

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 74»**

Согласована на заседании ШМК  
Протокол № 1 от 29.08.2022  
Руководитель ШМК Ват

Принята Педагогическим советом  
Протокол № 21 от 30.08.2022г.

Утверждена  
Приказом директора  
№ 267-од от «30» августа 2022г.  
Н.Э. Онищенко



**Рабочая программа по курсу  
«Физическая культура»**

**(базовый уровень)**

**10 - 11 класс**

2022-2023 учебный год

Министерство образования и науки УР  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 74»

«Согласовано»  
Руководитель ШМК  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202 \_\_\_\_

«Утверждено»  
Директор МАОУ СОШ № 74  
\_\_\_\_\_  
Н.Э. Онищенко  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202 \_\_\_\_ г.  
Приказ № \_\_\_\_\_

Рабочая программа по предмету

**«Физическая культура»**

(10-11 класс)

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена с учетом следующих нормативных документов:

- ФЗ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ МО и Н РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с посл. изм. от 29.06.2017 г.);
- Приказ МО и Н РФ от 28.12.2010 г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части сохранения здоровья обучающихся, воспитанников»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо МО и Н РФ от 08.10.2010 г. №ИК – 1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04. 12. 2007г. №329-ФЗ (ред. от 02.07.2021г.);
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;
- Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе примерной программы и авторской программы «Примерная рабочая программа. Физическая культура, 10-11 классы» В.И. Ляха (М.: Просвещение, 2021 г.).

Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура. 10-11 кл.» / В. И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2017г.

Программа рассчитана на 102 ч. в год (3 часа в неделю).

Рабочая программа имеет направление на достижение следующей цели: формирование у обучающихся 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. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Реализация цели связана с решением следующих образовательных задач:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- овладение навыками самостоятельной организации тренировочных занятий;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

*Оценка успеваемости по физической культуре в 10 – 11 классах* производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

#### **По выполнению учебного норматива**

«5» - двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

«4» - двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

«3» - двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

«2» - двигательное действие норматива не выполнено

#### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)**

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» - двигательное действие не выполнено.

**Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются:**

- метод наблюдения: метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель; метод скрытого наблюдения состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательного действия.

- метод вызова используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

- метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

- комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

### **По основам знаний**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

«5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично излагает его, используя примеры из практики, своего опыта.

«4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

«3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

«2» - получает за незнание материала, отсутствует логическая последовательность.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

## Планируемые результаты.

### Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

*- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

## **Содержание предмета.**

### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты (мяча); технические приемы и



командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в различных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету «физическая культура» — 10 класс**

Контрольные упражнения	Показатели		
	Юноши		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”
<b>Челночный бег 3x10 м, сек</b>	7,3	8,0	8,4
<b>Бег 30 м, сек</b>	4,4	5,1	5,4
<b>Бег 60 м, сек</b>	8,2	8,8	10,0
<b>Бег 1000 м, мин</b>	3.35	4.00	4.30
<b>Бег 100 м, сек</b>	14,4	14,8	15,5
<b>Прыжки в длину с места, см</b>	220	210	190
<b>Прыжки в длину с разбега, см</b>	420	400	380
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз</b>	32	27	22
<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	11	9	4
<b>Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</b>	52	47	42
<b>Наклон в положении стоя, см</b>	6	8	13
<b>Метание мяча, м</b>	45	40	35
<b>Прыжок на скакалке, 30 сек, раз</b>	65	60	50

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету «физическая культура» — 11 класс**

Контрольные упражнения	Показатели		
	Юноши		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”
<b>Челночный бег 3x10 м, сек</b>	7,2	7,9	8,3
<b>Бег 30 м, сек</b>	4,3	5,0	5,3
<b>Бег 60 м, сек</b>	8,0	8,5	8,8
<b>Бег 1000 м, мин</b>	3.30	3.50	4.20
<b>Бег 100 м, сек</b>	13,8	14,2	15,0
<b>Прыжки в длину с места, см</b>	230	220	200
<b>Прыжки в длину с разбега, см</b>	430	410	390
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз</b>	32	27	22
<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	12	10	5

