

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

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

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 классы (девушки)

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, 2010.

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.

Планируемые результаты.

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

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		
	Девушки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10 м, сек	8,4	9,3	9,7
Бег 30 м, сек	4,8	5,9	6,1
Бег 60 м, сек	9,4	10,0	10,5
Бег 500м, мин	2.10	2.25	3.00
Бег 100 м, сек	16,5	17,2	18,2
Прыжки в длину с места, см	185	170	160
Прыжки в длину с разбега, см	430	410	390
Метание мяча, м	38	34	32
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20	15	10
Подтягивание на низкой перекладине	18	15	6
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	30
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	75	70	60
Наклон в положении стоя, см	7	9	16

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

Контрольные упражнения	Показатели		
	Девушки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10 м, сек	8,3	9,1	9,5
Бег 30 м, сек	4,7	5,8	6,0
Бег 60 м, сек	9,3	9,9	10,4
Бег 500 м, мин	2.10	2.20	2.50
Бег 100 м, сек	16,2	17,0	18,0
Прыжки в длину с места, см	185	170	160
Прыжки в длину с разбега, см	440	420	400
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20	15	10
Подтягивание на низкой перекладине	20	16	7

Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	42	36	30
Метание мяча, м	40	36	32
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	80	75	65
Наклон в положении стоя, см	7	9	16

Тематическое планирование, 10 класс

Раздел	№	Тема	Кол-во часов	Домашнее задание
Основы знаний. Легкая атлетика	1	Легкая атлетика 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. 500 м (д)	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	Спортивные игры (баскетбол) 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	Гимнастика. 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	Равновесие: комбинация из освоенных элементов техники	1	Комплекс 2
	28	Равновесие: комбинация из освоенных элементов техники	1	Комплекс 2
	29	Равновесие: комбинация из освоенных элементов техники	1	Комплекс 2
	30	Развитие физических качеств посредством эстафет	1	Комплекс 2
	31	Тестирование. Поднимание туловища, 1 мин	1	Комплекс 2
	32	Комплекс аэробики с музыкальным сопровождением	1	Комплекс 2
	33	Комплекс аэробики с музыкальным сопровождением	1	Комплекс 2

