоростных и координационных способностей.	владение навыками ходьбы, бега, прыжков и др. различными способами и в	владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения	способность формулировать цели и задачи занятий	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения	
99				Кроссовая подготовка 1000 м. Спортивные игры. игры	разных внешних условиях				
100				Овладение техникой эстафетного бега. Развитие скоростных и координационных способностей.					

10 1			Кроссовая подготовка 1.500 м. ( нормы ГТО)/ Теория. Значение занятий спортом на организм.					
10 2			Кроссовая подготовка 2000. Спортивные игры( нормы ГТО)					





## Контрольные тесты для учащихся 9-10-11 класса

	Контрольные упражнения (тест )	9 класс						10-11 класс					
		Юноши			Девушки			Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Подтягивание на перекладине (раз)	10	8	7	12	9	6	12	10	8	31	25	19
2	Прыжок в длину с места (см)	205	192	179	180	170	160	230	220	210	186	176	168
3	Подтягивание туловища из положения лежа (раз)	58	50	42	41	32	23	74	68	60	44	32	20
4	Прыжок в высоту с разбега (см)	130	120	110	115	110	100	135	130	120	120	115	105
5	Вис на согнутых руках (сек)	21	18	15	24	16	8	95	80	65	20	16	12
6	Метание мяча 150г с разбега (м)	45	40	31	28	23	18						
7	Бег 60м (сек) 100м (сек)	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
8	Бег 2000м (мин) 3000м (мин)	9,20	10,00	11,00	10,20	12,00	13,00	13,00	15,00	16,30	10,00	11,30	12,20
9	Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	125	118	110	130	123	115	135	128	120	140	133	125
10	6-минутный бег (м)							1450	1350	1250	1300	1250	1200
11	Отжимание (кол-во)							40	35	30	31	25	19

12	Метание граната 500г 700г							38	32	26	20	13	12
----	------------------------------	--	--	--	--	--	--	----	----	----	----	----	----

# Используемая методическая литература

## **Физическая культура 10 класса.**

Под редакцией: В.И.Лях

Л.Е.Любомирского

Г.Б.Мейксона

## **Методика обучения физическая культура 1-11класс.**

Под редакцией: Л.В.Байбородова

И.М.Бутин

Т.Н.Леонтьева

С.М.Маслиников

## **Конспекты уроков для учителя физкультуры 5-11 класс.**

Под редакцией: Г.И.Бергер

Ю.Г. Бергер.

Уроки физической культуры с/и. , л/п. , п/п.

## **Комплексная программа физического воспитания 1-11класс.**

Под редакцией:

Доктора педагогических наук

В.И.Лях

И кандидата педагогических наук А.А.Зданевич