<b>Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</b>	55	49	45
<b>Наклон в положении стоя, см</b>	6	8	13
<b>Метание мяча, м</b>	50	45	40
<b>Прыжок на скакалке, 30 сек, раз</b>	70	65	55

## Тематическое планирование, 10 класс

Раздел	№	Тема	Кол-во часов	Домашнее задание
Основы знаний. Легкая атлетика	1	<b>Легкая атлетика</b> Вводный инструктаж о правилах поведения, ОТ и ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр.	1	Комплекс 1
	2	Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон	1	Комплекс 1
	3	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование	1	Комплекс 1
	4	Тестирование. Бег 30 м	1	Комплекс 1
	5	Техника передачи эстафетной палочки.	1	Комплекс 1
	6	Эстафетный бег	1	Комплекс 1
	7	Тестирование. Бег 100 м	1	Комплекс 1
	8	Бег на длинные дистанции. Правильное распределение сил по дистанции	1	Комплекс 1
	9	Тестирование. 1000 м	1	Комплекс 1
	10	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание	1	Комплекс 1
	11	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание	1	Комплекс 1
	12	Тестирование. Прыжок в длину	1	Комплекс 1
	13	Техника метания мяча на дальность, используя четырехшажную технику	1	Комплекс 1
	14	Метание мяча на дальность	1	Комплекс 1
	15	Тестирование. Челночный бег 3x10 м	1	Комплекс 1
Спортивные игры (баскетбол)	16	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b> Повторение материала 9-го класса	1	Комплекс 1
	17	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении	1	Комплекс 1
	18	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите	1	Комплекс 1
	19	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон	1	Комплекс 1
	20	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Сочетание приемов: ведение, бросок	1	Комплекс 1
	21	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча	1	Комплекс 1
	22	Зонная защита (2x3)	1	Комплекс 1
	23	Зонная защита (3x2)	1	Комплекс 1
	24	Нападение через центрального. Учебная игра	1	Комплекс 1
Гимнастика	25	<b>Гимнастика.</b> Инструктаж о правилах поведения, ТБ и ОТ на уроках гимнастики. Повторение материала 9-ого класса	1	Комплекс 2
	26	Развитие физических качеств посредством круговой тренировки	1	Комплекс 2
	27	Перекладина: из виса подъем силой в упор	1	Комплекс 2
	28	Перекладина: из виса подъем силой в упор	1	Комплекс 2
	29	Перекладина: комбинация из освоенных элементов техники	1	Комплекс 2
	30	Перекладина: комбинация из освоенных элементов техники	1	Комплекс 2
	31	Тестирование. Поднимание туловища, 1 мин	1	Комплекс 2

	32	Висы и упоры: из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь	1	Комплекс 2
	33	Висы и упоры: из седа ноги врозь стойка на плечах силой	1	Комплекс 2
	34	Висы и упоры: упор углом, соскок махом вперед (углом) вправо (влево)	1	Комплекс 2
	35	Висы и упоры: комбинация из освоенных элементов техники	1	Комплекс 2
	36	Висы и упоры: комбинация из освоенных элементов техники	1	Комплекс 2
	37	Развитие физических качеств посредством круговой тренировки	1	Комплекс 2
	38	Тестирование. Прыжки на скакалке, 30 сек	1	Комплекс 2
	39	Опорный прыжок	1	Комплекс 2
	40	Опорный прыжок	1	Комплекс 2
	41	Опорный прыжок	1	Комплекс 2
	42	Развитие физических качеств посредством круговой тренировки	1	Комплекс 2
	43	Тестирование. Подтягивания из вися лежа	1	Комплекс 2
	44	Акробатика: стойка на руках махом одной и толчком другой	1	Комплекс 2
	45	Акробатика: переворот в сторону	1	Комплекс 2
	46	Акробатика: комбинация из освоенных элементов техники	1	Комплекс 2
	47	Акробатика: комбинация из освоенных элементов техники	1	Комплекс 2
	48	Преодоление полосы препятствий	1	Комплекс 2
Лыжная подготовка, спортивные игры (волейбол, лапта)	49	<b>Лыжная подготовка</b> Инструктаж о правилах поведения, ТБ и ОТ на уроках лыжной подготовки и спортивных игр	1	Комплекс 3
	50	Скольльзящий шаг без палок и с палками	1	Комплекс 3
	51	<b>Волейбол</b> Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений	1	Комплекс 3
	52	Попеременный двухшажный ход	1	Комплекс 3
	53	Повороты переступанием в движении	1	Комплекс 3
	54	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи	1	Комплекс 3
	55	Подъем в гору скольльзящим шагом	1	Комплекс 3
	56	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	Комплекс 3
	57	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи	1	Комплекс 3
	58	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	Комплекс 3
	59	Попеременный четырехшажный ход	1	Комплекс 3
	60	Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	Комплекс 3
	61	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	Комплекс 3
	62	Подъем «полуёлочкой». Коньковый ход	1	Комплекс 3
	63	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах	1	Комплекс 3
	64	Торможение и поворот упором. Дистанция 5 км	1	Комплекс 3
	65	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	Комплекс 3
	66	Нападающий удар в тройках через сетку. Одиночное блокирование	1	Комплекс 3
	67	Спуски и повороты. Коньковый ход	1	Комплекс 3
	68	Торможение и поворот упором	1	Комплекс 3
	69	Нападающий удар в тройках через сетку. Одиночное	1	Комплекс 3