	34	Висы и упоры: из виса присев на нижней жерди подъем толчком двумя в упор на верхней жерди	1	Комплекс 2
	35	Висы и упоры: из виса присев на нижней жерди подъем толчком двумя в упор на верхней жерди	1	Комплекс 2
	36	Висы и упоры: комбинация из освоенных элементов техники	1	Комплекс 2
	37	Висы и упоры: комбинация из освоенных элементов техники	1	Комплекс 2
	38	Тестирование. Прыжки на скакалке, 30 сек	1	Комплекс 2
	39	Развитие физических качеств посредством круговой тренировки	1	Комплекс 2
	40	Опорный прыжок: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня	1	Комплекс 2
	41	Опорный прыжок: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня	1	Комплекс 2
	42	Опорный прыжок: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня	1	Комплекс 2
	43	Тестирование. Подтягивания из виса лежа	1	Комплекс 2
	44	Акробатика: комбинация из освоенных элементов техники	1	Комплекс 2
	45	Акробатика: комбинация из освоенных элементов техники	1	Комплекс 2
	46	Акробатика: комбинация из освоенных элементов техники	1	Комплекс 2
	47	Развитие физических качеств посредством круговой тренировки	1	Комплекс 2
	48	Эстафеты с набивным мячом	1	Комплекс 2
Лыжная подготовка, спортивные игры (волейбол)	49	Лыжная подготовка 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	Волейбол 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
	77	Подвижные игры на лыжах	1	Комплекс 3
	78	Нападающий удар в тройках через сетку. Групповое блокирование	1	Комплекс 3
Спортивные игры (волейбол, футбол)	79	Волейбол Нападающий удар в тройках через сетку. Групповое блокирование	1	Комплекс 4
	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
	91	Футбол Техника ударов и остановки мяча	1	Комплекс 4
	92	Учебная игра	1	Комплекс 4
	93	Учебная игра	1	Комплекс 4
Легкая атлетика	94	Легкая атлетика 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	Легкая атлетика 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 60 м	1	Комплекс 1
	5	Техника передачи эстафетной палочки.	1	Комплекс 1
	6	Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	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. 500 м (д)	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 с 13-15 шагов разбега	1	Комплекс 1
	13	Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплекс 1
	14	Техника метания мяча на дальность с 5-6 шагов	1	Комплекс 1
	15	Метание мяча на дальность	1	Комплекс 1
Спортивные игры (баскетбол)	16	Спортивные игры (баскетбол) 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 нападении и защите	1	Комплекс 1
	19	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	1	Комплекс 1
	20	Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приёмов: ведение, бросок	1	Комплекс 1
	21	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча	1	Комплекс 1
	22	Нападение быстрым прорывом	1	Комплекс 1
	23	Учебная игра	1	Комплекс 1
	24	Учебная игра	1	Комплекс 1
Гимнастика	25	Гимнастика. Инструктаж о правилах поведения, ТБ и ОТ на уроках гимнастики. Повторение материала 10-ого класса	1	Комплекс 2
	26	Развитие физических качеств посредством круговой тренировки	1	Комплекс 2
	27	Тестирование. Поднимание туловища, 1 мин	1	Комплекс 2
	28	Комплекс аэробики с музыкальным сопровождением	1	Комплекс 2
	29	Комплекс аэробики с музыкальным сопровождением	1	Комплекс 2
	30	Висы и упоры: равновесие стоя на н/ж хватом за в/ж и соскок прогнувшись из упора присев на одной ноге на н/ж махом другой назад	1	Комплекс 2
	31	Висы и упоры: равновесие стоя на н/ж хватом за в/ж и соскок прогнувшись из упора присев на одной ноге на н/ж махом другой назад	1	Комплекс 2
	32	Висы и упоры: комбинация из освоенных элементов	1	Комплекс 2

		техники		
	33	Висы и упоры: комбинация из освоенных элементов техники	1	Комплекс 2
	34	Развитие физических качеств посредством круговой тренировки	1	Комплекс 2
	35	Тестирование. Прыжки на скакалке, 30 сек	1	Комплекс 2
	36	Опорный прыжок: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня	1	Комплекс 2
	37	Опорный прыжок: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня	1	Комплекс 2
	38	Опорный прыжок: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня	1	Комплекс 2
	39	Развитие физических качеств посредством круговой тренировки	1	Комплекс 2
	40	Акробатика: кувырок вперед прыжком	1	Комплекс 2
	41	Акробатика: кувырок вперед прыжком	1	Комплекс 2
	42	Акробатика: переворот в сторону	1	Комплекс 2
	43	Акробатика: переворот в сторону	1	Комплекс 2
	44	Акробатика: комбинация из освоенных элементов техники	1	Комплекс 2
	45	Акробатика: комбинация из освоенных элементов техники	1	Комплекс 2
	46	Развитие физических качеств посредством круговой тренировки	1	Комплекс 2
	47	Тестирование. Подтягивания из виса лежа	1	Комплекс 2
	48	Эстафеты с набивным мячом	1	Комплекс 2
Лыжная подготовка, спортивные игры (волейбол)	49	Лыжная подготовка 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	Волейбол 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
	77	Подвижные игры на лыжах	1	Комплекс 3
	78	Нападающий удар в тройках через сетку. Групповое блокирование	1	Комплекс 3
Спортивные игры (волейбол, футбол)	79	Волейбол Нападающий удар в тройках через сетку. Групповое блокирование	1	Комплекс 4
	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
	91	Футбол Техника ударов и остановки мяча	1	Комплекс 4
	92	Учебная игра	1	Комплекс 4
	93	Учебная игра	1	Комплекс 4
Легкая атлетика	94	Легкая атлетика 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 подготовит-ной 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		
Знания о физической культуре				в		т	е	ч	е	н	и	е		у	ч	е	б	н	о	г	о		г	о	д	а											
Способы физкультурной деятельности				в		т	е	ч	е	н	и	е		у	ч	е	б	н	о	г	о		г	о	д	а											
Физическое совершенствование:																																					
• гимнастика	24																																				
• легкая атлетика	24																																				
• подвижные игры и элементы спортивных игр	34																																				
• лыжная подготовка	20																																				
• общеразвивающие упражнения*		В содержании соответствующих разделов программы																																			
Итого:	102																																				

