

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 8

Приложение к основной образовательной
программе
среднего общего образования
по Федеральному государственному
образовательному стандарту
среднего общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
(базовый уровень)
(10-11 классы)

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
 - готовность к служению Отечеству, его защите;
 - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
 - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
 - толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать

российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов; умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных

ценностей; владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

- **Объяснять:**

- 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, ведении 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 контроль за их эффективностью;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

О особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

О особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

О особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

- **Соблюдать правила:**

- О личной гигиены и закаливания организма;

- О организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- О культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- О профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- О экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

- **Осуществлять:**

- О самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- О контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- О приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- О приёмы массажа и самомассажа;

- О занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

- О судейство соревнований по одному из видов спорта.

- **Составлять:**

О индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

О планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

- **Определять:**

О уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

О эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

О дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

- **Демонстрировать:**

см.Приложение1.

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта, включая основные элементы техники и тактики национальных видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей,

имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

1. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной

и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Единоборства (юноши): приёмы самообороны; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самообороны, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

По итогам изучения каждого из разделов школьной программы учащиеся готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике, а в конце 10 и 11 классов — итоговые работы.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 10 КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	32	18			14
3	Спортивные игры	30		6		14 10
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	102	24	24	30	24

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 10 КЛАССА

п/ п№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
I ЧЕТВЕРТЬ			24
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			18
1	1	<i>Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1
2	2,7	<i>Строевые упражнения. Бег с ускорением 60 м. Развитие сил. к-в.</i>	2
3	3,13	<i>Строевые упражнения. Метание гранаты. Развитие выносливости.</i>	2
4	4,11	<i>Строевые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	2
5	5	<i>Строевые упражнения. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1
6	6,16	<i>Строевые упражнения. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.</i>	2
7	8,14, 17	<i>Строевые упражнения. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	3
8	9	<i>Строевые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.</i>	1
9	10,15	<i>Строевые упражнения. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	2
10	12,18	<i>Строевые упражнения. Бег с ускорением 100 м. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	2
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			6
11	19	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.</i>	1
12	20,24	<i>Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления.</i>	2
13	21	<i>Строевые упражнения. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.</i>	1
14	22	<i>Строевые упражнения. Штрафные броски. Учебная игра.</i>	1
15	23	<i>Строевые упражнения. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.</i>	1
II ЧЕТВЕРТЬ			24

		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24
16	1	<i>ТБ на уроках по гимнастике. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1
17	2,3,9	<i>Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	3
18	4	<i>Акробатика. Упражнения на перекладине.</i>	1
19	5	<i>Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1
20	6,16	<i>Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	2
21	7,13, 19	<i>Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.</i>	3
22	8,15, 23	<i>Акробатика. Упражнения на бревне.</i>	3
23	10,12 ,21	<i>Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	3
24	11,20	<i>Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.</i>	2
25	14,17 ,22,2 4	<i>Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	4
26	18	<i>Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1
		III ЧЕТВЕРТЬ	30
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16
27	1	<i>ТБ на уроках по л/подготовке. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	1
28	2,4,6	<i>Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.</i>	3
29	3,7,1 6	<i>Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.</i>	3
30	5	<i>Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.</i>	1
31	8	<i>Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	1
32	9	<i>Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1
33	10,13	<i>Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении. Эстафеты.</i>	2
34	11	<i>Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1
35	12	<i>Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1
36	14	<i>Подъем в гору. Спуски с горы.</i>	1
37	15	<i>Бег по дистанции до 3 км.</i>	1

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			14
38	17,26	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.</i>	2
39	18	<i>Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.</i>	1
40	19,30	<i>Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.</i>	2
41	20,22	<i>Учебная игра.</i>	2
42	21	<i>Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.</i>	1
43	23,27	<i>Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.</i>	2
44	24,29	<i>Эстафеты.</i>	2
45	25,28	<i>Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.</i>	2
IV ЧЕТВЕРТЬ			24
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			10
46	1,3	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски.</i>	2
47	2,9	<i>Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.</i>	2
48	4,7	<i>Броски со средн. и ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам.</i>	2
49	5,8	<i>Штрафные броски. Учебная игра.</i>	2
50	6	<i>2 шага бросок после ведения. Учебная игра.</i>	1
51	10	<i>Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра.</i>	1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			14
52	11,15 ,19	<i>ТБ на уроках л/атлетики. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м</i>	3
53	12,16 ,20	<i>Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	3
54	13,17 ,21	<i>Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	3
55	14,23	<i>Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	2
56	18,24	<i>Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	2
57	22	<i>Бег 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ 11 КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	32	18			14
3	Спортивные игры	30		6		14 10
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	102	24	24	30	24