		блокирование		
	70	Развитие скоростной выносливости	1	Комплекс 3
	71	Прохождение дистанции до 5км	1	Комплекс 3
	72	Нападающий удар в тройках через сетку. Одиночное блокирование	1	Комплекс 3
	73	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км	1	Комплекс 3
	74	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км	1	Комплекс 3
	75	Нападающий удар в тройках через сетку. Групповое блокирование	1	Комплекс 3
	76	Эстафеты на лыжах	1	Комплекс 3
Спортивные игры (волейбол, футбол)	77	Подвижные игры на лыжах	1	Комплекс 4
	78	Нападающий удар в тройках через сетку. Групповое блокирование	1	Комплекс 3
	79	<b>Волейбол</b> Нападающий удар в тройках через сетку. Групповое блокирование	1	Комплекс 3
	80	Верхняя прямая подача	1	Комплекс 4
	81	Верхняя прямая подача	1	Комплекс 4
	82	Верхняя прямая подача	1	Комплекс 4
	83	Прием подачи	1	Комплекс 4
	84	Прием подачи	1	Комплекс 4
	85	Прием подачи	1	Комплекс 4
	86	Прием мяча от сетки	1	Комплекс 4
	87	Прием мяча от сетки	1	Комплекс 4
	88	Прием мяча от сетки. Учебная игра	1	Комплекс 4
	89	Учебная игра	1	Комплекс 4
	90	Учебная игра	1	Комплекс 4
	Легкая атлетика	91	<b>Футбол</b> Техника ударов и остановки мяча	1
92		Учебная игра	1	Комплекс 4
93		Учебная игра	1	Комплекс 4
94		<b>Легкая атлетика</b> Техника финиширования	1	Комплекс 4
95		Тестирование. Бег 30 м с низкого старта	1	Комплекс 4
96		Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега	1	Комплекс 4
97		Тестирование. Метание мяча на дальность	1	Комплекс 4
98		Специальные беговые упражнения	1	Комплекс 4
	99	Тестирование. Бег 100 м	1	Комплекс 4
	100	Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов	1	Комплекс 4
	101	Тестирование. Прыжок в длину с разбега	1	Комплекс 4
	102	Подвижные игры с мячом	1	Без д/з

*\*При неблагоприятных метеоусловиях порядок прохождения учебного материала может быть изменён.*

*\* Учащиеся с подготовительной группой сами себе задают темп, с предупреждением учителя.*