*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.; 7 – с. на правой, левую согнуть вперед, левая рука в сторону, правая на плечо, локоть вниз, смотрим влево;</p>	2 раза	Смотрим вперед, спина прямая, руки прямые, движения четче

	<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

Акробатика

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девушек в X классе

1. Опускаясь на колени, наклон назад, руки на пояс — 1,5 балла.
2. Выпрямляясь с поворотом налево, сед и угол (держать), руки в стороны — 3,0 балла.
3. Лечь и стойка на лопатках — 2,0 балла.
4. Кувырок назад в полушапагат — 1,5 балла.
5. Упор присев и шагом левой перекидной прыжок в выпад правой руки в стороны — 2,0 балла.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девушек в XI классе

1. Кувырок вперед в сед с наклоном — 1,0 балл.
2. Выпрямляясь, сед углом, руки в стороны — 2,0 балла.
3. Перекатом назад стойка на лопатках — 1,0 балл.
4. Перекатом вперед лечь и «мост» — 2,0 балла.
5. Поворот в упор присев — 1,5 балла.
6. Встать в равновесие на одной, руки в стороны, выпад вперед и кувырок вперед в упор присев и о. с.— 2,5 балла.

Висы и упоры

Комбинация для контрольного урока на брусьях р/в для девушек в X классе

1. Из размахивания изгибами в висе на в/ж вис присев на н/ж — 2,5 балла.
2. Толчком двух ног подъем в упор на в/ж — 3,5 балла.
3. Спад назад в вис стоя согнувшись с опорой ступнями о н/ж — 1,0 балл.
4. Толчком ног вис углом и вис лежа на н/ж — 1,5 балла.
5. Перехват руками в упор сзади и соскок махом ногами вперед с поворотом налево (направо) — 1,5 балла.

Комбинация для контрольного урока на брусьях р/в для девушек в XI классе

1. Из вися стоя лицом к в/ж подъем переворотом махом одной, толчком другой в упор на н/ж — 2,5 балла.
2. Перемах левой с перехватом левой за в/ж и поворот направо с перемахом левой в сед на левом бедре снаружи, правую руку в сторону — 1,0 балла.
3. Хватом правой сзади сед углом — 2,0 балла.
4. Сгибая правую ногу, встать и равновесие на ней — 2,0 балла.
5. Хватом правой за н/ж упор присев, левую ногу вперед и соскок, прогнувшись, махом левой назад и толчком правой — 2,5 балла.

Равновесие

Комбинация для контрольного урока на бревне для девушек

- И. п. — упор стоя продольно с правой стороны бревна.
1. Вскок в сед на правом бедре, руки в стороны — 0,5 балла.
 2. Упор сзади и сед углом — 1,5 балла.
 3. Разводя ноги махом назад в упор лежа на согнутых руках толчком ног в упор присев и встать — 1,5 балла.
 4. Два прыжка на левой, правую назад, руки на пояс — 0,5 балла.
 5. Два прыжка на правой, левую назад, руки на пояс — 0,5 балла.
 6. Приставляя левую, полуприсед и поворот кругом, руки в стороны — 0,5 балла.
 7. Шагом правой в равновесие — 2,0 балла.
 8. Выпрямляясь, шагом левой и махом правой соскок влево — 1,5 балла.

¹ 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.