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 11 КЛАССА

п/п№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
		І ЧЕТВЕРТЬ	24
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18
1	1	<i>Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1
2	2,5	<i>Строевые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.</i>	2
3	3,9	<i>Строевые упражнения. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	2
4	4,14	<i>Строевые упражнения. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	2
5	6,13	<i>Строевые упражнения. Метание гранаты. Развитие выносливости.</i>	2
6	7,10	<i>Строевые упражнения. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	2
7	8,15	<i>Строевые упражнения. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	2
8	11,16,17	<i>Строевые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	3
9	12,18	<i>Строевые упражнения. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки,</i>	2

		<i>многоскоки).</i>	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6
10	19	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. \ Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.</i>	1
11	20	<i>Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с различных точек.</i>	1
12	21,24	<i>Строевые упражнения. Штрафные броски. Учебная игра.</i>	2
13	22,23	<i>Строевые упражнения. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.</i>	2
		II ЧЕТВЕРТЬ	24
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24
14	1,3,8, 18	<i>ТБ на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).</i>	4
15	2,7	<i>Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).</i>	2
16	4,6,1 6,22	<i>Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	4
17	5,11, 19,20	<i>Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).</i>	4
18	9,15	<i>Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).</i>	2
19	10,12 ,17	<i>Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях.</i>	3
20	13,21	<i>Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).</i>	2
21	14,23 ,24	<i>Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	3
		III ЧЕТВЕРТЬ	30
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16
22	1,15	<i>ТБ на уроках по л/подготовке. Бег по дистанции до 3 км.</i>	2
23	2,16	<i>Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	2
24	3	<i>Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1
25	4,8,1 0	<i>Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.</i>	3
26	5,11, 13	<i>Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.</i>	3

27	6,12	<i>Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.</i>	2
28	7	<i>Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1
29	9	<i>Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1
30	14	<i>Спуски с горы. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	1
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			14
31	17,30	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча в различной стойке. Эстафеты.</i>	2
32	18	<i>Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.</i>	1
33	19,29	<i>2 шага бросок после ведения. Учебная игра.</i>	2
34	20,23	<i>Передача и ловля мяча в движении. Броски с различных дистанций.</i>	2
35	21,25	<i>Ведение мяча в различной стойке. 2 шага бросок после ведения.</i>	2
36	22,26 ,28	<i>Штрафные броски. Учебная игра.</i>	3
37	24,27	<i>Броски с различных дистанций. Учебная игра. Эстафеты.</i>	2
IV ЧЕТВЕРТЬ			24
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			10
38	1	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Учебная игра. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.</i>	1
39	2,5,9	<i>Штрафные броски. Броски со средних и ближних дистанций. Учебная игра.</i>	3
40	3,7	<i>Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.</i>	2
41	4,8	<i>Эстафеты. Учебная игра.</i>	2
42	6,10	<i>2 шага бросок после ведения. Уч. игра</i>	2
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			14
43	11,15 ,19	<i>ТБ на уроках л/атлетики. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м.</i>	3
44	12,16 ,20	<i>Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.</i>	3
45	13,17 ,21	<i>Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	3
46	14,23	<i>Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	2
47	18,24	<i>Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	2
48	22	<i>Бег 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1

Приложение1.

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с	5,0	5,4
	Бег 100 м, с	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	—
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13,50	—
	Кроссовый бег на 2 км, мин/с	—	10,00

Приложение2.

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Физические Способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз раст , лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9—5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1		4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 * 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300—1400	1500 и выше	900 и ниже	1050—1200	1300 и выше
			17	1100	1300—1400	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание:	16	4 и ниже	8—9	11 и выше	6 и ниже	13—15	18 и выше

		на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, кол- во раз (девушки)	17	5	9—10	12	6	13—15	18
--	--	--	----	---	------	----	---	-------	----