*\* Комплексы 1, 2, 3, 4 представлены в Приложениях 1, 2, 3, 4 соответственно.*

*\*В Приложении 5 представлены контрольные комбинации.*

## Тематическое планирование, 11 класс

Раздел	№	Тема	Кол-во часов	Домашнее задание
Основы знаний. Легкая атлетика	1	<b>Легкая атлетика</b> Вводный инструктаж о правилах поведения, ОТ и ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр.	1	Комплекс 1
	2	Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон	1	Комплекс 1
	3	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование	1	Комплекс 1
	4	Тестирование. Бег 30 м	1	Комплекс 1
	5	Техника передачи эстафетной палочки.	1	Комплекс 1
	6	Эстафетный бег	1	Комплекс 1
	7	Тестирование. Бег 100 м	1	Комплекс 1
	8	Бег на длинные дистанции. Правильное распределение сил по дистанции	1	Комплекс 1
	9	Тестирование. 1000 м	1	Комплекс 1
	10	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание	1	Комплекс 1
	11	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание	1	Комплекс 1
	12	Тестирование. Прыжок в длину	1	Комплекс 1
	13	Техника метания мяча на дальность, используя четырехшажную технику	1	Комплекс 1
	14	Метание мяча на дальность	1	Комплекс 1
	15	Тестирование. Челночный бег 3x10 м	1	Комплекс 1
Спортивные игры (баскетбол)	16	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b> Повторение материала 10-го класса	1	Комплекс 1
	17	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении	1	Комплекс 1
	18	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите	1	Комплекс 1
	19	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон	1	Комплекс 1
	20	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Сочетание приемов: ведение, бросок	1	Комплекс 1
	21	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча	1	Комплекс 1
	22	Зонная защита (2x3)	1	Комплекс 1
	23	Зонная защита (3x2)	1	Комплекс 1
	24	Нападение через центрального. Учебная игра	1	Комплекс 1
Гимнастика	25	<b>Гимнастика.</b> Инструктаж о правилах поведения, ТБ и ОТ на уроках гимнастики. Повторение материала 9-ого класса	1	Комплекс 2
	26	Развитие физических качеств посредством круговой тренировки	1	Комплекс 2
	27	Перекладина: из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом с перемахом левой (правой) вперед в упор	1	Комплекс 2
	28	Перекладина: из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом с перемахом левой (правой) вперед в упор	1	Комплекс 2
	29	Перекладина: комбинация из освоенных элементов техники	1	Комплекс 2
	30	Перекладина: комбинация из освоенных элементов	1	Комплекс 2

		техники		
	31	Тестирование. Поднимание туловища, 1 мин	1	Комплекс 2
	32	Висы и упоры: из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь	1	Комплекс 2
	33	Висы и упоры: из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь	1	Комплекс 2
	34	Висы и упоры: комбинация из освоенных элементов техники	1	Комплекс 2
	35	Висы и упоры: комбинация из освоенных элементов техники	1	Комплекс 2
	36	Висы и упоры: комбинация из освоенных элементов техники	1	Комплекс 2
	37	Развитие физических качеств посредством круговой тренировки	1	Комплекс 2
	38	Тестирование. Прыжки на скакалке, 30 сек	1	Комплекс 2
	39	Опорный прыжок	1	Комплекс 2
	40	Опорный прыжок	1	Комплекс 2
	41	Опорный прыжок	1	Комплекс 2
	42	Развитие физических качеств посредством круговой тренировки	1	Комплекс 2
	43	Тестирование. Подтягивания из вися лежа	1	Комплекс 2
	44	Акробатика: стойка на руках махом одной и толчком другой	1	Комплекс 2
	45	Акробатика: переворот в сторону	1	Комплекс 2
	46	Акробатика: комбинация из освоенных элементов техники	1	Комплекс 2
	47	Акробатика: комбинация из освоенных элементов техники	1	Комплекс 2
	48	Преодоление полосы препятствий	1	Комплекс 2
Лыжная подготовка, спортивные игры (волейбол, лапта)	49	<b>Лыжная подготовка</b> Инструктаж о правилах поведения, ТБ и ОТ на уроках лыжной подготовки и спортивных игр	1	Комплекс 3
	50	Скользкий шаг без палок и с палками	1	Комплекс 3
	51	<b>Волейбол</b> Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений	1	Комплекс 3
	52	Попеременный двухшажный ход	1	Комплекс 3
	53	Повороты переступанием в движении	1	Комплекс 3
	54	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи	1	Комплекс 3
	55	Подъем в гору скользящим шагом	1	Комплекс 3
	56	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	Комплекс 3
	57	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи	1	Комплекс 3
	58	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	Комплекс 3
	59	Попеременный четырехшажный ход	1	Комплекс 3
	60	Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	Комплекс 3
	61	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	Комплекс 3
	62	Подъем «полуёлочкой». Коньковый ход	1	Комплекс 3
	63	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах	1	Комплекс 3
	64	Торможение и поворот упором. Дистанция 5 км	1	Комплекс 3
	65	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	Комплекс 3
	66	Нападающий удар в тройках через сетку. Одиночное блокирование	1	Комплекс 3

	67	Спуски и повороты. Коньковый ход	1	Комплекс 3
	68	Торможение и поворот упором	1	Комплекс 3
	69	Нападающий удар в тройках через сетку. Одиночное блокирование	1	Комплекс 3
	70	Развитие скоростной выносливости	1	Комплекс 3
	71	Прохождение дистанции до 5км	1	Комплекс 3
	72	Нападающий удар в тройках через сетку. Одиночное блокирование	1	Комплекс 3
	73	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км	1	Комплекс 3
	74	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км	1	Комплекс 3
	75	Нападающий удар в тройках через сетку. Групповое блокирование	1	Комплекс 3
	76	Эстафеты на лыжах	1	Комплекс 3
Спортивные игры (волейбол, футбол)	77	Подвижные игры на лыжах	1	Комплекс 4
	78	Нападающий удар в тройках через сетку. Групповое блокирование	1	Комплекс 3
	79	<b>Волейбол</b> Нападающий удар в тройках через сетку. Групповое блокирование	1	Комплекс 3
	80	Верхняя прямая подача	1	Комплекс 4
	81	Верхняя прямая подача	1	Комплекс 4
	82	Верхняя прямая подача	1	Комплекс 4
	83	Прием подачи	1	Комплекс 4
	84	Прием подачи	1	Комплекс 4
	85	Прием подачи	1	Комплекс 4
	86	Прием мяча от сетки	1	Комплекс 4
	87	Прием мяча от сетки	1	Комплекс 4
	88	Прием мяча от сетки. Учебная игра	1	Комплекс 4
	89	Учебная игра	1	Комплекс 4
	90	Учебная игра	1	Комплекс 4
	Легкая атлетика	91	<b>Футбол</b> Техника ударов и остановки мяча	1
92		Учебная игра	1	Комплекс 4
93		Учебная игра	1	Комплекс 4
94		<b>Легкая атлетика</b> Техника финиширования	1	Комплекс 4
95		Тестирование. Бег 30 м с низкого старта	1	Комплекс 4
96		Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега	1	Комплекс 4
97		Тестирование. Метание мяча на дальность	1	Комплекс 4
	98	Специальные беговые упражнения	1	Комплекс 4
	99	Тестирование. Бег 100 м	1	Комплекс 4
	100	Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов	1	Комплекс 4
	101	Тестирование. Прыжок в длину с разбега	1	Комплекс 4
	102	Подвижные игры с мячом	1	Без д/з

*\*При неблагоприятных метеоусловиях порядок прохождения учебного материала может быть изменён.*

*\* Учащиеся с подготовительной группой сами себе задают темп, с предупреждением учителя.*

*\* Комплексы 1, 2, 3, 4 представлены в Приложениях 1, 2, 3, 4 соответственно.*

*\*В Приложении 5 представлены контрольные комбинации.*



**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК НА 102 ЧАСА, 10-11 КЛАССЫ**  
(3 часа в неделю)

Разделы программного материала	четверть	I четверть								II четверть								III четверть								IV четверть											
	месяц	сентябрь/октябрь								ноябрь/декабрь								январь/февраль/март								апрель/май											
	уроки	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10 11 12	13 14 15	16 17 18	19 20 21	22 23 24	25 26 27	28 29 30	31 32 33	34 35 36	37 38 39	40 41 42	43 44 45	46 47 48	49 50 51	52 53 54	55 56 57	58 59 60	61 62 63	64 65 66	67 68 69	70 71 72	73 74 75	76 77 78	79 80 81	82 83 84	85 86 87	88 89 90	91 92 93	94 95 96	97 98 99	100 101 102		
<b>Знания о физической культуре</b>				в		т	е	ч	е	н	и	е		у	ч	е	б	н	о	г	о		г	о	д	а											
<b>Способы физкультурной деятельности</b>				в		т	е	ч	е	н	и	е		у	ч	е	б	н	о	г	о		г	о	д	а											
<b>Физическое совершенствование:</b>																																					
• гимнастика	24																																				
• легкая атлетика	24																																				
• подвижные игры и элементы спортивных игр	42																																				
• лыжная подготовка	12																																				
• общеразвивающие упражнения*		<b>В содержании соответствующих разделов программы</b>																																			
<b>Итого:</b>	<b>102</b>																																				

\*Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и алгоритма прохождения учебного раздела.

Приложение 1. Комплекс ОРУ

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	И.п.- о.с. 1-2 поднимаясь на носки, руки дугами вперед вверх; 3-4 руки дугами наружу вниз – и.п.	6-8 раз	Руки прямые, ладони вовнутрь, тянемся вверх
2.	И.п.- руки перед грудью 1- поворот влево, руки в стороны ладонями вверх; 2 - и.п.; 3-4 то же вправо.	6-8 раз	Спина прямая, голову держим прямо
3.	И.п.- ноги врозь, руки на пояс 1-3 пружинистые наклоны влево; 4 - и.п.; 5-8 то же в другую.	6-8 раз	Локти в стороны, лопатки соединить
4.	И.п.- упор сидя сзади 1- руки вверх; 2- наклон к ногам; 3- выпрямиться; 4- и.п.	6-8 раз	Руки прямые, ноги в коленях не сгибать
5.	И.п.- то же. 1-4 поочередно сгибая – выпрямляя ноги (велосипед)	6-8 раз	Спина прямая
6.	И.п.- о.с. 1- упор присев; 2- толчком ног упор лежа; 3- толчком ног упор присев; 4- встать – и.п.	6-8 раз	Движения энергичны, полная амплитуда
7.	И.п.- руки на пояс 1- мах левой ногой; 2- выпад левой ногой; 3-4 толчком левой ногой в и.п.	6-8 раз	Правая прямая
8.	И.п.- то же. 1- прыжок – ноги врозь, руки в стороны; 2- прыжок – ноги вместе, руки вверх; 3- прыжок – ноги врозь, руки в стороны; 4- прыжком в и.п.	12-16 раз	Прыжок как можно выше, смотрим вперед

Приложение 2. Комплекс аэробики с музыкальным сопровождением

№ п/ п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	<p>И.П. – о.с.                      1-4 – 4 шага на месте с высоким подниманием бедра с правой;                      5 – шаг правой вперед, руки к плечам;                      6 – шаг левой вперед, руки вверх;                      7 – шаг правой вперед, руки к плечам;                      8 – приставить левую, руки вниз;                      1 – шаг правой вправо, полуприсед ноги врозь, правую руку в сторону, левую вверх;                      2 – с., руки на плечи, локти вниз;                      3 – шаг левой влево, полуприсед ноги врозь, левую руку в сторону, правую вверх;                      4 – с., руки на плечи, локти вниз;                      5 – шаг правой вправо, правая рука в сторону;                      6 – левую приставить с поворотом кругом направо, руки вниз;                      7 – шаг левой влево, левая рука в сторону;                      8 – правую приставить руки вниз.</p>	2 раза	Руки не сгибать, колени выше, смотрим вперед
2.	<p>И.П. – с., руки на пояс;                      1 – шаг правой вперед – в сторону;                      2 – шаг левой вперед – в сторону;                      3 – шаг правой назад;                      4 – шаг левой назад, принять и.п.;                      5-8 – повторить счет «1-4» назад;                      1 – шаг правой вперед – в сторону, правая рука за голову;                      2 – шаг левой вперед – в сторону, левая рука за голову;                      3 – шаг правой назад, правая рука на пояс;                      4 – шаг левой назад, левая рука на пояс;                      5-8 – повторить счет «1-4» 2-ой восьмерки назад.</p>	2 раза	Спину прямо, смотрим вперед
3.	<p>И.П. – с., руки на пояс;                      1 – с. на левой, правую согнуть вперед;                      2 – и.п.;                      3 – с. на правой, левую согнуть вперед;                      4 – и.п.;                      5 – с. на левой, правую согнуть вперед, правая рука вверх, левая на плечо, локоть вниз, смотрим вверх;                      6 – и.п.;</p>	2 раза	Смотрим вперед, спина прямая, руки прямые, движения четче

	<p>7 – с. на правой, левую согнуть вперед, левая рука в сторону, правая на плечо, локоть вниз, смотрим влево;</p> <p>8 – и.п.;</p> <p>1 – шаг левой в сторону, руки в стороны;</p> <p>2 – наклон вперед, руки за голову;</p> <p>3 – выпрямиться, руки в стороны;</p> <p>4 – приставить левую, принять и.п.;</p> <p>5-8 – повторить счет «1-4» 2-ой восьмерки вправо.</p>		
4.	<p>И.П. – с., руки на пояс;</p> <p>1 – шаг правой вправо, правая рука в сторону, левая перед грудью;</p> <p>2 – скрестный шаг левой перед правой, поменять положение рук;</p> <p>3 – повторить счет «1»;</p> <p>4 – приставить левую, хлопок руками перед грудью;</p> <p>5-7 – повторить «1-3» влево;</p> <p>8 – и.п.;</p> <p>1- левую вперед на носок, руки вперед;</p> <p>2 – левую в сторону, руки в стороны;</p> <p>3 – левую назад, руки вверх;</p> <p>4 – и.п.;</p> <p>5-8 – то же правой.</p>	2 раза	Смотрим вперед, прыгаем выше, носок тянем
5.	<p>И.П. – с., руки на пояс;</p> <p>1 – прыжки ноги врозь, руки в стороны;</p> <p>2 – прыжком ноги вместе, хлопок над головой;</p> <p>3 – повторить счет «1»;</p> <p>4 – и.п.;</p> <p>5 – подскок на левой, правую в сторону;</p> <p>6 – прыжком поменять положение ног;</p> <p>7 – повторить счет «5»;                      8 – прыжком и.п..</p>	2 раза	Прыжок выше, смотрим вперед
6.	Движение шагом на месте		

Приложение 3. Комплекс ОРУ в парах

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	И. п. — встать спиной друг к другу, взявшись за руки. 1 — руки через стороны вверх, подняться на носки — вдох; 2 — и. п. — выдох	6-8 раз	
2.	И. п. — встать лицом друг к другу, руки на плечи. 1-3 три пружинистых наклона прогнувшись вперед; 4 — и.п.	6-8 раз	Можно выполнить из и. п. ноги врозь на ширине плеч. Руки не сгибать
3.	И.п. — то же. Поочередные махи ногами в стороны	6-8 раз	Сохранять равновесие, следить за осанкой. После выполнения восстановить дыхание
4.	И. п. — встать правым боком друг к другу, держась за правые предплечья, левую руку в сторону, левую ногу назад на носок. Махи левой ногой вперед. То же повторить с другой ноги, повернувшись на 180°	6-8 раз	См. указания упр. № 3
5.	Встать спиной друг к другу, держась под локти, выполнить приседания	6-8 раз	Сохранять равновесие
6.	.Упражнение «Мяч»: встать друг за другом, второй партнер кладет руки на плечи первому. По сигналу первый начинает подпрыгивать вверх, второй создает эффект сопротивления, нажимая первому на плечи	6-8 раз	То же можно выполнить, подпрыгивая в и. п., сед в группировке
7.	Упражнение «Сумо»: за спиной у каждого партнера в 2—3 м есть линия, необходимо по сигналу вытолкнуть соперника за его черту	6-8 раз	Можно по системе выбывания выявить самого сильного
8.	Игра «Салки» в парах в приседе	12-16 раз	Партнеры прыжками в приседе поочередно догоняют друг друга

Приложение 4. Комплекс ОРУ

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	И.П. – о.с. 1 – руки вверх, правую ногу назад; 2 – И.п.; 3 – то же левой; 4 – И.п.	6-8 раз	Руки не сгибать, прогибаться в спине, смотрим на руки, нога прямая
2.	И.П. – с., праваяверху, леваявнизу, сжаты в кулак; 1-4 – 4 рывка руками	6-8 раз	Руки прямые, смотрим вперед, спина прямая
3.	И.П. – с. ноги врозь, руки на пояс; 1-3 – наклон вперед, руками коснуться пяток с наружной стороны; 4 – И.п.	6-8 раз	Колени не сгибаем
4.	И.П. – то же, руки вперед; 1 – мах правой скрестно, коснуться левой руки; 2 – И.П.; 3 – то же левой; 4 – И.п.	6-8 раз	Руки не опускаем, мах выше, нога прямая
5.	И.П. – с., руки на пояс; 1 – присед, руки вперед; 2 – наклон вперед, руками коснуться пола; 3 – присед, руки вперед; 4 – И.п.	6-8 раз	Стопы не отрывать от пола, колени не разводить, спину прямо
6.	И.П. – с., руки на пояс; 1 – прыжком правую согнуть вперед, руки вперед; 2 – прыжком И.п.; 3 – то же левой; 4 – прыжком И.п.; 5 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 6 – И.п.; 7-8 - повторить счет «5-6»	6-8 раз	Прыгать выше, спину прямо, смотрим вперед

## Приложение 5. Контрольные комбинации<sup>1</sup>

### Акробатика

#### Комбинация для совершенствования и контрольного урока для юношей в X классе

1. Махом одной и толчком другой стойка на руках и кувырок вперед — 3,0 балла.
2. Силой стойка на голове — 3,5 балла.
3. Опускаясь в упор присев, кувырок назад через стойку на руках — 3,5 балла.

#### Комбинация для совершенствования и контрольного урока для юношей в XI классе

1. С 2-3 шагов разбега кувырок прыжком вперед — 2,0 балла.
2. Кувырок вперед в упор присев — 1,0 балл.
3. Силой стойка на голове — 2,5 балла.
4. Опускаясь в упор присев, кувырок назад в упор стоя согнувшись — 1,5 балла.
5. Выпрямляясь шагом одной и махом другой, переворот в сторону — 3,0 балла.

### Висы и упоры

#### Комбинация для контрольного урока на перекладине для юношей в X классе

1. Из вися подъем силой в упор — 3,0 балла.
2. Перемах в упор ноги врозь правой — 1,0 балла.
3. Перемах левой в упор сзади — 1,0 балла.
4. Перехват левой в хват снизу и поворот кругом в упор — 2,0 балла.
5. Опускание вперед в вис согнувшись и соскок махом назад — 3,0 балла.

#### Комбинация для контрольного урока на брусках для юношей в X классе

1. Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь — 2,5 балла.
2. Перемахом внутрь упор углом (держать) — 1,0 балла.
3. Махом назад перемах в сед ноги врозь — 0,5 балла.
4. Силой согнувшись, стойка на плечах (держать) — 3,0 балла.
5. Опускание в сед ноги врозь — 0,5 балла.
6. Перехват сзади, перемах внутрь и мах назад — 0,5 балла.
7. Соскок махом вперед (углом) вправо (влево) — 2,0 балла.

#### Комбинация для контрольного урока на перекладине для юношей в XI классе

1. Из вися подъем силой в упор — 3,0 балла.
2. Перемах правой в упор ноги врозь правой — 0,5 балла.
3. Поворот направо кругом с перемахом левой вперед в упор — 1,0 балла.
4. Опускание в вис и подъем переворотом силой в упор — 3,0 балла.
5. Опускание вперед в вис согнувшись и мах назад — 0,5 балла.
6. Мах вперед и соскок махом назад с поворотом на 90° — 2,0 балла.

#### Комбинация для контрольного урока на брусках для юношей в XI классе

1. Из размахивания в упоре на руках махом вперед упор согнувшись на руках и подъем разгибом в сед ноги врозь — 3,0 балла.
2. Перемах внутрь и упор углом (держать), махом назад сед ноги врозь — 2,0 балла.

<sup>1</sup> Комбинации составлены на основании учебника «Физическая культура. 10-11 кл.» / В. И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010, а также учебного пособия П. К. Петров «Методика преподавания гимнастики в школе». - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

3. Силой согнувшись, стойка на плечах (держать) — 2,0 балла.
4. Разгибая руки, опуститься в упор и мах вперед — 1,0 балла.
5. Мах назад и махом вперед соскок углом вправо (влево) — 2,0 балла.